

**Significados atribuidos a la dificultad de ubicarse laboralmente, su implicación
emocional y sus estrategias de afrontamiento en un grupo de graduadas de Psicología de
la Universidad Antonio Nariño**

Manrique M. Paula Andrea

Rincón G. Geraldine

Trabajo de grado para optar al título de psicólogas

Universidad Antonio Nariño

Facultad de Psicología

Noviembre de 2020

Significados Atribuidos a la Dificultad de Ubicarse Laboralmente y su Implicación Emocional en un Grupo de Graduadas de Psicología de la Universidad Antonio Nariño.

Manrique M. Paula Andrea

Código: 10241611301

Rincón G. Geraldine

Código: 10241617459

Director de trabajo de grado: Carlos Javier Portillo Guerra Mg.

Universidad Antonio Nariño

Facultad de Psicología

Noviembre de 2020

Resumen

La presente investigación se centra en las narraciones de un grupo de recién graduadas de la Facultad de Psicología de la Universidad Antonio Nariño donde se indagan las diferentes estrategias de afrontamiento que se implementaron para disminuir las diferentes emociones que se generan a partir de este fenómeno, así mismo, se identifica los diferentes significados que se le atribuye al desempleo y la implicación emocional que esto trae para la persona. Para analizar las diferentes recopilaciones se elaboró una investigación en la que participaron 3 egresadas de la Universidad Antonio Nariño de la carrera de Psicología que llevan aproximadamente 6 meses en adelante de no estar ubicadas laboralmente. Se emplearon entrevistas narrativas para indagar las diferentes experiencias vividas por falta de ubicación laboral, los relatos obtenidos por las participantes se analizaron hermenéuticamente donde los resultados indican que se implementaron estrategias instrumentales tales como envío masivo de hojas de vida, diferentes capacitaciones, formación continua y estrategias dirigidas al control emocional tales como apoyo familiar, meditación e incluso reestructuración cognitiva, re significación de atribuciones relacionados a la dificultad de emplearse por falta de experiencia, la desigualdad laboral y a la contingencia sanitaria. Finalmente se encontraron componentes significativos de índole emocional como sentimientos de frustración, angustia y momentos de crisis frente a la dificultad de ubicarse laboralmente.

Palabras clave: significados atribuidos, implicación emocional, afrontamiento, recién graduados, desempleo.

Abstract

The present research focuses on the narratives of a group of recent graduates of the psychology faculty of the Antonio Nariño University where they investigate the different coping strategies that were implemented to diminish the different emotions that are generated on the basis of this phenomenon, It also identifies the different meanings that are attributed to unemployment and the emotional implication that this brings to the person.

In order to analyze the different compilations, a study was carried out in which 3 female graduates of the Antonio Nariño University of Psychology who have been unemployed for approximately 6 months. Narrative interviews were used to investigate the different experiences lived due to lack of work location, the narrations obtained by the participants were analyzed hermeneutically where the results indicate that instrumental strategies such as mass sending of resumes, different trainings were implemented, continuous training and strategies aimed at emotional control such as family support, meditation and even cognitive restructuring, re-significance of attributions related to the difficulty of employing. Finally, significant emotional components were found such as feelings of frustration, anguish and moments of crisis in the face of the difficulty of locating oneself in the workplace.

Keywords: attributed meanings, emotional involvement, coping, recent graduates, unemployment.

Contenido

Resumen	3
CAPÍTULO I	8
Introducción	8
Planteamiento del Problema	10
Objetivos	18
Objetivo General	18
Objetivos Específicos	18
Justificación	19
CAPÍTULO II	22
Marco Teórico.	22
<i>Recién Graduados y su Diferencia de los Egresados</i>	21
<i>Nivel de Formación de los Estudiantes</i>	22
<i>Tasa de Población de los Recién Graduados en el Periodo 2018</i>	23
<i>Implicaciones emocionales generadas por el desempleo</i>	32
<i>Efectos Psicológicos del Desempleo</i>	33
<i>Estrategias de afrontamiento.</i>	34
<i>Tipos de apoyo</i>	40
CAPÍTULO III	41
Marco ético	41
CAPÍTULO IV	43
Marco Metodológico	42
Diseño de Investigación	43
Tipo de investigación	43
Enfoque de la investigación.	44
Participantes.	44
Instrumento de recolección de la información.	44
Análisis de la información.	45
<i>Estrategias de Afrontamiento</i>	46
<i>Significados Asociados la dificultad de ubicarse laboralmente.</i>	46
<i>Implicaciones Emocionales</i>	46

Procedimiento	47
Fuentes de información	47
CAPÍTULO V	48
Resultados	48
Esquema general del análisis de respuestas	48
Análisis de resultados	51
CAPÍTULO VI	70
Discusión	70
CAPÍTULO VII	75
Conclusiones	75
CAPITULO VIII	78
Referencias	78
CAPITULO IX	82
Apéndices	82

CAPÍTULO I

Introducción

La presente tesis de grado se enmarca en el tema de los significados atribuidos a la dificultad de ubicarse laboralmente, su implicación emocional y sus estrategias de afrontamiento en un grupo de graduadas de Psicología de la Universidad Antonio Nariño. En la actualidad, se puede observar un panorama precoz en cuanto a las oportunidades laborales de los recién graduados; esta situación lleva a la prolongación de la experiencia laboral en la profesión estudiada ya que las empresas y entidades no brindan oportunidades a los recién graduados simplemente porque no cuentan con una experiencia laboral de años.

Al analizar los reportes individuales y grupales de las graduadas en Psicología se observó que las dificultades frente a la imposibilidad de ubicarse laboralmente como profesionales tendía a tener implicaciones de carácter emocional y se evidencio que, de acuerdo con cada experiencia individual, se adquirió un significado subjetivo de lo que es encontrarse en dificultad de obtener un empleo como profesional en Psicología. Asimismo, se conocieron algunas estrategias de afrontamiento implementadas por las participantes con el objetivo de mitigar el malestar emocional que implica encontrarse en dicha situación. Esta gama de concepciones de las Psicólogas relacionadas con el desempleo se origina usualmente en el análisis que ellas hacían a partir de sus propias experiencias, creencias personales y concepciones sobre lo que consideran encontrarse en situación de desempleo.

A partir de lo que se obtuvo se decide indagar acerca de las emociones específicas que puede generar la dificultad de ubicarse laboralmente como profesional, así como las pautas

que cada participante implemento para sobrellevar la situación. Esto implicó realizar un estudio que analizó las narrativas de estas graduadas en lo relacionado a significados, implicaciones emocionales y estrategias de afrontamiento y que tuvieron influencia significativa en su concepción del desempleo.

Para obtener los relatos necesarios para la presente investigación se contó con la colaboración de 3 egresadas de la Facultad de Psicología de la Universidad Antonio Nariño. Las narrativas de las participantes se analizaron en un estudio cualitativo con diseño Narrativo, se analizaron mediante las experiencias de vida entorno a la dificultad de emplearse laboralmente conjuntamente con los significados que se atribuyen y la implicación emocional del mismo con lo expresado por la teoría. En lo referente con la teoría se analizaron diferentes autores que estudian el tema de la implicación emocional que conlleva el desempleo. A Partir del análisis se obtuvieron los elementos más significativos en cuanto a las categorías expuestas.

A partir de lo anterior, la finalidad de la presente investigación fue indagar sobre los significados atribuidos al desempleo, su implicación emocional que esto lleva en los egresados de la Universidad Antonio Nariño; de igual forma conocer las diferentes estrategias de afrontamiento que implementan las participantes ante esta problemática; finalmente es importante observar cómo las diferentes experiencias vividas por las participantes frente a la búsqueda de empleo pueden desencadenar diferentes problemas de orden psicológico.

Dentro del análisis de la investigación se presentaron los siguientes hallazgos, como primera medida se logró identificar estrategias instrumentales tales como el envío de hojas de vida a diferentes plataformas de empleo, diferentes capacitaciones, formación continua; así mismo se hallaron que las participantes utilizaron diferentes estrategias dirigidas al control

emocional, tales como apoyo familiar, meditación e incluso reestructuración cognitiva. En segunda instancia se encontraron aspectos relacionados a los significados atribuidos por las participantes, así como la falta de oportunidades para poder ejercer la carrera y la percepción frente a la necesidad de influencias para vincularse al mercado laboral. Finalmente, dentro de la categoría de implicaciones emocionales se encontraron aspectos muy significativos en relación al estado emocional y como este se ve seriamente afectado debido a la situación de desempleo en las participantes.

Planteamiento del Problema

La presente investigación está encaminada principalmente en conocer mediante narrativas, los significados atribuidos a la dificultad de ubicarse laboralmente en sujetos graduadas de la facultad de Psicología y cómo esto ha repercutido en el ámbito emocional de los participantes, así mismo identificar cuáles han sido las estrategias de afrontamiento implementadas por las mismas para sobrellevar la situación.

Conseguir empleo en muchas ocasiones resulta ser difícil debido a los diferentes factores sociales y económicos del país. Así mismo, resulta más complejo para los graduados, teniendo en cuenta que, por lo general, no se tiene una experiencia laboral significativa, valiéndose únicamente de las prácticas o pasantías que fueron realizadas en los últimos semestres, y que suelen tener una duración de entre seis meses a un año, lo que puede generar una barrera al momento de incorporarse dentro del mercado laboral.

Se escogió esta población específicamente debido a que de acuerdo con el Sistema Nacional de Información de educación superior (2018) para el año 2017 reporta que existían 210 programas de psicología, de los cuales 120 son de manera presencial, 91 de ellos era en modalidad distancia, dentro de dicha metodología se encontraban 6 de manera virtual y el resto a distancia tradicional; por consiguiente para este mismo año se reportaron 67.298 personas inscritas a los programas de psicología (SNIES, 2018 como se citó en Triana, *et al.*, 2019). Por otra parte, el observatorio laboral para la educación reporta 92.550 psicólogos egresados desde el 2001 hasta el 2017, donde se encontró un incremento del 233% en estos 16 años (Triana *et al.*, 2019). Es interesante resaltar la motivación que condujo a escoger el

área de estudio de esta población como eje de la investigación y esto es, la accesibilidad de encontrar graduados de esta área, quienes aún no están ejerciendo un trabajo relacionado a su carrera y que, en la mayoría de casos, las entidades o empresas optan por no contratar debido a su falta de experiencia laboral.

El no conseguir un empleo en el área de estudio o en cualquier otro contexto, trae consigo temas que van desde efectos a nivel social, familiar y económico, como efectos que van directamente ligados al estado y bienestar psicológico y emocional de la persona desempleada. En el estudio realizado por Tiggeman, (1984) se analizan los efectos psicológicos del desempleo en estudiantes que terminaron su carrera profesional. Se pudo observar, que el grupo de las personas que no estaban empleadas, se les atribuía una mayor dificultad de adaptación, así como una mayor sintomatología depresiva y una baja autoestima debido a no poder ubicarse laboralmente. Se demostró pues, que existe una compleja relación entre el desempleo y las implicaciones emocionales en el sujeto.

En un principio, Davenport y Feather, (1982) en su estudio realizado en Adelaida, Australia titulado “Desempleo y sentimiento depresivo: un análisis motivacional y atributivo” establecieron una hipótesis basada en la teoría de la expectativa-valencia que consistió en que el sentimiento negativo que sigue al fracaso en conseguir empleo es mayor en personas que se encuentran fuertemente motivados en conseguir trabajo y entre los que están menos motivados. Los sujetos con mayor nivel depresivo eran menos propensos a culpabilizarse por su estado de desempleado y más propensos a culpar a los factores externos, como por ejemplo la situación económica. En este sentido, se concluye que, una persona desempleada

que sufre de depresión general, puede atribuir gran parte de su culpa al clima económico, el cual concibe como una condición estable e incontrolable en el sentido de que las personas no pueden modificarlo (Davenport y Feather, 1982).

Buendía (2010), en su investigación titulada “psicopatología del desempleo” hace una revisión en la cual examina el impacto psicológico que puede producir el desempleo, este se puede llegar a considerar como uno de los eventos de la vida más estresantes. Se realiza un señalamiento hacia los efectos psicológicos que se hallan más frecuentes debido a la situación del desempleo, mismos de los que sobrepasa la sintomatología depresiva, así como sentimientos de inseguridad por parte de la persona y de fracaso frente a la imposibilidad de emplearse.

De igual manera se ven afectadas las relaciones sociales y familiares lo que conlleva a un deterioro de las mismas. De acuerdo con la investigación, se determinó que para abordar el fenómeno del desempleo desde una mirada psicológica y en relación con las consecuencias a nivel psicopatológico que esta problemática produce, es necesario tener en cuenta la función que el desempleo cumple en el ámbito social ya que el obtener un trabajo, es una expectativa que es reforzada por medio del núcleo familiar, escolar y social, cuando el sujeto consigue introducirse en el mundo del empleo, no solo adquiere una recompensa económica sino que de cierta manera, obtiene una identidad o posición social. Partiendo de ello, el no conseguir empleo interrumpe este proceso, lo que a su vez puede generar en el individuo sentimientos de derrota y fracaso. Finalmente, los efectos psicológicos del desempleo apuntan principalmente a determinados riesgos para la salud mental y emocional de las

personas que se encuentran sin trabajo como frustración, ansiedad y sentimientos de culpa (Buendía, 2010).

Piqueras et. al, (2008), realizaron un estudio sobre “Expectativas y duración del desempleo” en donde analizan la relación entre un conjunto de expectativas medidas en personas que buscan emplearse, y la duración de su situación de desempleo teniendo en cuenta las variables de sexo y edad. Proponen un modelo explicativo de la conducta motivada de las personas desempleadas en donde las expectativas tienen un papel importante, por ello, se utiliza como medida cognitiva la escala “expectativas de control percibido en búsqueda de empleo” (ECPBE) y como método de estudio estadístico el análisis de supervivencia (regresión de Cox). Los resultados muestran una relación significativa entre la motivación y la duración del desempleo encontrándose que las personas con puntuaciones altas en el ECPBE pueden llegar a tardar como media hasta 14 meses menos en emplearse que los que puntúan bajo; también los investigadores confirman valores más altos que la media en la duración del desempleo para mujeres y las personas mayores de 30 años. En conclusión, los autores de la investigación consideran que lograron alcanzar respuestas positivas a la hipótesis. La motivación de búsqueda de empleo influye de manera significativa en la duración del desempleo Piqueras et. al, (2008).

Arévalo (2012), en su estudio “Tendencias en la investigación psicológica sobre desempleo y salud” establece seis ejes principales para abordar la investigación psicológica que se ha realizado sobre la relación entre desempleo y salud física y mental: “Desempleo, depresión y estrés, desempleo y bienestar psicológico, desempleo y salud mental de la familia

del desempleado, desempleo, salud mental y género, desempleo y salud física, desempleo y mortalidad y suicidio” (p. 5). Se evidencio que la situación de desempleo puede afectar la salud de las personas que enfrentan esta situación en las diferentes etapas del proceso que implica este fenómeno. Además, se señala la importancia de realizar más investigaciones que aporten a los efectos que tiene el desempleo en la salud física, sobre la frecuencia y tipo de ideación suicida e intentos de suicidio de los desempleados y sobre programas de prevención e intervención de los efectos nocivos que genera el desempleo en sus diferentes etapas.

Por otra parte, Moyano *et al*, (2013), realizaron una investigación sobre “Empleados y desempleados, atribuciones causales y bienestar subjetivo” los autores analizan la relación del desempleo con el bienestar subjetivo y el estilo atributivo; por lo cual, toma una muestra de 200 personas entre ellos 100 son desempleados y los reparten por sexo, por edad promedio de 36 años. Los autores evidenciaron que los desempleados presentan menor bienestar subjetivo y un estilo atributivo con locus de causalidad externo, inestable y de bajo control. Los desempleados hombres y mujeres tienen menor nivel de satisfacción vital que sus pares empleados, pero presentan un mismo nivel de felicidad; lo que genera preguntas para futuros estudios acerca de la felicidad vs. Satisfacción vital en ámbitos de vida desfavorables. En conclusión, los autores identificaron que el estilo atributivo de los desempleados tiene un locus de causalidad externo e inestabilidad; la relación entre estilo atributivo y bienestar subjetivo no mostró diferencias entre quienes ubican la causa del desempleo en aspectos personales o en situaciones externas Moyano *et al*, (2013).

Cerdeña (2015), en su estudio “Desempleo y su repercusión en la salud”, realiza una investigación sobre los efectos negativos que tiene en la salud de las personas encontrarse en situación de desempleo. En primer lugar, en el 2008 aumentó la tasa de suicidio por la situación de desempleo, así mismo, se encontró que el desempleo aumenta el riesgo de cardiopatía, así como el riesgo de mortalidad en un 63%; cabe mencionar que en varios estudios se logra observar que el desempleo puede ser un grave desencadenante para el aumento de la tasa de suicidio.

Rangel, (2016), en su estudio “Modelando la probabilidad de inserción laboral de un egresado en Colombia” busca contrastar empíricamente cuáles son las variables que dificultan que un egresado ingrese en el mercado laboral en Colombia. Los resultados de la investigación, se enmarcan principalmente en que la decisión de buscar un empleo o no, se encuentra determinada por las características personales del sujeto. Además, el tiempo que dure el individuo desempleado, repercute en que puede existir una disminución de la probabilidad de emplearse, en este caso, para un graduado profesional en Colombia.

Silva Martínez. y Ortega, (2017), en su estudio sobre “el modelo dinámico para analizar el desempleo en egresados de programas de educación superior”. Establecen como objetivo analizar un modelo para describir la tasa de desempleo que se encuentra condicionada a la probabilidad de pasar de tener empleo, a estar desempleado, ante distintas características del perfil de egreso de los individuos de universidades de Norte de Santander. Por medio del coeficiente de los sujetos, se determinaron unas diferencias en cuanto a la inercia laboral entre diversos programas académicos.

Torres Acosta y Parra, (2019), en su estudio titulado “Dimensiones culturales del empleo y desempleo de jóvenes universitarios de Cali, Colombia” el cual tiene como objetivo analizar las dimensiones culturales del empleo y el desempleo en estudiantes universitarios de la ciudad de Cali, Colombia. Los resultados arrojaron que el empleo cuenta con determinadas características como la seguridad económica y un acceso a beneficios materiales, entendiendo que también, se requiere de esfuerzos y competencias además de contar con la oportunidad de acceder a ello. De acuerdo a esto, los participantes mostraron similitudes en la manera de conceptualizar el empleo y el desempleo, lo que indica una competencia cultural reflejada en torno a los dominios culturales de los conceptos estudiados.

Teniendo en cuenta el balance general de las investigaciones realizadas para sustentar el presente trabajo se evidencia que se han realizado estudios cualitativos y cuantitativos referentes al tema propuesto en su mayoría con población joven. Partiendo de ello y al realizar la búsqueda detallada de los antecedentes y estudios desarrollados en Europa, diferentes países de América Latina y Colombia acerca del desempleo y las implicaciones emocionales que conlleva esta problemática en los sujetos, el presente trabajo propone una mirada complementaria frente a la temática, desde la perspectiva de un análisis por medio de entrevistas narrativas que buscan detallar cómo se perciben las dinámicas que supone el desempleo para el sujeto y la forma en que han manejado esta situación. Por lo anterior, se busca conocer ¿Cuáles son los significados atribuidos a la dificultad de ubicarse laboralmente, su implicación emocional y sus estrategias de afrontamiento en un grupo de graduadas de la Universidad Antonio Nariño de la facultad de Psicología en Bogotá?

Objetivos

Objetivo general

Analizar por medio de narrativas los significados atribuidos a la dificultad de ubicarse laboralmente, su implicación emocional y sus estrategias de afrontamiento en un grupo de graduadas de la Universidad Antonio Nariño, de la facultad de Psicología en la ciudad de Bogotá.

Objetivos específicos

- Caracterizar la construcción de narrativas en torno a la dificultad de ubicarse laboralmente en las graduadas de la Facultad de Psicología.
- Explorar las atribuciones dadas a la dificultad de ubicarse laboralmente y su implicación emocional en las graduadas.
- Conocer la forma en que los entrevistados emplean estrategias de afrontamiento emocional frente al desempleo.

Justificación

Esta investigación surgió ante la problemática que se ha venido evidenciando en los recién graduados de carreras profesionales frente a la dificultad de ubicarse laboralmente. Se ha evidenciado que, al estar desempleado la persona pasa por una serie de problemas económicos y psicológicos que pueden conllevar a serias repercusiones tales como sintomatologías de orden psicológico como ansiedad, estrés, incluso depresión.

Adicionalmente, si nos enfocamos en el mercado laboral colombiano, para junio del 2020 la tasa de empleados disminuyó en 1.358 mil personas y el desempleo se ubicó en el 13,3% frente a 10,5% de 2019 (Departamento Nacional de Planeación, 2020), por lo anterior se

puede evidenciar que en Colombia se ha configurado un escenario precario en cuanto a lo socio laboral, generando más desempleo y reduciendo las oportunidades a los recién graduados de emplearse, quienes no cuentan con la experiencia necesaria para trabajar en una organización, conllevando a un desafío para el estado y las instituciones que lideran lo referente a procesos culturales, económicos y sociales del país.

La investigación, desde la perspectiva psicológica, resulta relevante de ser tratada debido a que es necesario comprender en primera instancia la manera en la que las personas perciben inicialmente el desempleo y conocer los significados que tiene respecto al mismo. Dicha situación puede ocasionar en el sujeto emociones y pensamientos que pueden perjudicar su bienestar psicológico; por ello, resulta pertinente que desde la psicología se brinde un análisis de esta problemática y se conozca la mirada de los recién graduados frente a este tema.

En cuanto a la metodología que se utilizara en el presente estudio, se decide abordar la investigación mediante los relatos de las participantes, dado que interpretar los relatos desde la una perspectiva narrativa permite entender la sucesión de hechos, las situaciones, los fenómenos y eventos donde se involucran pensamientos, sentimientos, emociones e interacciones de la población seleccionada a través de las vivencias de ser recién graduados y poder o no posicionarse en el mercado laboral en cuanto a su área de estudio (Hernández, *et al.*, 2018). Esta investigación es viable de realizar ya que en Colombia se puede observar que hay muchas personas que recientemente se graduaron y les ha resultado complicado el

posicionarse laboralmente lo cual es considerado como una de las principales problemáticas a nivel social en la actualidad.

Esta investigación visibiliza y llama la atención sobre la situación del desempleado en personas que recientemente obtuvieron su título profesional, pero también permite abordar otro tipo de cosas como los aspectos de orden económico, así como el reconocimiento de variables sociales que pueden resultar inmersas y afectadas como la familia, las relaciones sociales e interpersonales al igual que sentimientos en el sujeto de vergüenza, frustración, y factores subyacentes al tema central de la investigación.

Teniendo como base para esta investigación la motivación personal y profesional, se propone realizar un análisis de los significados atribuidos por las graduadas frente al desempleo, su implicación emocional y sus estrategias de afrontamiento ya que esta abre vía a la adquisición de nuevos conocimientos y habilidades investigativas y brindar la oportunidad de aprender cosas nuevas, sintiendo empatía por las personas que pasan por situaciones de desempleo debido a la falta de experiencia laboral. Así mismo, tener la capacidad como profesionales de analizar la implicación emocional que conlleva esta problemática obteniendo mayores competencias para futuras investigaciones.

Este estudio se encuentra orientado dentro de la misión de la universidad Antonio Nariño cuya fundamentación parte de formar estudiantes idóneos y competitivos con pensamiento autónomo y crítico y tiene como principal objetivo ejercer liderazgo educativo e investigativo acorde con los procesos de globalización y adelantos científicos que respondan a los desafíos provenientes de los cambios locales, regionales, nacionales e internacionales.

Por consiguiente, el presente trabajo de grado se enmarca con la línea de investigación **Resiliencia y contextos psicosociales** del grupo Esperanza y vida. Esta línea busca reflexionar sobre el fenómeno de la resiliencia, entendida como la forma en que los sujetos en diferentes contextos psicosociales superan situaciones extremas sin ver afectada de manera irreversible su salud mental, reconociendo sus habilidades, trabajando en forma productiva y fructífera de manera que se avance en el conocimiento específico desde la Psicología y se provea una visión explicativa y comprensiva del fenómeno, generando así formas de apoyo donde se fortalezcan los factores resilientes para aumentar el bienestar de los individuos y las comunidades, al igual que amplía el espectro de investigaciones de esta área y permite profundizar en un nuevo tema para que sea desarrollado en los semilleros de investigación de la universidad. Esta investigación busca favorecer a la comunidad en miras a mejorar sus estrategias de afrontamiento frente a situaciones de la vida cotidiana como lo es el conseguir empleo.

Finalmente, resulta ser de importancia tanto para el proceso formativo de las investigadoras como para los estudios que se pretendan realizar en un futuro, conocer la problemática del desempleo y los efectos a nivel emocional que genera el mismo en los individuos en aras de brindar un aporte y conocer sus narraciones.

CAPÍTULO II

Marco Teórico.

Recién graduados y su diferencia de los egresados

Para empezar, es necesario enmarcar el concepto de recién graduado y la diferencia entre un egresado; por lo tanto y de acuerdo con el Ministerio de Educación Nacional (MEN), el graduado es la persona natural que ha culminado el programa académico y cumplido los requisitos de ley y los exigidos por la respectiva institución de educación superior, recibe el título académico; sin embargo el egresado es la persona natural que ha cursado y aprobado satisfactoriamente la totalidad del plan de estudios reglamentado para un programa o carrera, pero que aún no ha recibido el título académico otorgado por la institución de educación superior (Sistema para la prevención de la deserción de la educación superior, 2014, pág. 13).

Nivel de formación de los estudiantes

Se examinan entonces, las cifras más recientes relacionadas con el nivel de formación de los graduados en Colombia para el 2018; en cuanto al nivel universitario que es el foco de atención del presente estudio, se graduaron 82.038, en el tecnológico se graduaron 34.040, en maestrías se graduaron 9.632, el de formación técnica profesional se graduaron 7.113, en el de especialización universitaria se graduaron 32.421, en el de especialización Tecnológica se graduaron 590, en especialización técnico profesional se graduaron 63, en especialización médico quirúrgica se graduaron 922 y doctorado con 313 graduados (Ministerio Nacional de Educación, 2018). Es evidente que el mayor número de graduados fueron en el nivel universitario, lo que conlleva a un alto número de búsquedas de oportunidades a nivel laboral.

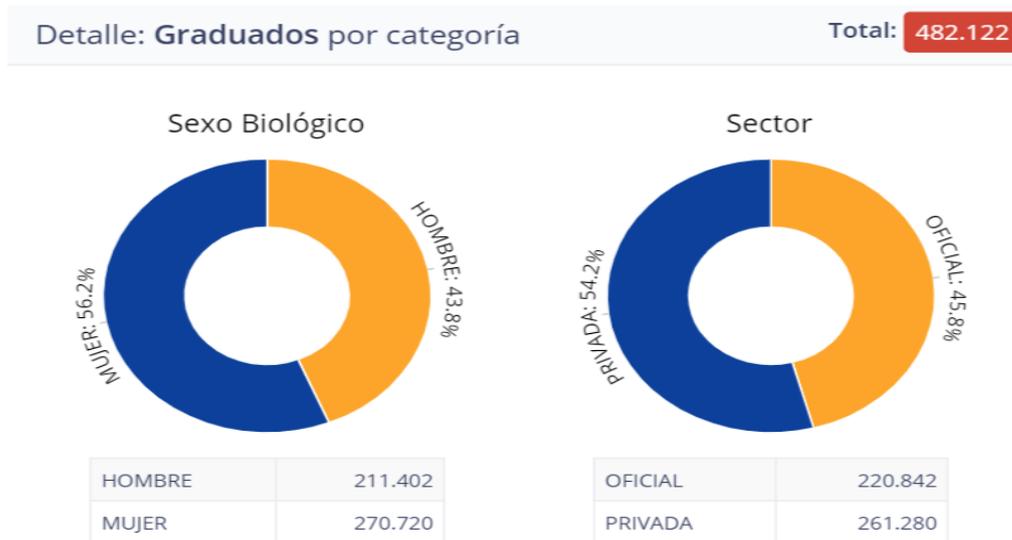
Figura 1.*Nivel de formación*

Nota: Niveles de formación según el Sistema Nacional de Información de la educación superior. MEN (2014, p.3)

Es crucial abordar el concepto de área de conocimiento, que se entiende como la agrupación que se realiza a los programas académicos, teniendo en cuenta cierta afinidad en los contenidos, en los campos específicos de conocimiento, en los campos de acción de la educación superior cuyos propósitos de formación conduzcan a la investigación o al desempeño de ocupaciones, profesiones y disciplinas (Sistema Nacional de Información Superior, s.f.).

Tasa de Población de los Recién Graduados en el Periodo 2018

En cuanto a la tasa de población de graduados en Colombia se puede observar en la figura 2, que para el 2018 se graduaron 482.122 estudiantes de los cuales 211.402 son hombres, que corresponden al 43,8% y 270.720 son mujeres que corresponden al 56,2%. Cabe resaltar que, de dicha cifra, 220.842 son de universidades oficiales correspondientes al 45,8% y 261.280 son de universidades privadas correspondientes al 54,2%. Del total de graduados en Colombia, 167.132 se graduaron en la ciudad de Bogotá. (Ministerio de Educación Superior, 2018)

Figura 2.*Graduados por categoría*

Nota: Sistema *Nota:* Sistema Nacional de Información de la Educación Superior. Fuente: Ministerio de Educación Nacional (2014).

Significados

El origen de los significados se remonta a las conexiones que ha tenido el ser humano a lo largo del tiempo a partir de los signos (Arcila, *et al.*, 2009). Se establece que los significados se hallan limitados a las asociaciones que hacen los sujetos frente a los estímulos del ambiente o las partes de los procesos de pensamiento dejando de lado el contexto en el que se desarrolla (Lacsa, *et al.*, 2005).

La construcción del significado se encuentra inmerso en el proceso de dar sentido a algo y resulta efectivo en el momento en el cual se interrelaciona con otros objetos ya conocidos (Ballesteros, 2005). DeGrandpre, (2000), establece que el significado se encuentra en la interacción con el otro y resulta ser “relativo y dialéctico” en la relación que existe entre

el sujeto y su ambiente, así mismo, la inmersión se da con el paso del tiempo por medio de la experiencia directa.

Partiendo de lo anteriormente mencionado, es pertinente conocer los significados que se atribuyen al empleo y al desempleo, comprenderlos e identificarlos por quienes se encuentran inmersos en él.

Significados atribuidos al empleo y el desempleo.

Actualmente, se han venido presentando determinadas transformaciones en torno al empleo, mismo que se halla contemplado dentro de los principales ejes de análisis social. Dentro de dicho eje, se encuentra inmerso todo proceso de reestructuración productiva, la competitividad, entre otros aspectos que denotan la capacidad del ser humano asociada al alcance de objetivos (Da Rosa,*et al.*, 2010). Los significados se hallan inmersos en la relación del sujeto con su contexto conllevando aspectos de orden afectivo-cognitivos que se elaboran por los mismos en su interacción con la sociedad. Construir significados se da mediante un proceso en el cual se comprende el recorrido de vida, así como su interacción con la sociedad; por ende, se establece que el significado del empleo en el individuo se construye mediante su proceso de socialización con la estructura de las organizaciones y los aspectos de orden socioeconómico de las ocupaciones y el contexto donde se desarrollan las actividades laborales. El atribuir significado al trabajo es un intento para el individuo de otorgar sentido al ambiente y vivencia dentro del entorno laboral con el objetivo de obtener interpretaciones que puedan hacer inteligibles estos contextos y vivencias (Borges 1997, como se citó en Da rosa, 2010).

En un estudio realizado por Padilla *et al.* (2011), titulado “Significados sobre el trabajo para parejas en situación de desempleo” se logró establecer que el tener un empleo posee un valor, que en palabras de Argullo (2011, como se citó en Padilla *et al.*, 2011) consta

del significado que se les es atribuido al trabajo mediante la experiencia que tiene el sujeto de estar desempleado que están conectados profundamente con el desarrollo personal del individuo y la construcción de su identidad. Se evidenció una notable diferencia en el significado atribuido al empleo en sujetos profesionales o con carreras universitarias ya que estos tienden a poseer expectativas muy altas en torno al desarrollo de su profesión y hay una mayor afectación al no lograr desempeñar un trabajo relacionado con su campo de estudio. Por ende, se encontró una mayor relación entre el tipo de empleo y la identidad que se otorgan las personas que son profesionales o que poseen estudios universitarios debido a que generan mayores expectativas sobre el empleo y estas se ven opacadas por el desempleo, contrario a los sujetos que no poseen estudios universitarios, quienes se interesan más por simplemente hacer parte del mercado laboral independientemente del tipo de trabajo que se les otorgue (Padilla, *et al.*, 2011).

Por otra parte, un estudio titulado “Los estudiantes frente a su trabajo: un análisis en torno a la construcción del sentido del trabajo” realizado por Guzmán (2004), establece tres ámbitos en los cuales los jóvenes le atribuyen significado al trabajo. se encuentra el trabajo por necesidad, que consiste en conseguir un empleo para suplir aspectos de índole económica; el segundo es el trabajo por aprendizaje o adquisición de experiencia profesional, el cual consiste en la necesidad del graduado de formarse en la marcha y adquirir experiencia en su campo, por último, se encuentra el trabajo por aspectos personales como puede ser adquirir independencia o con el objetivo de salir de algún estado de aburrimiento.

Por ende, y teniendo en cuenta lo postulado por Peiró y Prieto (2009, como se citó en Avila *et al.*, 2015), quienes en su estudio aspectos psicosociales del trabajo, manifiestan que los significados también se establecen como representaciones sociales que cambian de acuerdo con las experiencias individuales de cada sujeto quien a lo largo de sus experiencias

modifica los significados socialmente constituidos a sentidos propios y subjetivos de acuerdo con sus vivencias propias. De acuerdo con los significados que las personas le atribuyen al empleo, así mismo, configuran sus sentidos frente a este (Rentería, 2007, como se citó en Ávila y Castañeda, 2015).

Empleo y desempleo

De acuerdo con lo expuesto anteriormente, es pertinente destacar dos conceptos que ayudarán a comprender la investigación y sobre los cuales la misma se encuentra apoyada: el empleo y el desempleo, entendiéndose el primero de acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo como un escenario en el cual se establece que existe empleo para todas aquellas personas que desean trabajar y se encuentran en busca del mismo (Organización Internacional del Trabajo, 2015). Plantea también que los sujetos poseen la libertad de elegir un trabajo y las situaciones que no suplan esa condición se consideran en primera instancia como desempleo y en determinados casos, subempleo, entendiéndose este último como una condición donde se tiene un empleo asalariado o un trabajo independiente en donde se labora involuntariamente en un periodo menor al de la duración habitual del trabajador para la labor correspondiente (Enriquez y Galindo, 2015).

Por tanto, el subempleo puede considerarse una condición en la cual los empleados consideran que son subutilizados o beneficiados de forma inadecuada, un criterio que resulta ser ciertamente subjetivo. Se establecen entonces dos tipos de empleo, el formal y el informal. El primero indica que son aquéllos trabajadores que poseen una relación laboral que es reconocida y a su vez, goza de unos derechos como trabajador entre los cuales se encuentra la seguridad social, beneficios no salariales de liquidación entre otros, se ubican dentro del empleo formal. El segundo, identifica a los trabajadores informales como aquellos que, a pesar de recibir un salario por su trabajo, no poseen un reconocimiento laboral y, por

ende, no pueden hacer cumplir sus derechos laborales. En conclusión, el empleo es una actividad en la que se efectúa como recompensa un pago y refiere al tipo de personas que son remuneradas por sus capacidades para desempeñarse en un oficio determinado (Enriquez y Galindo, 2015). Es importante tener presente que para el mes de septiembre del 2020 la tasa de desempleo total fue de un 15,8%, esto significa que se generó un aumento de 5,6 puntos porcentuales frente al mes de septiembre del año 2019 (10,2%); por otra parte la tasa global de participación se ubicó en un 60,1% lo que representó una reducción de 2,7 puntos porcentuales frente a septiembre del 2019 (62,8%). Finalmente, la tasa de ocupación fue 50,6%, presentando una disminución de 5,7 puntos porcentuales respecto al mismo mes del 2019 (56,3%) (DANE, 2020).

Luego de analizar el concepto de empleo, el segundo que se expone es el concepto de desempleo. De acuerdo con Panigo *et al.* (2014), quienes señalaron una definición de desempleo que fue establecida en la Conferencia de Estadígrafos del Trabajo de 1954, un desempleado es aquel que no cuenta con un trabajo remunerado, pero que ha fallado al recurrir a diversas formas de emplearse, bien sea yendo con un empleador o postulándose en agencias de empleo. Es importante tener en cuenta que, una segunda definición de desempleo parte del hecho de que existen personas que se encuentran desempleadas, pero de alguna manera se han adaptado a esta situación, no esperan o no quieren encontrar un puesto de trabajo y se adaptan a sobrevivir bien sea de algún subsidio de desempleo o del apoyo familiar. El trabajo brinda al sujeto la posibilidad de integrarse socialmente; el desempleo, por tanto, reduce las posibilidades de dicha integración al tiempo que puede provocar sentimientos de vergüenza o culpa en el sujeto, quien en ocasiones se los otorga debido a su situación de desempleado. De allí que, según Gallie y Paugam (2000), el desempleo puede definirse como una situación de inestabilidad, que puede generar repercusiones de diversa índole sobre el individuo y la sociedad.

Cabe mencionar que, para el mes de septiembre de 2020 en Colombia, la tasa de desempleo en el total de las 13 ciudades y áreas metropolitanas fue 18,3%, lo que representó un aumento de 8,2 puntos porcentuales frente al mismo mes del año anterior (10,1%). La tasa global de participación se ubicó en 63,6%, lo que significó una reducción de 2,5 puntos porcentuales frente a septiembre del 2019 (66,1%). Entre tanto, la tasa de ocupación fue 52,0%, lo que representó una disminución de 7,4 puntos porcentuales respecto al mismo mes del 2019 (59,4%) (DANE, 2020). Con respecto a las cifras que se han mencionado anteriormente se puede observar notoriamente el aumento de desempleo para los últimos meses lo que conlleva a una problemática en la que el gobierno debe prestar atención ya que esto puede conllevar a una crisis económica mayor.

Para las personas, el trabajo aparece mediado por unas características o creencias en las cuales se refleja que, con este, se obtiene dinero para satisfacer necesidades y como medio de supervivencia. También es visto como un medio de obtención de recursos, así como “deber ser”, es decir, se debe cumplir un horario, cumplir órdenes, se establece entonces la imagen de un trabajo subordinado y orientado hacia un esfuerzo mediante el cual la persona trata de sobrevivir. Cabe aclarar que estos supuestos parten de la opinión subjetiva y propia del individuo, misma que luego es compartida y comparada para así determinar en conjunto una idea generalizada de un colectivo frente a determinado fenómeno. Partiendo de lo anterior, en su estudio, Perez (2004), determinó que las condiciones de desempleo se atribuían a factores personales tales como falta de capacitación, el no querer adquirir responsabilidades o iniciativa para conseguir empleo o poseer una personalidad pasiva o sumisa. De igual forma, se identificó que el desempleo apunta a condiciones deficientes por parte de las organizaciones en cuanto a recursos económicos ya que no es posible suplir con algunas vacantes debido a los bajos ingresos de las empresas. Además, se establece que cuando son estudiantes recién graduados, las organizaciones no los contratan por falta de

experiencia laboral. Finalmente, se puede concluir que las representaciones encontradas en este estudio se establecen en dos categorías: Los factores intrínsecos y los factores extrínsecos, es decir, aspectos propios de cada persona y aspectos que tienen que ver más con la situación económica y de las organizaciones.

De acuerdo con Baquero *et al.* (2000), existen ciertos criterios de selección al momento de contratar a una persona que parten de algunas características personales como adaptación a cambios, responsabilidad, entre otras, así como la necesidad de los individuos de tener una entrada a algunos canales que propicien la consecución de empleo, bien sea por familiares, amigos o específicamente una red de relaciones sociales. Según Tenjo (1991, como se citó en Baquero *et al.*, 2000), las conexiones laborales tienen una influencia significativa sobre la posibilidad de atravesar por amplios periodos de desempleo, por ende, se establece que el acceso al mercado laboral puede depender en gran medida a las conexiones que pueda tener el sujeto con sus redes de familiares, influenciadores o amigos para tener mayor oportunidad de ser empleado (Baquero, *et al.*, 2000).

Implicación Emocional

Se comprenderá entonces el concepto de emoción; (Wenger *et al.*, 1962), refieren que "Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla, en ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla" (p. 3). Pues resulta ser complejo poder definir la emoción debido a que a lo largo del tiempo han existido varios conceptos que la definen, pero no se ha establecido uno universal. En un principio, Denzin (2009), definió la emoción como:

Una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que humedece el flujo de conciencia de un individuo y que además, durante el paso de su vivencia, sume a la persona y

a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada, la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional (, p. 1)

Por otro lado, Lawler (1999) definió las emociones como una serie de estados evaluativos, que pueden llegar a ser positivos o negativos, mismos que tienen componentes fisiológicos, neurológicos y cognitivos; es decir que las emociones son las reacciones que representan modos de adaptación a una serie de estímulos que la persona percibe. Desde otra perspectiva, Brody (1999), menciona que ve las emociones como una serie de sistemas motivacionales y que estos sistemas van ligados a componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, estos componentes pueden tener una respuesta positiva o negativa variando su intensidad y suelen estar provocadas por situaciones o hechos que merecen una adecuada atención porque pueden afectar el bienestar del individuo.

Por otra parte, las emociones básicas están constituidas por patrones individuales de conducta expresiva, cada una de ellas están asociadas a un patrón en específico de activación fisiológica, a una experiencia cognitiva-subjetiva o a un sentimiento en específico y con un sustrato neuroanatómico específico; emociones como el miedo, la tristeza, la alegría, la sorpresa, el asco y la ira son emociones básicas que ante ciertas situaciones funcionan como preparatoria para que así puedan dar una respuesta adecuada a las demandas del ambiente, por lo tanto se consideran respuestas eminentemente adaptativas para el individuo. El autor, describe como Darwin, hasta autores como Tomkins, Izard y Ekman han resaltado en diferentes estudios la importancia de las emociones en cuanto a la conducta adaptativa para la supervivencia de los individuos y de la especie como tal, los autores mencionados aceptan la existencia de emociones básicas que a lo largo del tiempo han sido productos de la evolución filogenética y ontogenética donde se relacionan con estados biológicos como la procreación, la cría y la amenaza a la integridad de los individuos (Piqueras et. al., 2008). Las emociones se entienden como una experiencia multidimensional, debido a que tiene al menos tres

sistemas de respuestas como lo son el cognitivo/subjetivo; el conductual/expresivo y el fisiológico/adaptativo, es importante que para comprender las emociones se debe tener en cuenta las tres dimensiones que se mencionaron anteriormente ya que suelen aparecer cierta di sincronía entre los tres sistemas de respuestas; además, la influencia de cada una de las dimensiones varían en función de la emoción en concreto, la persona como tal o la situación determinada; es fundamental que en la mayoría de ocasiones las diferencias entre los modelos que constituyen las emociones están ligados al papel que brindan estas dimensiones. Existe otra forma de clasificar las emociones y esta es haciendo referencia a sus propias funciones (Piqueras *et al*, 2008).

Implicaciones emocionales generadas por el desempleo

Para continuar, es importante abordar la implicación emocional que genera el desempleo en los individuos, ya que es uno de los motivos de preocupación a nivel personal y social, atrayendo a los investigadores de las ciencias de la salud, teniendo en cuenta que se ha generado una preocupación por establecer los efectos que tiene esta problemática para el individuo, su familia y la comunidad a la que pertenece, ya que esta situación puede generar alteraciones psicológicas como la depresión.

El no tener un empleo, puede provocar que la persona vea quebrantada su identidad. Cuando un sujeto se emplea laboralmente, no sólo está obteniendo una remuneración por su trabajo, sino que también está adquiriendo un nuevo status y una nueva identidad social. El desempleo interrumpe este proceso lo que conlleva a sentimientos de frustración, de derrota y de fracaso (Buendía, 2010).

Por otra parte, Buendía (2010) establece que uno de los efectos del desempleo tiene que ver con la pérdida de autoestima, generando en el sujeto sentimientos de frustración e

inseguridad y en algunos casos ocasiona que la persona se sienta culpable por su condición. lo que ocasiona un cambio importante en el auto concepto, sin embargo, cuando la persona está en situación de desempleo uno de los efectos psicológicos más relevantes que se producen es posiblemente el aumento de la autoconciencia hasta el punto que puede llegar a resultar enfermizo, es decir cuando la persona es desempleada empieza a obtener información nueva sobre sí mismo al observarse cómo responde ante esa situación y como es visto por los demás, lo cual induce a una modificación de su autoconcepto y posibles desajustes a nivel psicológico.

Además, es bien sabido que el desempleo deteriora las relaciones sociales y familiares ocasionando una desvalorización ante los demás que en muchas ocasiones pueden llegar a ser excluidos de algunas actividades sociales; en todos los casos muchos de los efectos psicológicos que puede generar el desempleo intervienen en mayor o menor grado en cualquier persona ya que esta situaciones es vivenciada de manera diferente por cada persona debido al tipo de recursos psicológicos y en la forma en que cada individuo percibe la situación (Buendía, 2010).

Efectos Psicológicos del Desempleo

Partiendo de lo anterior, se entiende que la psicología en general, está encargada de estudiar las consecuencias tanto positivas como negativas que acarrea el trabajo en las personas, el hecho de intentar que ellas se sientan cómodas en sus organizaciones, así como también se debe estudiar qué pasa cuando no se tiene acceso al mercado laboral. Como indica Yáñez (2005, como se cita en Garrido, 2006), más que el salario, el empleo es una fuente de identidad, de autoestima y de integración de la persona en la sociedad.

Sin embargo, se debe tener en cuenta que el desempleado también manifiesta otras necesidades que son tanto o igualmente importantes que una remuneración salarial, como

disponer de un lugar en la sociedad, autoestima para poder realizar actividades que son valoradas socialmente (Buendía, 2010). Es así como algunas veces, en casos donde la persona puede estar teniendo ingresos económicos mientras está desempleado, el desempleo continúa siendo un factor psicológicamente destructivo.

Para Carlotto y Gobbi (2012), un individuo que se encuentra desempleado y en búsqueda de empleo pasa por una serie de etapas o estadios que se diferencian cualitativamente de otras. A continuación, se hablará sobre las etapas que una persona desempleada puede experimentar. Estas etapas están comprendidas en medida del proceso que puede tener un individuo en la búsqueda de empleo; la primera de ellas es la etapa de idealismo y entusiasmo en donde la persona posee una motivación elevada al momento de búsqueda del empleo generando altas expectativas que resultan ser poco realistas sobre su persona y sobre lo que podrá lograr o alcanzar. La segunda etapa, es la de estancamiento donde la persona se da cuenta que sus expectativas fueron elevadas y esto conlleva que disminuya sus acciones de búsqueda o repensando las mismas. La tercera es la etapa de apatía en la que se disminuye considerablemente el interés en la búsqueda de empleo. Por último, se encuentra la etapa de distanciamiento en la que el individuo se frustra y aquí surgen los sentimientos de vacío emocional y desvalorización por no hallar empleo.

Estrategias de afrontamiento.

El encontrarse en un estado que resulte estresante para el individuo puede generar consecuencias en tres aspectos específicamente, fisiológico, cognitivo y emocional (Manrique y Vidal, 2006). Dentro de las consecuencias fisiológicas se establecen síntomas tales como aumento de la presión arterial en el sujeto, dolores de cabeza, aumento del ritmo cardíaco y en la respiración entre otros. Sandín, (1995, como se citó en Manrique y Vidal, 2006). Cabe resaltar que este tipo de reacciones pueden resultar perjudiciales para la salud a

largo plazo debido a un posible deterioro en el sistema inmunológico del individuo (Hebert, 1994, como se citó en Cassaretto *et al.*, 2003). Por otra parte, está el aspecto cognitivo, en el que se hallan situaciones como ausencia de control en el sujeto en las que se pueden presentar procesos disociativos de la mente, negación y preocupación en el individuo, entre otros (Sandín, 1995). Dichos componentes pueden generar en el sujeto problemas en torno al rendimiento y su relacionamiento social (Cassaretto *et al.*, 2003). Por último, se encuentra el componente emocional, mismo del que se desprenden sensaciones que generan malestar en el individuo como “ansiedad, miedo, depresión, ira, entre otros” (Taylor, 1999, como se citó en Manrique *et al.*, 2006). Se ha evidenciado que dichas situaciones pueden generar en el individuo problemas de salud mental debido a la exposición a factores que le generan mucho estrés (Shepperd y Kashani, 1991, como se citó en Cassaretto *et al.*, 2003).

Las implicaciones negativas que puede tener el estrés generalmente son reguladas mediante el proceso de afrontamiento, mismo que brinda la posibilidad de identificar los componentes que se encuentran en relación con aspectos que pueden presentarse en la vida cotidiana (Manrique y Vidal, 2006). Es por ello que resulta importante identificar los factores que pueden ayudar a disminuir o a sobrellevar situaciones que pueden presentarse en el contexto del individuo.

Desde una mirada general, el afrontamiento se entiende como una serie de pensamientos y acciones que preparan al individuo para hacer un adecuado manejo a aquellas circunstancias que resulten ser complejas (Stone y Coll, 1998; como se citó en Vázquez, *et al.*, s. f.). En otras palabras, las estrategias de afrontamiento son aquellos recursos psicológicos que las personas activan ante situaciones estresantes; sirven para atribuir beneficios personales y contribuir a su fortalecimiento. De acuerdo con esto, el afrontamiento resulta ser un medio utilizado para manejar alguna situación de la forma más adecuada para

el sujeto, reduciendo así el impacto que esta situación puede ocasionar para su bienestar físico, emocional y mental. Otra definición que se puede establecer para entender el concepto de afrontamiento según Lazaarus y Folkman (1986, como se citó en Vázquez *et al.*, s. f) indica que el afrontamiento está constituido por unos procesos cognitivo-conductuales cambiantes que se crean para manejar adecuadamente los sucesos internos y externos calificados como desbordantes de los recursos del sujeto. El afrontamiento brinda las herramientas para sobrellevar y regular los sentimientos y emociones por los que atraviesa un individuo cuando está en una situación que para él resulta ser compleja (Vázquez, *et al.*, 2000).

El objetivo principal de las estrategias de afrontamiento es analizar cómo los sujetos se enfrentan ante situaciones estresantes como lo pueden ser enfermedades, burnout o sucesos vitales que pueden generar altos grados de estrés como lo es la pérdida de empleo o la dificultad de ubicación en el mismo (Stanton *et al.*, 1991, como se citó en Vázquez *et al.*, 2000).

Se establecen entonces dos tipos de estrategias de afrontamiento: Las primeras son las estrategias enfocadas hacia la resolución de problemas y están encaminadas principalmente al manejo de la situación que está provocando el malestar en el individuo. La segunda se trata de una estrategia de regulación emocional que proporciona unos métodos que se enfocan en la regulación de la respuesta evocada por la situación problema (Lazaarus y Folkman, 1986, como se citó en Vázquez, *et al.*, p. 426). Cabe tener en cuenta que en ocasiones una puede ir de la mano con la otra, es decir, cuando un individuo emplea estrategias de resolución de problemas esta puede tener repercusiones favorables en la regulación emocional.

Es importante identificar que el afrontamiento es diferente al dominio que tiene el sujeto frente al ambiente, es decir, el afrontamiento hace referencia a una manera en la que el

individuo maneja diversas situaciones las cuales pueden propiciar la generación de factores estresantes buscando reducir y aceptar situaciones que sobrepasan las capacidades de la persona por medio de acciones o emociones que son usadas al momento de enfrentar el malestar (Macías *et al.*, 2013) por ende, el afrontamiento se establece como aquellos recursos psicosociales que la persona utiliza con el objetivo de sobrellevar alguna situación específica (Burgos, 2000, como se citó en Macías *et al.*, 2013). Asimismo, la implementación de estrategias de afrontamiento parte de dos puntos principales; n aspecto de índole externo entendido como la conducta mediante la cual el sujeto brinda solución a sus problemas y un aspecto interno que parte de la consciencia por la cual se establecen las estrategias cognitivas implementadas por la persona cuando se presenta una situación concreta (Lazarus y Folkman, 1984, como se citó en Macías *et al.*, 2013).

Si bien, estas estrategias son implementadas en situaciones que para algunos resultan ser difíciles y genera inestabilidad, para esta investigación se abordará aquellas estrategias de afrontamiento que son implementadas por las personas cuando se encuentran en situación de desempleo. Como se mencionó anteriormente, las estrategias de afrontamiento son el reflejo comportamental del individuo para sobrellevar una situación y alcanzar sus objetivos. En los desempleados, las estrategias más frecuentes resultan ser las centradas en el problema y las centradas en las emociones (Anderson, 2011, como se citó en Tomás, Gutiérrez y Fernández, 2017). En este sentido, las personas que se centran en estrategias enfocadas hacia el problema, suelen tratar con el mismo de una forma más directa. En el caso de un desempleado, su estrategia de afrontamiento puede ser buscar empleo. En cuanto a las estrategias de orden emocional, los desempleados la implementan en el intento por regular las emociones negativas que esta situación puede desprender haciendo cambios internos más que interactuar con los factores externos como en el caso anterior (Langes y Mose, 2006, como se citó en Tomas, *et al*, 2017). Esta población implementa estrategias de búsqueda activa de

empleo como medida para afrontar el problema del desempleo, al mismo tiempo que opta por distanciarse de las emociones negativas que pueda generar el estar desempleado y toma una posición asertiva frente a esta situación como estrategia de regulación emocional.

Las estrategias de afrontamiento surgen de situaciones que pueden generar episodios estresantes en el individuo y que conlleven a la dificultad de su óptimo desempeño en aspectos de la vida cotidiana, de acuerdo con Hasteald *et al.* (1993, como se citó en Manrique y Vidal, 2006), las consecuencias negativas que puede generar el estrés son reguladas por un proceso, como se mencionó anteriormente que parte de un esfuerzo cognitivo-conductual que tiene como objetivo lograr la disminución de aspectos internos o externos que propician la generación y mantenimiento del estrés; el afrontamiento. Así, el afrontamiento trabaja como un regulador de las alteraciones emocionales que puede presentar el individuo.

El buscar apoyo cuando se está atravesando por situaciones que generan estrés, está constituido como un aspecto que brinda una forma de afrontar positivamente el problema mediante la orientación que otras personas puedan proveer al sujeto (Lazarus y Folkman, 1986, como se citó en Macías *et al.*, 2013). Por otra parte, existe una relación de bienestar cuando se mezcla el apoyo social con la alta autoestima del sujeto la cual funciona como un mitigante frente a los efectos negativos que pueden aparecer frente a la situación estresante (Fantin *et al.*, 2005, como se citó en Macías *et al.*, 2013)

Las estrategias de afrontamiento son herramientas que ayudan a mitigar situaciones y determinan la implementación de algunas estrategias de afrontamiento (Manrique y Vidal, 2006). Lazaarus *et al.* (1986, como se citó en Manrique *et al.*, 2006) plantearon dos tipos de estrategias de afrontamiento; aquellas que se encuentran centradas en la resolución de problemas y aquellas centradas en la emoción. Se establecen entonces 18 estilos de estrategias de afrontamiento, las cuales fueron postuladas por Carver, *et al.* (1989, como se

citó en Manrique *et al.*, 2006) junto con Frydenberg (1997, como se citó en Manrique *et al.*, 2006); estas estrategias se encuentran agrupadas en tres estilos de afrontamiento, resolver el problema; Referencia a otros y afrontamiento no productivo. Dentro de estas categorías se mencionan algunas estrategias que las componen:

Resolver el problema.

1. Concentrarse en resolver el problema, la cual se encuentra direccionada en la resolución del conflicto analizando posibles alternativas de solución (Carver *et al.*, 1989, como se citó en Manrique *et al.*, 2006)
2. Esforzarse y tener éxito la cual se centra en compromiso y dedicación (Carver *et al.*, 1989, como se citó en Manrique *et al.*, 2006)
3. Invertir en amigos íntimos, que se encaminan en el establecimiento de relaciones personales (Carver *et al.*, 1989, como se citó en Manrique *et al.*, 2006)
4. Buscar pertenencia que básicamente es establecer interés en el vínculo con los demás y por los pensamientos de estos (Carver *et al.*, 1989, como se citó en Manrique *et al.*, 2006)
5. Fijarse en lo positivo y ver las situaciones de manera positiva y considerar aspectos positivos de derivadas situaciones (Carver *et al.*, 1989, como se citó en Manrique *et al.*, 2006)
6. Buscar diversiones relajantes en donde se implementa la distracción mediante actividades de ocio y esparcimiento (Carver *et al.*, 1989, como se citó en Manrique *et al.*, 2006)
7. Distracción física, en la cual se brinda dedicación a actividades deportivas (Carver *et al.*, 1989, como se citó en Manrique *et al.*, 2006)

8. Reservarlo para sí, cuya estrategia es guardar las situaciones para el sujeto mismo impidiendo que los demás conozcan sus conflictos (Carver *et al.*, 1989, como se citó en Manrique *et al.*, 2006)

Referencia a otros.

9. Buscar apoyo social, donde el individuo opta por exteriorizar su problema con los demás (Carver *et al.*, 1989, como se citó en Manrique *et al.*, 2006)
10. Buscar apoyo profesional con el objetivo de obtener un punto de vista de personas con más experticia (Carver *et al.*, 1989, como se citó en Manrique *et al.*, 2006)
11. Acción social, la cual consiste en dejar que los demás conozcan la situación del individuo y brindar alternativas de solución (Carver *et al.*, 1989, como se citó en Manrique *et al.*, 2006)
12. Buscar apoyo espiritual (Carver *et al.*, 1989, como se citó en Manrique *et al.*, 2006)

Afrontamiento no productivo.

13. preocuparse, la cual consiste en manifestaciones de miedo por el futuro y lo que pueda ocurrir a raíz de su situación (Carver *et al.*, 1989, como se citó en Manrique *et al.*, 2006)
14. Hacerse ilusiones en donde se implementa como estrategia la esperanza y pensamientos referentes a la resolución del conflicto (Carver *et al.*, 1989, como se citó en Manrique *et al.*, 2006)
15. Falta de afrontamiento donde se puede evidenciar la imposibilidad de darle cara al conflicto lo que puede generar sintomatologías que afecten el bienestar físico y mental del sujeto (Carver *et al.*, 1989, como se citó en Manrique *et al.*, 2006)
16. Ignorar el problema, esta estrategia se usa con el objetivo de desentenderse de la situación para disminuir el malestar (Carver *et al.*, 1989, como se citó en Manrique *et al.*, 2006)

17. Autoinculparse que consiste en responsabilizarse directamente del problema (Carver *et al.*, 1989, como se citó en Manrique *et al.*, 2006)
18. Reducción de la tensión donde el sujeto intenta generar un estado de tranquilidad con el objetivo disminuir la tensión (Carver *et al.*, 1989, como se citó en Manrique *et al.*, 2006)

Tipos de apoyo

Ahora bien, profundizaremos sobre los tipos de apoyo en los recién graduados de carreras universitarias, en primera instancia desde la relación entre el trabajo y la familia, diversos estudios han demostrado la importancia que tiene el establecer un equilibrio entre estas dos dimensiones, puesto que autores como Jiménez *et al.* (2008) identificaron factores de los cuales dependen estos dos contextos, los cuales influyen en la persona recíprocamente; por otra parte, Idrovo (2006), desarrolló un estudio en Colombia en las cual refiere que las relaciones trabajo y familia, se hayan factores de riesgo o de protección que parten desde la empresa, como conclusión al estudio, este autor refiere que pese a la importancia de tener un equilibrio entre trabajo y familia en las empresas colombianas, el desarrollo de este equilibrio aún es muy limitado; por lo tanto es importante tener en cuenta que el empleo, la productividad, los significados socioculturales, las condiciones y otros aspectos de la vida laboral confieren características a la relación trabajo-familia. Distintos autores como Lazaarus *et al.* (1986) y Rodríguez (1993), mencionan que buscar apoyo en personas e instituciones cuando se está experimentando situaciones de tensión o sentimientos negativos se constituye una forma positiva y adaptativa de afrontar ya que implica un manejo directo del problema a través de la orientación que otros puedan proveer. Por otra parte, Correche *et al.* (2005), mencionan que se genera una relación positiva entre salud, apoyo social y la alta autoestima, esta última sirve como ente amortiguador sobre los efectos negativos del estrés.

Por otra parte dentro de los tipos de apoyo, el apoyo social juega un papel importante para amortiguar la aparición de alteraciones psicológicas entre las personas que se encuentra en la búsqueda de empleo; dentro de un estudio realizado por Gore (1978), se logró evidenciar que las personas que se encuentran en situación de desempleo y no contaban con un apoyo se encontraban en peor estado físico y psicológico a diferencia de las personas que contaban con el apoyo; igualmente los sujetos que creen que les falta apoyo se sienten más desmotivados para buscar empleo, al mismo tiempo que puede ocasionar mayor sintomatología depresiva. Encontrarse en situación de desempleo por largos plazos de tiempo, puede impactar negativamente en el equilibrio a nivel psicosocial en las personas, por ende, requieren de más tiempo del habitual en realizar alguna actividad, concentrarse y completarla con la misma capacidad que lo hacían antes (Alvaro, 1992, como se citó en Guarino y Sojo, 2009), por ende, es crucial inicialmente brindar apoyo emocional en donde es fundamental establecer sentimientos de empatía y cariño hacia las personas que se encuentran atravesando por esta situación, teniendo en cuenta que cuando estas personas sienten apoyo disminuyen emociones negativas generadas por la situación de desempleo (Fachado *et al.*, 2013). Asimismo, es importante que los sujetos cuenten con apoyo afectivo por parte de sus familias, parejas y familiares en aras de fortalecer factores emocionales y brindar la mitigación en torno a la situación de desempleo (Fachado *et al.*, 2013).

CAPÍTULO III

Marco ético

Para efectos del presente estudio es pertinente considerar algunos aspectos éticos en cuanto a la investigación con participantes humanos. Para desarrollar en óptimas condiciones la investigación es importante considerar diversas alternativas mediante las cuales se pueda dirigir los recursos y esfuerzos. Con ello, se busca respetar y cuidar de los participantes que harán parte del proyecto investigativo de acuerdo con la resolución 8430 de 13 en su título II, capítulo 1 “*de los aspectos éticos de la investigación en seres humanos*”, artículo 5 refiere “En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar” (Resolución 8430, 1993). Las personas que acceden a participar de un proyecto de carácter investigativo deben conocer con exactitud y claridad cuál será la naturaleza, el propósito y las condiciones de la investigación en la cual se solicita su participación (Leibovich, 2006). De acuerdo con la ley 1090 del 2006 al realizar la investigación se debe tener en cuenta los principios éticos, de respeto y dignidad, también se debe salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes; es importante que los investigadores tengan pleno conocimiento de las normas legales y los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación (Ley 1090, 2006). Se solicitará a los participantes la firma del consentimiento informado. (Anexo) aunque este, no exime la responsabilidad del investigador de cuidar y salvaguardar los Derechos Humanos de todos los participantes, realizando la investigación para el beneficio de todos. En relación a la confidencialidad de datos, el material obtenido será guardado, respetando la identidad de los participantes, utilizando otros nombres que impidan su identificación. Por último, es importante que se garantice que al terminar la investigación se brindará a los participantes la información correcta sobre las variables utilizadas y los objetivos de la investigación.

CAPÍTULO IV

Marco Metodológico

Para el desarrollo del presente proyecto se establece un tipo de investigación cualitativa con el objetivo de analizar los significados atribuidos a la dificultad de ubicarse laboralmente en recién graduadas, sus implicaciones emocionales y sus estrategias de afrontamiento, utilizando la narración, comprendida como una condición de orden ontológico de la vida social y como una forma de conocimiento (Devis *et al.*, 2011). Narrar, se trata de exponer lo que se vive en tanto ideas y emociones por medio de las palabras y actos, así como dar una representación a las experiencias y brindar sentido a los relatos propios recreando acontecimientos (Arias *et al.*, 2015).

Se ha contemplado la idea de que la gente estructura sus experiencias a través de los relatos o historias y son considerados como animales narradores de historias (MacIntyre, 1981). Para la investigación cualitativa, la narración resulta ser una forma lingüística apropiada para exponer la existencia del ser humano como una acción contextualizada (Polkinghorne, 1995).

Diseño de Investigación

El diseño de la investigación es narrativo, ya que se pretende entender cómo este grupo de personas perciben y experimentan el fenómeno del desempleo siendo estas, personas que acaban de obtener su título universitario; así mismo, poder examinar los diferentes puntos de vista, interpretaciones y significados que tienen frente al tema (Hernández *et al.*, 2018). En este sentido, el diseño narrativo se adapta a la investigación realizada ya que, con este, se busca comprender las particularidades subjetivas de los significados atribuidos al desempleo, sus implicaciones emocionales y sus implicaciones emocionales de un grupo de recién graduadas. Este diseño está centrado en narrativas las

cuales se entienden como historias de participantes relatadas y registradas en diversos medios que describen un evento o un conjunto de eventos conectados cronológicamente (Czarniawska, 2004). Se establece entonces el diseño de investigación narrativa, debido a que estas, proporcionan historias sobre eventos y experiencias, siguiendo una línea de tiempo, ensambladas en una narrativa general.

Tipo de investigación

Se establece un estudio investigativo con alcance exploratorio ya que este alcance permite examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes (Hernández y Mendoza, 2018). Es decir, cuando la revisión de la literatura reveló que tan sólo hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio. De acuerdo con la presente investigación, el objeto de implementar un estudio exploratorio consiste en indagar la forma del constructo de ubicación laboral y cómo esta se va comprendiendo en graduados. El alcance de la presente investigación indicará el resultado y lo que se obtendrá a partir de las entrevistas; así mismo, condiciona el método que se seguirá para obtener dichos resultados.

Enfoque de la investigación.

La presente investigación se realiza desde un enfoque cualitativo debido a que este, tiene como objeto buscar, reconocer y comprender cuál es la realidad del sujeto, así como construir sentido por medio de la comprensión de significados, por ende, este enfoque busca conocer e indagar situaciones, significaciones, narrativas, entre otros, que se encuentran inmersos en el contexto de la vida cotidiana del sujeto (Cifuentes, 2011).

Participantes.

Para la siguiente investigación, se selecciona una muestra de 3 participantes voluntarios, graduados de carreras profesionales que libremente acceden a participar en el estudio narrando su experiencia referente al tema tratado. Los participantes deberán ser recién egresados (desde el año 2017 al 2018) de la Universidad Antonio Nariño de la ciudad de Bogotá; así mismo se buscará indagar, describir y comprender los fenómenos a través de los significados producidos por las experiencias frente al desempleo de los participantes.

Para la selección de los participantes se utilizó el tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que fueron seleccionados mediante una base de datos de egresados de la universidad Antonio Nariño de la facultad de psicología, los participantes deberán estar desempleados desde hace 6 meses en adelante, que no estén ejerciendo su carrera profesional y que estén entre los 20 y 45 años. Cabe señalar que las particularidades se delimitaron al momento de la aplicación.

Instrumento de recolección de la información.

Para el desarrollo y cumplimiento de los objetivos de la investigación se realizarán entrevistas narrativas. Al realizar las entrevistas narrativas al grupo de personas seleccionadas se pretende entender la sucesión de hechos, situaciones, fenómenos, procesos y eventos donde se involucran pensamientos, sentimientos, emociones e interacciones, a través de las vivencias contadas por quienes los experimentan. Cuando se habla de narrativas, estas son entendidas como historias de participantes realizadas o proyectadas y registradas en diversos medios que describen un evento o un conjunto de eventos conectados cronológicamente (Hernández y Mendoza, 2018). A través de las narraciones y los discursos compartidos de los participantes se busca comprender y analizar las experiencias, lo pensamientos y

emociones que tiene que ver con el desempleo, los significados que se tiene del mismo, su implicación emocional y sus estrategias de afrontamiento.

Para ello se crearon tres categorías principalmente, las cuales servirán de base para el desarrollo de las entrevistas y el posterior análisis de resultados. Estas categorías están comprendidas en: los significados asociados a la dificultad de ubicarse laboralmente, las implicaciones emocionales y las estrategias de afrontamiento de las recién graduadas frente al desempleo.

Análisis de la información.

El análisis cualitativo, tiene como principal objetivo recibir datos no estructurados de las participantes para que el investigador le proporcione una estructura, los datos en una investigación cualitativa son muy variados, consisten en observaciones del investigador y narrativas de los participantes. Así mismo, este tipo de análisis es sumamente contextual ya que no es un análisis paso a paso, sino que consiste en estudiar cada dato en sí mismo y en relación con los demás (Hernández *et al.*, 2018).

Según Berelson (1952), el análisis de contenido es una técnica de investigación que pretende ser objetiva, sistemática y cuantitativa en el estudio del contenido manifiesto de la comunicación; además este análisis está situado en el ámbito de la investigación descriptiva, el análisis de contenido tiene como finalidad descubrir los componentes básicos de un fenómeno determinado extrayéndolos de un contenido dado a través de un proceso que se caracteriza por el intento de rigor de medición (López, 2002).

Este tipo de análisis es pertinente para la presente investigación ya que permite analizar los pensamientos, emociones y actitudes de las participantes frente a la problemática que se está trabajando. Por consiguiente, se realizará un proceso de análisis de contenido en

el cual se plantearon tres categorías que son: los significados asociados a la dificultad de ubicarse laboralmente, las implicaciones emocionales y las estrategias de afrontamiento respectivamente que se abordarán en el proceso de la entrevista narrativa para recolectar la información pertinente que apunte hacia el cumplimiento de los objetivos de la investigación. A continuación, se nombrarán dichas categorías y se analizará cada una de ellas.

Estrategias de Afrontamiento

Esta categoría busca conocer cuáles son las herramientas que han implementado los participantes para sobrellevar la situación de desempleo, que estrategias han buscado para afrontar la situación en cuanto a aspectos internos referentes a regulación de las emociones como externos relacionados con las acciones usadas para solucionar el problema (Lazarus, 1989, como se citó en Manrique *et al.*, 2006).

Significados Asociados la dificultad de ubicarse laboralmente.

Con ella se busca indagar sobre los significados o experiencias que tiene cada participante frente al tema central, así como las creencias, pensamientos, emociones y sentimientos que han construido frente al mismo.

Implicaciones Emocionales

Esta categoría busca centrarse, en los significados frente a la dificultad de ubicarse laboralmente, los sentimientos y emociones que experimentan los participantes, así como las implicaciones a nivel emocional que puede generar encontrarse en situación de desempleado. Se busca describir los sentimientos y emociones particulares que se presentan frente a esta situación.

Procedimiento

Una vez seleccionada la población, se concretó con cada participante el día y la hora en la cual se realizó la entrevista, contemplada para duración de entre una, y dos horas. Las entrevistas se realizaron en el mes de septiembre de 2020 y su aplicación se dio por medio de video llamadas a través de la plataforma Meet y también por vía telefónica. Se realizaron en mutuo acuerdo con la participante.

La entrevista se delimita en tres ejes los cuáles serán las macro categorías de análisis:

- 1.** Significados atribuidos a la dificultad de ubicarse laboralmente.
- 2.** Estrategias de afrontamiento.
- 3.** Implicaciones emocionales.

Fuentes de información

La población de estudio son personas entre los 25 y 45 años graduados de la Universidad Antonio Nariño de la carrera de Psicología.

La muestra estuvo compuesta de 3 mujeres, dos de la ciudad de Bogotá y una residente en la ciudad de Cali teniendo en cuenta que, de acuerdo con la investigación cualitativa, más que la cantidad de participantes a evaluar, es la profundidad del objeto de estudio y la pertinencia de la información recolectada (Mejía, 2000, como se citó en Riobueno, 2018). Se espera entonces un acercamiento por medio de las narrativas de los participantes, a la comprensión que hacen de su realidad, para así poder brindar respuesta alguna a los interrogantes que guían esta investigación.

A continuación, se realiza una breve descripción de cada participante, sin embargo, los nombres bajo los que se presentan fueron cambiados por razón de seguridad de la información personal.

Estrella es la primera participante, tiene 30 años, graduada de la universidad Antonio Nariño en marzo del 2018. Actualmente vive con sus padres en la ciudad de Bogotá.

Sol es la segunda participante, tiene 29 años, graduada de la universidad Antonio Nariño en marzo de 2018 y actualmente se encuentra viviendo con su madre en la ciudad de Bogotá.

Luna es la tercera participante, tiene 41 años, graduada de la universidad Antonio Nariño en 2018. Actualmente reside sola en la ciudad de Cali hace aproximadamente un año y medio.

CAPÍTULO V

Resultados

El presente trabajo de investigación recolectó la información por medio de entrevistas abiertas, usando como técnica específica las narrativas ya que se busca comprender la forma en que los participantes vivenciaron las experiencias de conseguir empleo en el área de estudio, así como las implicaciones emocionales positivas y/o negativas del mismo.

Esquema general del análisis de respuestas

Tras realizar las entrevistas a las tres participantes, cada una fue transcrita literalmente, con observaciones de carácter emocional (risas, pausas, suspiros) y a partir de ello, se extrajeron de la entrevista los fragmentos más relevantes para la presente investigación, los cuales se encuentran determinados por las categorías principales: estrategias de afrontamiento, significados e implicaciones emocionales, de las cuales

surgieron algunas subcategorías. Entonces, para la categoría de estrategias de afrontamiento, se realizó el análisis de los fragmentos en torno a dos subcategorías las cuales son; instrumental y marco social, igualmente, en la categoría de significados, se desprenden dos subcategoría la cuales son, en primera instancia, la situación de contingencia sanitaria por la que atraviesa el mundo en este momento y en segunda medida, las oportunidades en torno a la consecución de empleo. Por último, en la categoría de implicaciones emocionales se identificó la subcategoría de regulación emocional. Todo lo anterior, se encuentra consignado y definido de forma más clara y específica en la tabla 1, en donde además de ello, se presentan los criterios por los cuales se seleccionaron los apartes más significativos de la narración de cada participante, así:

Tabla 1.

Tabla de Criterios de categorización

<i>Categorías</i>	<i>Definición</i>	<i>Reglas de Asignación</i>
<i>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</i> <i>INSTRUMENTALES</i>	<i>Hace referencia a las situaciones de orden técnico (envío de hojas de vida, referenciación) en el proceso de consecución de empleo.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <i>La participante hace referencia a las estrategias técnicas que ha implementado para la consecución de empleo.</i>
<i>SIGNIFICADOS</i> <i>CONTINGENCIA SANITARIA</i>	<i>Hace referencia a la suspensión colectiva de algunas actividades laborales y del normal funcionamiento en algunas empresas.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <i>La participante comenta que por la contingencia se ha dificultado el proceso de búsqueda y ubicación laboral.</i>

IMPLICACIONES EMOCIONALES	REGULACIÓN EMOCIONAL Hace referencia a los procesos externos e internos responsables de monitorear, evaluar y modificar las reacciones emocionales para el cumplimiento de metas.	<ul style="list-style-type: none"> • La participante expresa verbalmente sentimientos o emociones • La participante expresa en su comportamiento no verbal (gestos, risas) • La participante manifiesta situaciones en las cuales expresó dificultad para sobrellevar la situación emocionalmente.
<hr/>		
	FRUSTRACIÓN Hace referencia al sentimiento que se produce cuando las expectativas de una persona no se ven satisfechas al no poder conseguir lo pretendido.	<ul style="list-style-type: none"> • La participante expresa situaciones en las que ha experimentado sentimientos que la llevaron a experimentar crisis emocionales.

Nota: Se presentan los criterios de categorización. Fuente: Elaboración propia.

Luego de seleccionar, organizar y clasificar cada uno de los segmentos, se procede con el análisis de las narraciones de cada participante frente a las experiencias, el apoyo familiar, las estrategias instrumentales y el marco social. El análisis se apoyó y se contrastó con lo postulado en las 18 estrategias de afrontamiento de Lazarus *et al.* (1986, como se citó en Solís *et al.*, 2006); también desde los significados atribuidos a la dificultad de ubicarse laboralmente, la falta de oportunidades y el papel importante que jugó en este tiempo la contingencia sanitaria desde lo postulado en diversos artículos investigativos. Por otra parte, se analizan las implicaciones emocionales partiendo de la postura de (Buendía, (2010) quien plantea diversos acercamientos y explicaciones de índole psicológica y emocional frente al desempleo.

Análisis de resultados

El análisis realizado a los discursos de cada participante permite identificar aspectos que resultan ser importante para determinar las estrategias de afrontamiento, los significados atribuidos que estas le atribuyen al desempleo, así como las implicaciones emocionales que esto conlleva y permite observar cómo esto juega un papel determinante en el proyecto de vida.

De manera muy general, los hallazgos presentados en esta sección se pueden resumir indicando que el análisis de los relatos de vida de las participantes se hizo a partir de las tres categorías principales; la primera categoría de análisis es la estrategia de afrontamiento frente a la dificultad de ubicarse laboralmente, que incluía tanto el componente instrumental como el marco social. En esta categoría se encontraron estrategias instrumentales tales como envío masivo de hojas de vida, diferentes capacitaciones, formación continua, finalmente estrategias dirigidas al control emocional, tales como apoyo familiar, meditación e incluso reestructuración cognitiva. También se trabajó la categoría de significados atribuidos a la dificultad de ubicarse laboralmente de la cual se desprenden dos subcategorías, contingencia sanitaria y oportunidades en donde se encontraron aspectos relacionados con la situación de pandemia que dificultan considerablemente encontrar un empleo, así como la falta de oportunidades para poder ejercer su carrera y la percepción frente a la necesidad de influencias para vincularse al mercado laboral. Finalmente se realizó el análisis en relación a la categoría de implicaciones emocionales de la que se desglosan dos subcategorías, la primera es la de regulación emocional y la segunda sentimientos de frustración donde se encontraron aspectos muy significativos en relación al estado emocional y como este se ve seriamente afectado debido a la situación de desempleo en las participantes.

Estrategias de afrontamiento.

En esta categoría se observaron similitudes significativas en las tres participantes, evidenciado inicialmente en la búsqueda exhaustiva de empleo usando como técnica el envío masivo de hojas de vida por medio de plataformas de empleo, por recomendación de compañeros o familiares con la esperanza de ubicarse laboralmente en el menor tiempo posible y así iniciar con la experiencia laboral. Esto se evidencia con el relato de las participantes:

... *“Ahorita algo que también se está moviendo mucho como también a manera de información y también porque he estado buscando por todo lado *sonríe* entonces es la plataforma de la agencia virtual del Sena de la, agencia de empleo del Sena, también, sea, piden absolutamente de todo. Te piden todos los soportes, tienes que escanear tu diploma de quinto de primaria, tu diploma de bachillerato, tu acta, bueno...”* Estrella

... *“mi hermana que trabaja en salud, ella es auxiliar de enfermería, ella también en enero se quedó sin trabajo, ella hace un mes consiguió un trabajo por fortuna y pues ella de alguna manera también me ayuda y me dice no mire, envíe la hoja de vida allí, estuve hablando con un amigo, mándale la hoja de vida o mándela a mí y yo se la entregó a él, ella de alguna manera también como que sus influencias y sus estrategias y mis otros hermanos por parte de mi papá también tratan de ayudarme,...”* Sol

... *“Entonces si, como un año después y un año pasando todos los días hojas de vida. Es que no es que el lunes si, entonces de pronto el martes, o de pronto... ¡No! Todos los días pasando hojas de vida, recomendando aquí y allá pues porque así es, desafortunadamente uno tiene que volverse intenso porque pues si no es así como más. Si, paso un año, un año en donde pase hojas de vida después de graduada...”* Luna

Las participantes a través de los diferentes relatos tienen contacto con personas cercanas para, de alguna manera, poder mover influencias y así ubicarse laboralmente, además se evidencia cómo cada una de ellas implementa como estrategia de afrontamiento. Desde el punto de vista de Lazarus *et al.* (1986), la resolución de problemas que radica en la implementación de referentes conocidos para hacer llegar a diferentes plataformas o empresas su curriculum.

Siguiendo la línea de lo mencionado anteriormente y con el objetivo de incrementar o reforzar conocimientos referentes a la carrera de psicología, se logró evidenciar en las tres participantes la realización de cursos gratuitos de manera On-line como una estrategia de afrontamiento para ocupar su tiempo y obtener algún tipo de distracción en aras de disminuir el malestar generado por encontrarse en situación de desempleo. De acuerdo con Lazarus *et al.* (1986, como se citó en Vázquez *et al.*, 2000) esta estrategia de afrontamiento entra en la categoría de resolución de problemas y manejo de la situación que genera malestar en el individuo que en el caso de las participantes y como se mencionó anteriormente, se centra en la dificultad de ubicarse laboralmente como profesionales en Psicología.

La participante Sol, manifiesta en su relato, haberse encontrado en una situación compleja respecto de la búsqueda de empleo, argumentando que ha realizado incluso cursos que se encuentran relacionados con la estética e información que debe llevar su hoja de vida con el objetivo de obtener mayores posibilidades de ser contratada presentando un curriculum más llamativo para las entidades u organizaciones a las que lo dirigiera:

...” Bueno, realmente no ha sido nada fácil, porque (pausa) porque digamos que cuando yo me gradué apenas recibí el diploma yo empecé a enviar hojas de vida, arregle mi hoja de vida, e incluso estuve por parte de la caja de compensación estuve como en un curso donde se puede arreglar la hoja de vida, incluso tome un taller (pausa) no es un taller es un

seminario de talento humano para enriquecer un poco la hoja de vida porque experiencia realmente no tenía, experiencia como tal...” Sol

En este relato, Sol describe su situación al terminar la universidad y como inmediatamente tomó acciones para poderse vincular laboralmente, y al no obtener respuesta se orienta hacia la elaboración de cursos que le brinden la posibilidad de crear un mejor currículum, pero todo esto, sin resultados positivos. De acuerdo con Vázquez *et al.* (S.f.), se puede observar como Sol, implementa estrategias basadas en la resolución de problemas, con el fin de obtener un beneficio personal que en este caso es la consecución de empleo, buscando la disminución de un factor que le resulta estresante como lo es encontrarse en situación de desempleo y no poder obtener uno, principalmente, por falta de experiencia en su carrera profesional. Mismo caso se pudo evidenciar en la participante Estrella:

...” puedo poner mi hoja de vida en infinidad de instituciones, ONG, bueno, o sea la idea era bombardear mi hoja de vida por todo lado para rescatar esa primera oportunidad...” - Estrella

Dentro de las 18 estrategias de afrontamiento postuladas en el artículo de Manrique *et al.* (2006), el relato de estrella se ubica dentro de la estrategia de afrontamiento de ejecutamiento del proceso de esfuerzo y obtención de éxito, en el cual Estrella muestra un arraigado compromiso y dedicación en el “bombardeo” de plataformas y organizaciones con el envío de hojas de vida con el objetivo de ser contratada rápidamente como profesional. Así mismo, de acuerdo con Lazaarus *et al.* (1986, como se citó en Tomas *et al.*, 2017) se puede contrastar que las personas que se encuentran en situación de desempleo implementan como estrategias más recurrentes, las que se hallan centradas en el problema y las centradas en las emociones, en este caso el envío de hojas de vida para disminuir el malestar emocional de encontrarse desvinculada del mercado laboral.

Los datos que arrojó esta categoría, señalan como las participantes coinciden en escalar profesionalmente en cuanto a especializaciones, doctorado o maestrías debido a que un pregrado no es considerado con gran valor en el país, lo cual es atribuido como factor importante en la dificultad de ubicarse laboralmente. Como lo indican las participantes Sol y Estrella, el pregrado lo ven como un bachillerato, por lo tanto, proporcionan información en cuanto al deseo de una especialización para su crecimiento en el ámbito profesional.

*...” Vas a necesitar alguna especialización, sea en el área que de pronto tu encuentres, siempre vas a necesitar una especialización porque tu sales y te sientes como si hubieras acabado de salir de bachillerato nuevamente... *sonríe* entonces necesitas algo para especializarte y como para comenzar a ejercer, eso sí lo he notado” Estrella.*

...”la idea es seguir estudiando, porque el pregrado en este país prácticamente no vale nada, prácticamente ya es como un bachillerato. Aquí cuenta con una maestría, un doctorado, entonces sí pueden ahorrar desde ya háganlo y nada, que no desfallezcan, es muy difícil” Sol.

En el relato de las participantes se identifica como en los diferentes diálogos de Sol, Luna y Estrella, estas toman como estrategia de afrontamiento el deseo de ascender profesionalmente para resistir la crisis del desempleo. De acuerdo con lo anterior y siguiendo a Lazarus *et al.* (1986) plantean en tres estilos de afrontamiento entre ellos está el centrado en el problema, dentro de este estilo de afrontamiento se encuentra el esforzarse y tener éxito, esta estrategia que comprende las diferentes conductas que ponen de manifiesto compromiso, ambición y dedicación, es importante resaltar que las participantes manifiestan que es de gran utilidad seguir avanzando en cuanto a la profesión estudiada y no solo obtener el pregrado (Solis *et al.*, 2006).

En cuanto a la subcategoría del marco social, se observaron componentes significativos, entre ellos que la participante Estrella, implementa como estrategias de afrontamiento la cercanía de la universidad Antonio Nariño con los egresados ya que cada año la universidad realiza una reunión con las personas que se formaron académicamente, sin embargo, la participante Sol refiere lo contrario a Estrella ya que manifiesta que la universidad se alejó de las personas que se graduaron en el año 2018.

...” No, la universidad ha sido muy cercana con el tema de los egresados, incluso, bueno en el tema anual, en el tema de la reunión anual que hacen los noviembreros, quien sabe si en este noviembre tendríamos la oportunidad nuevamente de hacer la reunión como tal de egresados que digamos que es como un ritual, es como decir “listo, yo salí de mi casa pero pues como que voy y recuerdo y voy y me reúno con las personas que me formé académicamente.” Estrella

... “En ese tema, si siento que la universidad nos abandonó, o sea ¡tome su título y de ahí para allá mire a ver qué hace!, ellos hacen muchas, no sé si llamarlo campañas, en donde incluso mandan invitación de ofertas laborales y eso, pero que yo vea ofertas laborales para psicólogos no, la verdad ahí sale para otras carreras, pero como tal para nosotros, no” Sol

De acuerdo con estos relatos, se evidencia un factor de carácter emocional enmarcado en la participante Sol, quien refiere que la universidad se desligó de su proceso de ubicación laboral en el momento en el que ella se graduó como profesional, contrario al relato de la participante Estrella quien manifiesta que la universidad estuvo pendiente de su proceso aun después de haberse desvinculado de la Universidad. Partiendo de ello, se pudo establecer como hipótesis frente a estas situaciones que Estrella, al no lograr ubicarse laboralmente durante un periodo largo de tiempo, generó sentimientos de rechazo hacia la Universidad,

considerando que la misma la “abandonó” y no le brindó el acompañamiento que requería en su proceso posterior a su graduación, mientras que Estrella, manifiesta que la universidad brinde un adecuado acompañamiento.

Partiendo de lo anterior y entrando en contexto acerca del proceso que las participantes llevaron en relación al apoyo social y familiar, se estableció que, en el proceso de vinculación laboral, las participantes tuvieron respuestas positivas en cuanto al apoyo de la familia y un acompañamiento constante durante la consecución de empleo indicando que en sus experiencias la relación de compasividad y entendimiento por parte de su núcleo familiar, así como de su círculo social. También se evidenciaron aspectos dentro del apoyo familia tales como el soporte económico que resultó ser un factor importante dentro del proceso de las participantes al encontrarse en situación de desempleo.

...” No pues, eso es lo mejor del cuento y por eso se puede contar el cuento, así como de fácil y a veces hasta chistoso porque de todas maneras en medio de todo yo he contado con suerte, pues al tener una familia tan comprensiva, que me apoya...” - Luna

De acuerdo con el relato de Luna, se evidencio que, a pesar de encontrarse en situación de dificultad en su ubicación laboral como profesional, contó con el apoyo de sus familiares quienes, de acuerdo con su relato, le brindaron seguridad para poder sobrellevar su proceso de búsqueda. (Manrique *et al.*, 2006), establece dentro de las estrategias de afrontamiento, la búsqueda de apoyo social, donde la participante comparte su dificultad con su familia y busca apoyo con el objetivo de minimizar el malestar que le genera el no conseguir empleo como profesional. Este tipo de estrategia resulta bastante útil, al contar con el apoyo de sus familias, se reduce el malestar y el estrés que puede producir tal acontecimiento y ayuda a disminuir sentimientos o pensamientos negativos que puedan aumentar dichos síntomas. Otro de los fragmentos de Luna en el que se pudo evidenciar el

apoyo social fue el siguiente:

...” Eso fue un completo desorden, pero gracias a Dios y a una persona que quiero mucho que me apoyo, que me ayudo, que me brindó su apoyo y también pues a la familia entonces pues bueno, son estados de ánimos en donde son duros y pasaron meses en donde estuve mal, pero bueno, salí adelante gracias a Dios” - Luna

En este fragmento, la participante Luna manifiesta el apoyo que recibió por parte de la persona con la que se encuentra viviendo en Cali, tanto de esa persona como de su familia quienes, de acuerdo con su relato, le brindaron un apoyo incondicional y esto ayudó considerablemente en el fortalecimiento de aspectos emocionales en la participante. Situación similar se evidenció en la participante Estrella:

...” Hay algunos ahorros, igual hay apoyo familiar, o sea hay muchas cosas que de pronto te pueden ayudar pero emocionalmente si te golpea bastante” - Estrella

La participante Estrella manifiesta en su relato que al igual que las otras dos participantes, recibió apoyo familiar en su proceso de desempleo y tuvo acompañamiento por parte de su familia para llevar el proceso de encontrarse desempleada de la mejor manera, disminuyendo en cierto grado la afectación emocional que esto genera.

Otro componente significativo hallado en esta categoría son las estrategias implementadas de carácter emocional, ya que se evidencia cómo las participantes llevan a cabo diferentes estrategias para sobrellevar el desempleo. Las egresadas de psicología comentaron que tiene diferentes estrategias, por ejemplo, la participante Luna ha adquirido como estrategia de afrontamiento frente al desempleo el realizar ejercicio físico y meditación, puesto que el estar en la búsqueda de empleo, a la participante luna le generaba ansiedad.

... “el ejercicio es el mejor aliado para que... es una estrategia de afrontamiento, ayuda, ayuda realmente, sí lo comprobé, eso es muy bonito cuando a uno en clínica le dicen

¡bueno, tal situación!, es bueno recomendar el ejercicio, pero realmente, no es solamente lo que dicen ¡ay si haga ejercicio! no, es que es de verdad hacerlo y es de verdad saber por qué si es mejor; porque cuando una ya estado como con un poquito de depresión y ansioso y demás, por todas las cosas que están pasando, entonces el ejercicio te ayuda como activar, tanto física como emocionalmente y comienzas a elevar tu autoestima,” Luna

... “la meditación, me sirvió muchísimo porque uno se vuelve un poquito más consciente, se vuelve... ya no es tan autocrítico, se vuelve más perspectivo, ósea uno se da cuenta realmente cuando uno está... actuó bien, además creo que genera más conciencia, entonces es parte también de las medidas de afrontamiento” Luna

De acuerdo con el relato de las participantes y siguiendo a los autores Lazaarus *et al.* (1986, como se citó en Vásquez *et al.*, 2000) se puede evidenciar que luna toma como estrategia de afrontamiento la distracción física que hace referencia a la dedicación del deporte y el esfuerzo físico.

De manera general, en los relatos presentados se observa el énfasis que hacen las participantes en el proceso de generación de estrategias de afrontamiento contemplando la subcategoría instrumental, apoyándose en aspectos tales como estrategias enfocadas en la resolución de problemas en aras de disminuir el malestar de encontrarse en situación de desempleo (Lazaarus y Folkman, 1986, como se citó en Vásquez *et al.*, S. f). Esto se pudo evidenciar en el relato de Estrella, y de Sol principalmente quienes a través del diálogo manifestaron preocupación e interés en realizar cursos y talleres para fortalecer sus currículos, así como el envío constante de hojas de vida y la recomendación con conocidos y familiares en aras de aumentar las posibilidades de ser contratadas rápidamente. Así mismo, en la subcategoría que comprendía el marco social, se identificó que las participantes cuentan con el apoyo familiar y social, mismos que han propiciado el fortalecimiento de emociones

de acuerdo con el proceso que han llevado en la búsqueda de empleo contrastando esta estrategia con la búsqueda de apoyo social y la exteriorización del problema con familiares y amigos para minimizar el malestar (Manrique *et al.*, 2006). También se logró identificar como la participante Luna, generar espacios de cohesión con el objetivo de minimizar el malestar que en ocasiones le genera encontrarse desempleada y no poder ejercer su carrera profesional tales como técnicas de relajación (meditación) y deporte como distracción física para hacer más amena su situación (Manrique *et al.*, 2006).

Significados

Se realiza el análisis de la categoría de los significados atribuidos por las participantes frente a la dificultad de ubicarse laboralmente, que incluyeron como subcategorías para este análisis la contingencia sanitaria y las oportunidades. En esta categoría se observaron componentes significativos; el complicado proceso de emplearse debido a la contingencia sanitaria generando despidos masivos de las diferentes empresas por falta de recursos económicos. Esto se evidencia en el siguiente relato de la participante Estrella:

... “el tema de la pandemia pues nos afectó a nivel mundial y las temporales pues fueron unas de las empresas pues que más sufrieron porque pues viven de los clientes que requieren del apoyo de consecución de personal y pues al no estar activas las cuentas bajaron impresionantemente y pues lógicamente gerencia decidió pues continuar con las personas que llevaban mucho más tiempo con ellos...” Estrella.

Así mismo se evidencia en el relato de Sol, las complicaciones que se han generado en la búsqueda de empleo, donde se hizo aún más difícil el ubicarse laboralmente debido a la contingencia sanitaria.

... “he estado revisando la hoja de vida, he estado con profesionales en ese caso y decir mire realmente mire si es que es problema de mi hoja de vida o que es lo que está

sucedido, pero no y más con el tema de la pandemia, pues mucho peor, ósea ha sido muchísimo peor, eso ha cerrado también totalmente las puertas a muchos de nosotros...”

Sol.

Se logró identificar con el relato de las participantes Sol y Estrella que se han presentado complicaciones debido a la situación de contingencia, Estrella por su parte tuvo que atravesar por un despido de la empresa en la que se encontraba laborando por motivos de corte de personal debido precisamente a la pandemia y la participante Sol manifiesta que debido a esta situación ha sido aún más difícil encontrar empleo debido a que las empresas no están contratando personal. A este suceso se le puede atribuir lo postulado por Borges (1997, como se citó en Da Rosa *et al.*, 2010) quien establece que el atribuir significado al trabajo es un intento para el individuo de otorgar sentido al ambiente y vivencia dentro del entorno laboral con el objetivo de obtener interpretaciones que puedan hacer inteligibles estos contextos y vivencias (Borges, 1997, como se citó en Da Rosa, *et al.*, 2010), por ende, se identifica que Estrella atribuye un significado a su situación de desempleo el cual se basa en la contingencia (factor externo) que propició su despido y desvinculación del mercado laboral y Sol, atribuye significado al confinamiento como causante de mayores dificultades para obtener un empleo.

Desde otra mirada, se observó como la participante Luna aprovechó la contingencia sanitaria, ya que en su relato manifiesta como forma de empleo la atención de pacientes debido a los efectos psicológicos que ocasionó la pandemia en las personas.

... “por la pandemia, desde febrero o marzo pues decidí iniciar como a atender pacientes y yo hacía mis consultas pues de manera virtual, telefónica con personas que de pronto requerían algún tipo de asesoría o consulta. Lo hice desde febrero, marzo más o

menos pero no realmente tampoco, también fue un estrellón de muchos afectos porque pues también ejercer acá la clínica es complicadito también...” Luna.

De acuerdo con el relato de Luna se puede identificar que ha implementado métodos de empleo independiente con el objetivo de generar ingresos y poder brindar asesoría a las personas por medios virtuales en aras de fortalecer el estado emocional y psicológico de las personas que se encontraban en confinamiento por cuestiones de la contingencia sanitaria. De acuerdo con Da Rosa, *et al.* (2011), dentro de los procesos del mercado laboral, actualmente, se han venido presentando determinadas transformaciones en torno al empleo, mismo que se halla contemplado dentro de los principales ejes de análisis social. Dentro de dicho eje, se encuentra inmerso todo proceso de reestructuración productiva, la competitividad, entre otros aspectos que denotan la capacidad del ser humano asociada al alcance de objetivos, misma capacidad que se pudo identificar en Sol, con la intención de trabajar como independiente con el objetivo de adquirir bagaje en la profesión, así como obtener una fuente de ingresos.

Desde la subcategoría “oportunidades” relacionada con aspectos propios de oportunidades brindadas al momento de ubicarse laboralmente, se evidencia que en dos de ellas fue considerablemente compleja la consecución de empleo al momento de graduarse, y en una de ellas el proceso fue bastante sencillo.

... “fui muy afortunada la verdad (sonríe), porque termine, la graduación fue en marzo, más o menos el 23 de marzo si no estoy mal del año 2018 y para el 26, 24 de abril ya estaba vinculada laboralmente, fueron dos años que estuve vinculada en una empresa de servicios temporales en el cargo de analista de selección entonces estuve en el área organizacional pues en el tema de selección, reclutamiento, perfilamiento de hojas de vida, entrevistas, informes etc” - Estrella

De acuerdo con el relato de estrella, se puede establecer que para ella, resultó gratificante el poder conseguir un empleo en un lapso de tiempo tan corto, por ende, se pudo

evidenciar que el significado que ella le atribuye al empleo es ciertamente positivo, planteado en la posibilidad de haber conseguido un empleo, evidenciando en su lenguaje no verbal expresiones de alegría y tranquilidad al saber que cumplió su objetivo de acuerdo con sus expectativas, incluso refiere que no esperaba conseguir empleo tan pronto pero que afortunadamente la oportunidad se dio de la mejor manera:

*... "No mira, yo sabía que el campo laboral estaba un poquito complejo entonces *pausa* digamos que más o menos promediaba o aspiraba o me había puesto como punto máximo de espera era más o menos 6 meses..." Estrella*

De acuerdo con lo anteriormente mencionado y tomando como referente lo postulado por Peiró y Prieto (2009, como se cita en Ávila *et al.*, 2016) quienes manifiestan que los significados también se establecen como representaciones sociales que cambian de acuerdo con las experiencias individuales de cada sujeto quien a lo largo de sus experiencias modifica los significados socialmente constituidos a sentidos propios y subjetivos de acuerdo con sus vivencias propias. Esto puede evidenciarse en el relato de las tres participantes en donde cada una, de acuerdo con las experiencias propias que han tenido referente a la consecución de empleo, han generado sus propios significados derivados de estas situaciones, es por ello que Estrella atribuye un sentido positivo a las oportunidades de emplearse, mientras que Sol y Luna tienen una percepción distinta de las circunstancias que han provocado encontrarse en situación de desempleo actualmente. También se puede evidenciar en los siguientes fragmentos:

... "entonces después de que me gradué básicamente a la semana empecé a enviar hojas de vida, haciendo también a la par el seminario, lo que te decía enriqueciendo la hoja de vida y todo esto, pero es muy difícil porque en la mayoría de empresas las prácticas no las tienen en cuenta, ósea para ellos eso no es experiencia..." Sol

... *“Es un bache, es... *pausa* largo ¿no? Porque ya son dos años, buscando empleo. Es un bache largo y es una temporada larguísima pero sé que va a valer la pena, o sea, nadie dijo que iba a ser fácil y yo sé que muchos de los egresados profesionales que han iniciado, si tú te pones a hablar con ellos yo creo que te vas a encontrar con lo mismo...”*

Luna

Por otra parte, se logra evidenciar en el relato de las participantes Sol y Luna que en Colombia las oportunidades son brindadas a las personas que tienen influencias dentro de la empresa o entidad a las que se postulan para un cargo. Se pudo establecer que las tres participantes tuvieron ideas muy similares respecto de las condiciones en las que se puede dar el vincularse laboralmente, manifestando que siempre se encuentra de por medio de influencia de terceros para conseguir un empleo

... *“Yo pienso que ahí pesa mucho el tema de las palancas (mira hacia arriba) mucho, mucho, mucho, porque las personas que yo conozco que ya están trabajando, puedo decir que el 95% es tema de palanca, no es que mi papá no sé qué, es que mi hermano, es que mi tío...”* Sol

... *“es muy frustrante, porque a veces uno dice juemadre o sea uno, uno a veces quisiera decir me quiero largar de acá de este país, porque es que las oportunidades que tenemos nosotros los profesionales (mueve la cara en negación)”* - Sol

... *“Acá en Colombia, desafortunadamente entra a trabajar de inmediato es aquella persona que tenga algún contacto que le ayude, alguna persona influyente, bien sea en una empresa, algún familiar, el tío... Bueno, no sé pero si es necesario la palanca definitivamente...”* Luna

De acuerdo con el relato de Luna, se puede evidenciar que parte del significado que atribuye al estar desempleada consiste en la falta de oportunidades brindadas por el gobierno del país, manifestando que para tener acceso más fácil al mercado laboral, es necesario contar con alguna persona o influencia en las organizaciones para propiciar de esta manera, el ingreso de los egresados al sistema laboral. Esto puede ser contrastado de acuerdo con Baquero *et al.* (2000) quien postula que existen ciertos criterios de selección al momento de contratar a una persona que parten de algunas características personales como adaptación a cambios, responsabilidad entre otras así como la necesidad de que los individuos de tener una entrada a algunos canales que propicien la consecución de empleo, bien sea por familiares, amigos o específicamente una red de relaciones sociales. Según (Tenjo, 1991, como se cita en Baquero *et al.*, 2000) las conexiones laborales tienen una influencia significativa sobre la posibilidad de atravesar por amplios periodos de desempleo, por ende, se establece que el acceso al mercado laboral puede depender en gran medida a las conexiones que pueda tener el sujeto con sus redes de familiares, influenciadores o amigos para tener mayor oportunidad de ser empleado (Baquero *et al.*, 2000).

Implicaciones emocionales

Al avanzar en el análisis de los relatos de cada una de las participantes, se lograron identificar situaciones de índole emocional que atravesaron las colaboradoras al encontrarse en situación de desempleo, manifestando que emocionalmente presentaron afectaciones considerablemente significativas, aspecto que da pie al análisis de la siguiente categoría propuesta en el presente proyecto, las implicaciones emocionales de encontrarse en situación de desempleo. Dicha categoría se divide en dos subcategorías principales, regulación emocional y frustración en las que se hallaron componentes significativos tales como momentos de crisis por los que atravesaron dos de las tres participantes, sentimientos de

frustración en todas las participantes atribuidos a la dificultad de emplearse como profesionales en Psicología y la presión que esto generó en ellas.

Inicialmente se logró identificar en las participantes Sol y Luna factores de índole emocional debido a que, encontrarse en situación de desempleo desencadenó episodios de alteración emocional significativos que jugaron un papel predominante en su proceso personal y de búsqueda de empleo, esto evidenciado en los siguientes relatos:

... "han habido momentos en que de verdad es desconsolante, en donde tu lloras y lloras y lloras de la frustración que sientes, porque tú dices, bueno fueron 5 años, más prácticas, los esfuerzos físicos, psicológicos, mentales, económicos, que tú le metes todo el empeño del mundo, por salir tu adelante, por sacar a tu familia adelante y ver como que te cierran las puertas en la cara, es horrible, o sea yo literal he llorado muchísimo" - Sol

*... "Fue duro, tuve una crisis emocional muy fuerte, demasiado fuerte realmente porque la situación que se genera... *pausa* tanto así que uno se pone a pensar ¿yo debí haber estudiado esto? Hasta uno comienza a cuestionarse y a darse duro realmente, uno dice, "pero, ¿qué hice mal, Dios mío, qué hice mal?" entonces comienzan ya a verse reflejadas cosas como persona porque pues la frustración que genera, el dolor, el desaliento, la desesperanza comienza a reinar y tú sabes que la depresión, la ansiedad son sigilosos ¿no? Ellos entran, entran, entran de a poquitos y cuando te das cuenta ya estás más o menos en esa situación. Si fue una crisis muy dura, donde se juntó todo realmente porque adjunto también estaban mis 40 años *risas* entonces mejor dicho, se juntó el hambre con las ganas de comer porque supuestamente dicen que cada década trae su crisis entonces justo entre a los 40's entonces uno dice "uah" mejor dicho..." - Luna*

En los relatos de Sol y Luna se identificaron factores bastante significativos en torno al estado emocional que evocó el no poder conseguir empleo como profesionales, generando emociones negativas que repercuten en el estado y bienestar emocional de las participantes.

Por ende Brody (1999), menciona que las emociones son una serie de sistemas motivacionales y que estos sistemas van ligados a componentes experienciales y cognitivos, estos componentes pueden tener una respuesta positiva o negativa variando su intensidad y suelen estar provocadas por situaciones o hechos que merecen una adecuada atención porque pueden afectar el bienestar del individuo. Partiendo de ello, se establece que en Sol y Luna, se presentaron situaciones emocionales significativas de acuerdo con aspectos relacionados a encontrarse en situación de desempleo y esto evocó episodios de crisis emocional afectando significativamente el estado emocional de las participantes, llegando incluso a reconsiderar el haber estudiado la carrera.

Así mismo, otro componente importante hallado dentro de esta categoría hace referencia a las diferentes emociones encontradas por las participantes durante el proceso de búsqueda de empleo. Esto se evidencia en el relato de Estrella donde menciona momentos de positivismo y momentos de crisis emocional debido a la dificultad de poder ubicarse laboralmente.

*... “ hay días de días, hay días en que enserio tu puedes y dices no pues hágale, hacemos por acá, le hacemos por el otro lado pero hay días en que tú te sientes pésimo, hay ansiedad, te sientes frustrada, cuando ves que tu aplicas a una oferta y hay doscientas personas que están en las mismas condiciones que tu *suspira y levanta la mirada* bueno... *pausa* infinidad de cosas entonces sí, digamos que uno pasa como por todo tipo de sentimientos en esos momentos *sonríe*...” Estrella*

En el anterior relato de Estrella se identifican las consecuencias emocionales, los sentimientos que ocasiona el desempleo y la búsqueda del mismo para iniciar en el mundo laboral y de tal manera poder adquirir experiencia en la profesión estudiada; por ende, para Carlotto *et al.* (2012, como se citó en Buendía, 2001), un individuo que se encuentra

desempleado y en búsqueda de empleo pasa por una serie de etapas o estadios que se diferencian cualitativamente de otras, en este caso la participante Estrella se encuentra en la última etapa de distanciamiento en la que la persona se frustra y aquí surgen los sentimientos de vacío emocional y desvalorización por no hallar empleo (Carlotto *et al.*, 2012, como se citó en Buendía, 2001).

Asimismo, la participante Sol, evidencia momentos de angustia que ha experimentado debido a la falta de experiencia que no ha podido adquirir por la misma situación, debido a la dificultad de poderse ubicar laboralmente en el área de Psicología.

... “yo necesito estar trabajando en lo que yo estudié y en lo que yo me prepare, entonces y lo angustia a uno mucho, en mi caso yo me angustio mucho porque en el momento que siguen revisando mi hoja de vida es 1 año, 1 año y medio, 2 años, y no veo experiencia y Dios quiera y no sea más tiempo y eso a mí me angustia mucho porque va a pasar el tiempo y que, experiencia en donde...” Sol

Analizando el relato de Sol, se logra identificar que el hecho de no poder ser contratada como profesional desde el momento en el que obtuvo su título como profesional, en ocasiones le ha generado angustia debido a que manifiesta que el tiempo ha ido pasando y es menos probable la posibilidad de ser contratada debido a que pasan los años y aún no ha tenido la oportunidad de adquirir experiencia y poder ejercer su carrera. Según Gallie *et al.* (2000, como se citó en Buendía, 2001) el desempleo puede generar en el sujeto un estado de inestabilidad, que puede ocasionar repercusiones de diversa índole sobre el individuo entre ellas el ámbito emocional, generando emociones negativas como tristeza o angustia. En Sol se evidencia que al pasar el tiempo y no conseguir trabajo como profesional ha propiciado la generación de este tipo de emociones, manifestando angustia relacionada con la falta de experiencia en el campo profesional y la imposibilidad de adquirirla debido a su situación

Finalmente se evidencia con el relato de Luna, sentimientos similares que ha ocasionado la dificultad de ubicación laboral como profesional:

... “Entonces, si... ha sido pues fragmentado, a veces todos los días son diferentes, pero pues si se genera frustración realmente, eso genera frustración por el hecho de que no le den a uno la oportunidad de trabajar...” Luna

De acuerdo con el relato de Luna, se determina como está participante al igual que las anteriores que se encuentran en la misma situación de desempleo, atraviesa por una serie de sentimientos, entre ellos frustración debido a la falta de oportunidad para poder iniciar su etapa laboral como profesional y así adquirir experiencia laboral con el objetivo de poder obtener más oportunidades laborales. Por lo tanto y de acuerdo con los postulados por Buendía (2010), las emociones que son experimentadas por las personas desempleadas pueden llegar a provocar que la persona vea quebrantada su identidad. Cuando un sujeto se emplea laboralmente, no sólo está obteniendo una remuneración por su trabajo, sino que también está adquiriendo un nuevo status y una nueva identidad social. El desempleo interrumpe este proceso lo que conlleva a sentimientos de frustración, de derrota y de fracaso (Buendía, 2010). Por ende, tanto en Luna como en las demás participantes, al notar que pasan los meses y aún no hay alguna organización que decida brindarles la oportunidad de ejercer como profesionales en Psicología, ha provocado sentimientos de frustración y derrota llegando al punto de generar resignación al no ver cerca la posibilidad de ejercer.

CAPÍTULO VI

Discusión

El presente estudio comenzó proponiendo que la dificultad de ubicarse laboralmente en graduados de la carrera de Psicología, de acuerdo con los resultados esta situación genera en las participantes alteraciones de índole emocional y propicia el sentido de un significado

subjetivo de lo que es el desempleo desde las experiencias propias de cada uno. Para identificar los significados atribuidos a la dificultad de ubicarse laboralmente y sus implicaciones emocionales, se realizó un análisis de los relatos de vida por medio de la entrevista narrativa en tres graduadas de la Universidad Antonio Nariño que, para su momento, dos de las cuales se encontraban en situación de desempleo sin poder ejercer su carrera profesional desde hace más de 1 año, y una tercera, desempleada hace 8 meses. Estos relatos se analizaron a partir de tres categorías principales, estrategias de afrontamiento en donde se incluyen las pautas que implementó cada participante para mitigar el encontrarse en situación de desempleo, significados referentes a la situación de desempleo donde se plantearon aspectos de orden subjetivo de acuerdo con las propias experiencias de cada participante y las implicaciones emocionales en las cuales se abarcó todo aspecto de índole emocional que generó el encontrarse en esta situación. Se tomaron estas categorías toda vez que es importante determinar los aspectos de afrontamiento y significados atribuidos que una persona puede implementar y crear al encontrarse en situación de desempleo y cómo esto puede repercutir significativamente en el factor emocional.

Los resultados obtenidos se analizaron a partir de las estrategias de Lazarus *et al.* (1989, como se citó en Manrique, *et al.*, 2006) que abarca todo el tema relacionado con las percepciones y estrategias de afrontamientos derivadas del estrés que pueden ocasionar diversas situaciones de la vida cotidiana y de artículos investigativos, referentes al impacto psicológico del desempleo de Buendía (2010) y diferentes referentes teóricos; El empleo de estos referentes teóricos permitió identificar y comprender aspectos muy significativos de los relatos de las participantes graduadas puesto que se pudo integrar aspectos relacionados con estrategias de orden instrumental y enmarcadas en lo social en el desarrollo de herramientas de ayuda para sobrellevar y brindar soluciones a la situación de desempleo. Con este análisis se presentan una serie de aspectos significativos que brindan una mejor comprensión de las

afectaciones de índole emocional que puede ocasionar en una persona encontrarse desempleado, jugando un papel importante las expectativas que estos tienen al tener una carrera profesional y la imposibilidad de ejercerla adecuadamente.

Así pues, el análisis de las estrategias de afrontamiento relacionadas con la dificultad de ubicación laboral como profesionales giró en torno a dos ejes principales, la parte instrumental y el marco social, a continuación, se muestra en la Figura 1, el esquema de análisis empleado.



Figura 1. Ejes de análisis de las estrategias de afrontamiento empleadas en el proceso de ubicación laboral (Elaboración propia de los investigadores).

Dentro de la categoría de estrategias de afrontamiento se hallaron aspectos importantes para el desarrollo de la presente investigación, entre ellos, múltiples similitudes entre las participantes como la búsqueda exhaustiva de empleo y envío masivo de hojas de vida a las diferentes plataformas de empleo y empresas, Lazarus *et al.* (1989, como se citó en Manrique *et al.*, 2006) plantean que cuando un individuo se encuentra en situación de estrés, generalmente implementa como método para mitigar las sensaciones derivadas de las situaciones que le generan dicho malestar, la resolución de problemas, cuyo objetivo es buscar herramientas que propicien la disminución del estrés y de otras implicaciones emocionales que genera una situación en específico, este caso puede atribuirse a las tres

participantes, quienes emplearon como estrategia de afrontamiento ante la situación de desempleo el envío de hojas de vida por plataformas de empleo y empresas que requirieron psicólogos. Así mismo, Estrella y Sol, realizaron diferentes cursos on line con el objetivo de incrementar o reforzar los conocimientos referentes a la carrera de psicología para así ocupar el tiempo y poder disminuir el malestar causado por la falta de empleo, Carver, *et al.* (1989, como se citó en Manrique *et al.*, 2006) junto con Frydenberg (1997, como se citó en Manrique *et al.*, 2006) dentro de las estrategias centradas en la resolución del problema plantean que el individuo busca alternativas mediante el análisis de posible alternativas que propicien la disminución del malestar, este fue el caso de Estrella y Luna mediante la realización de cursos y demás alternativas que ayudaran a fortalecer su hoja de vida para hacerla más llamativa ante las empresas.

Se evidencia cómo las participantes han atravesado por diferentes situaciones complejas (crisis emocionales, problemas económicos) debido a que no se logran ubicar laboralmente y tampoco iniciar con una experiencia laboral en el área de estudio, de acuerdo con Buendía (2010), quien infiere que uno de los efectos que acarrea encontrarse en situación de desempleo tiene estrecha relación con la pérdida de autoestima, que genera sentimientos de frustración y culpabilidad derivados de la situación de desempleo, cuyos sentimientos se evidenciaron en las tres participantes al momento de manifestar que entraron en crisis debido a no poder ubicarse laboralmente llegando incluso a cuestionar si la carrera escogida fue la correcta o no. También, Gallie *et al.* (2000) establecen que el trabajo tiene la posibilidad de integrar al sujeto socialmente, el estar en situación de desempleo se generan sentimientos de culpa y frustración, mismos que pueden ser otorgados por el individuo debido a su situación, por ende, el desempleo se percibe como un estado de inestabilidad, que puede generar repercusiones de diversa índole sobre el individuo y la sociedad, cuyos sentimientos fueron hallados en las participantes al evidenciar inestabilidad emocional por encontrarse

desempleadas. Igualmente, se evidenció dentro de la categoría como cada una de las participantes concuerdan en ascender a nivel profesional ya sea con una especialización o una maestría para así adquirir una mayor oportunidad de ubicarse laboralmente y resistir la crisis del desempleo,

En cuanto al apoyo familiar y social se evidenció que las participantes durante todo el proceso de la búsqueda de empleo tuvieron el apoyo familiar y social ya que manifiestan el acompañamiento permanente de sus familiares y de su círculo social, también se evidenciaron aspectos importantes dentro del apoyo familiar como la ayuda monetaria que resultó ser un factor considerablemente significativo dentro del proceso de las participantes al encontrarse en situación de desempleo. De acuerdo con Buendía (2010), es bien sabido que el desempleo puede ocasionar un deterioro en las relaciones sociales y familiares ocasionando una desvalorización ante los demás que puede generar exclusión de algunas actividades sociales; en todos los casos muchos de los efectos psicológicos que puede generar el desempleo intervienen en mayor o menor grado en cualquier persona ya que esta situaciones es vivenciada de manera diferente por cada persona debido al tipo de recursos psicológicos y en la forma en que cada individuo percibe la situación (Buendía, 2010). Este no fue el caso para las participantes quienes refirieron que han tenido un apoyo significativo por parte de su familia y gente cercana lo que de hecho, ha sido de bastante utilidad para mitigar sensaciones de frustración y desvalorización por encontrarse en situación de desempleo.

De acuerdo con Frydenberg (1997) y Carver *et al.* (1989) citados en Manrique *et al.* (2006) quienes indican que dentro de las estrategias enfocadas en la resolución de problemas, el individuo puede implementar actividades de distracción física y de esparcimiento con el objetivo de distraerse y generar espacios de cohesión que brinden la disminución de la situación de estrés, esto pudo evidenciarse en las participantes quienes mediante la

implementación de actividades físicas como ejercicio, meditación y reestructuración cognitiva, pudieron mitigar sentimientos de frustración y ansiedad generados por la falta de empleo y la dificultad de ubicarse como profesionales.

Por otra parte, el análisis de la categoría de significados atribuidos a la dificultad de ubicarse laboralmente giró en torno a dos ejes importantes, contingencia sanitaria y oportunidades. A continuación, se muestra en la figura 2, el esquema de análisis empleado.



Figura 2. Ejes de análisis de los significados empleadas en el proceso de ubicación laboral (Elaboración propia de los investigadores).

En cuanto a la categoría de significados se hallaron aspectos importantes dentro de los relatos de las participantes tales como el complicado proceso de emplearse por la contingencia sanitaria ya que debido a esta situación aumentaron los despidos masivos de las diferentes empresas por falta de recursos económicos de las mismas y con ello disminuye la posibilidad de generar empleo. Pérez (2004), establece que el desempleo apunta a condiciones deficientes por parte de las organizaciones en cuanto a recursos económicos ya que no es posible suplir con algunas vacantes debido a los bajos ingresos de las empresas.

Además, se establece que cuando son estudiantes recién graduados, las organizaciones no los contratan por falta de experiencia laboral. Contrastando lo postulado por Pérez (2004) con la situación de desempleo de las participantes, se establece que, en efecto, hay múltiples factores que de por sí dificultan la contratación de profesionales como lo es la falta de experiencia o la falta de vacantes por parte de las organizaciones, de esta manera se infiere que debido a la contingencia sanitaria (Covid-19) De acuerdo con el programa de investigadores de la Universidad Externado, la tasa de desempleo para mayo evidenció un aumento del 10,9 por ciento lo que muestra la situación de impacto de la pandemia sobre el mercado laboral del país, esto, contrastado con el Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas (DANE, 2019), que establece que, en el mes de mayo, la tasa de desempleo fue de 24,5% lo que evidencia un incremento de 10,9 y 13,3% de desempleo en el 2019, por ende, la situación de empleabilidad tuvo un decrecimiento significativo ya que se generaron despidos masivos y las organizaciones no se encontraban en proceso de contratación por falta de recursos, lo que dificultó significativamente el proceso de búsqueda y ubicación laboral en las participantes y el despido de Estrella por recorte de personal, lo que trajo consigo dificultades importantes a nivel económico.

Se evidenciaron diferentes perspectivas de las participantes en cuanto a las oportunidades ya que para Estrella resultó gratificante el poder iniciar a laborar en el campo estudiado en un lapso de tiempo corto después de obtener el título lo que proporcionó altas expectativas referentes a la atribución frente al sentido del empleo y desempleo, sin embargo para las otras dos participantes se identificó que el proceso ha sido totalmente distinto y complejo, debido a que no han obtenido la oportunidad de ingresar al mundo laboral profesionalmente lo que ha generado implicaciones emocionales negativas que han repercutido en un buen desarrollo psicoemocional, en este sentido, siguiendo lo postulado por Langens *et al.* (2006, como se citó en Tomas, *et al.*, 2017) las personas que se centran en

estrategias enfocadas hacia el problema, suelen tratar con el mismo de una forma más directa, en el caso de un desempleado, su estrategia de afrontamiento puede ser buscar empleo, caso que se evidenció en las tres participantes, en especial en Luna quien implementó como estrategia valerse de sus conocimientos como profesional en psicología para brindar asesoría a las personas que debido a la contingencia pudiesen generar sentimientos de estrés y ansiedad. Sin embargo, Buendía (2010) plantea que algunas veces, en casos donde la persona puede estar teniendo ingresos económicos mientras está desempleado, el desempleo continúa siendo un factor psicológicamente destructivo y esto ciertamente ocurrió con Luna quien a pesar de buscar alternativas para solventar sus necesidades económicas y sentir que estaba aportando positivamente a su proceso como profesional, experimentó alteraciones emocionales significativas debido a encontrarse en situación de desempleo. Por último, las participantes concuerdan en cuanto a las oportunidades en Colombia dado que parte del significado que atribuye al estar desempleada consiste en la falta de oportunidades brindadas por el gobierno del país, manifestando que, para tener acceso más fácil al mercado laboral, es necesario contar con alguna persona o influencia en las organizaciones para propiciar de esta manera, el ingreso de los egresados al sistema laboral.

Finalmente, el análisis de la categoría de implicación emocional giró en torno a dos ejes importantes, regulación emocional y frustración, a continuación, se muestra en la figura 3 el esquema de análisis empleado.

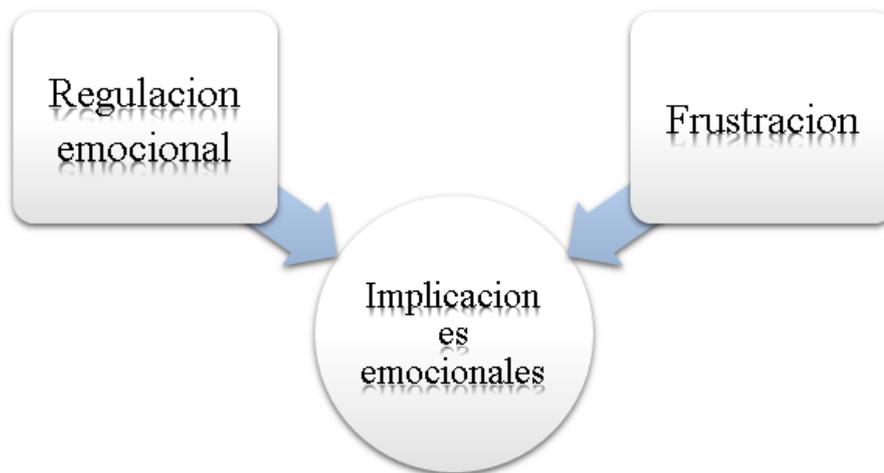


Figura 3. Ejes de análisis de las implicaciones emocionales en el proceso de ubicación laboral (Elaboración propia de los investigadores).

La categoría de implicaciones emocionales se hallaron aspectos importantes relacionados por las participantes, donde cada una de ellas relatan situaciones de carácter emocional que atravesaron cada una de ellas al encontrarse desempleadas, así mismo manifiestan que se presentaron afectaciones significativas, se identificaron momentos de crisis, sentimientos de frustración, angustia y ansiedad debido a la dificultad de emplearse como profesionales en psicología y la presión que esto generó. Por ende, Brody (1999) menciona que las emociones son una serie de sistemas motivacionales y que estos sistemas van ligados a componentes experienciales y cognitivos, estos componentes pueden tener una respuesta positiva o negativa variando su intensidad y suelen estar provocadas por situaciones o hechos que merecen una adecuada atención porque pueden afectar el bienestar del individuo

Además, se identificaron factores relevantes en torno al estado emocional que evocó el desempleo, generando emociones negativas que repercuten en el estado y bienestar emocional de las participantes; para Carlotto *et al.* (S.f, como se citó en Buendía,

2001), un individuo que se encuentra desempleado y en búsqueda de empleo pasa por una serie de etapas o estadios que se diferencian cualitativamente de otras, en este caso la participante Estrella se encuentra en la última etapa de distanciamiento en la que la persona se frustra y aquí surgen los sentimientos de vacío emocional y desvalorización por no hallar empleo (Carlotto *et al.*, s.f). Por otra parte Gallie *et al.* (2000) mencionan que el desempleo puede generar en el sujeto un estado de inestabilidad, que puede ocasionar repercusiones de diversa índole sobre el individuo entre ellas el ámbito emocional, generando emociones negativas como tristeza o angustia.

Al analizar los relatos de las participantes, se identifican una serie de sentimientos por lo que atraviesan cada una de ellas, entre ellos frustración ya que debido a las pocas oportunidades para poder iniciar su etapa laboral como profesionales y así adquirir experiencia laboral con el objetivo de poder iniciar en el campo laboral. Por lo tanto y de acuerdo con los postulados por Buendía (2010), las emociones que son experimentadas por las personas desempleadas pueden llegar a provocar que la persona vea quebrantada su identidad. Cuando un sujeto se emplea laboralmente, no sólo está obteniendo una remuneración por su trabajo, sino que también está adquiriendo un nuevo status y una nueva identidad social.

CAPÍTULO VII

Conclusiones

Las siguientes conclusiones surgen a raíz de los resultados del proceso narrativo y los aportes teóricos y conceptuales de los autores tomados como referencias para el presente trabajo de investigación. Por consiguiente, los referentes teóricos identificados en la atribución de significados frente a la dificultad de ubicarse laboralmente como profesionales

tienen una estrecha connotación en aspectos de índole emocional que repercute en el sano proceso de vida de las profesionales y en su bienestar emocional.

Los resultados anteriormente planteados fueron efectivos debido a que se pudo garantizar el adecuado desarrollo de los objetivos señalados. En primera instancia se propuso caracterizar la construcción de narrativas en torno a la dificultad de ubicarse laboralmente en las graduadas de la facultad de Psicología, se observó que las participantes efectivamente no han logrado tener una estabilidad emocional en lo expresado por la situación, así mismo relataban cómo implementaban estrategias como el envío masivo de hojas de vida a las diferentes plataformas de empleo y empresas sin embargo no lo han logrado.

En segunda instancia, se planteó explorar las atribuciones dadas a la dificultad de ubicarse laboralmente y su implicación emocional en los graduados, con este objetivo se concluye que las participantes atribuyen al desempleo el no tener influencias en las empresa a donde aspiran a un empleo, además cada una de ella relatan cómo la demanda laboral ha aumentado donde en cada empresa se postulan miles de personas y es más difícil poder obtener el cargo; otro factor importante atribuido por las participantes se debe a la contingencia sanitaria ya que debido a los despidos masivos por la crisis económica se dificultó la posibilidad de ser ubicadas en el mercado laboral. En cuanto a la implicación emocional se observó cómo las participantes relatan sentimientos de frustración, ansiedad y angustia, donde una de ellas pasó por una crisis emocional debido al desempleo ya que a medida que pasa el tiempo se hace más difícil ubicarse laboralmente e iniciar con una experiencia laboral, sin embargo, esta situación, aunque evidenció en ocasiones pensamientos relacionados con la duda de haber escogido la carrera como profesión, mismos que surgieron en situaciones de alteración emocional, sin embargo, esto no generó arrepentimiento relacionado con haber estudiado Psicología.

En tercera instancia, se propuso conocer la forma en que los entrevistados emplean estrategias de afrontamiento emocional frente al desempleo, se encontró que las principales estrategias de afrontamiento empleadas por las participantes hacen referencia a las cognitivas, entre estas estrategias implementadas se encuentra el ejercicio físico, yoga, relajación y reestructuración cognitiva. Se logró identificar una serie de implicaciones de orden emocional que conlleva el encontrarse desempleado y no poder ejercer la carrera profesional por falta de oportunidades, emociones realmente significativas que, desde una mirada más profunda, pueden repercutir en el bienestar físico, emocional y psicológico.

Finalmente la presente investigación quería analizar por medio de narrativas los significados atribuidos a la dificultad de ubicarse laboralmente, su implicación emocional y sus estrategias de afrontamiento en un grupo de graduadas de la Universidad Antonio Nariño, de la facultad de Psicología, se puede concluir que cada participante asume y entiende el desempleo a partir de su propia experiencia más que a partir de la experiencia de sus mismos pares, generando un sentido subjetivo de lo que es encontrarse en situación de desempleo. Dentro de las limitaciones del presente proyecto, se presentaron dificultades en torno a la consecución de las participantes debido a que por la contingencia sanitaria COVID-19 fue significativamente complejo ubicar a las personas que podrían ser catalogadas como óptimos participantes para la investigación.

Como aporte al programa de psicología, se logró evidenciar la importancia de continuar trabajando con los estudiantes propiciando el reforzamiento de aspectos emocionales y sociales así como brindar constante acompañamiento tanto para los futuros graduados, como para los egresados de la UAN con el objetivo de aumentar las oportunidades de acceder con más facilidad al mercado laboral, brindar ayuda en el manejo de situaciones generadas por la situación de desempleo y propiciar la educación continua con

la universidad incluso luego de culminar el proceso académico. Con el desarrollo del presente trabajo de grado se aprendió a profundizar en un tema tan complejo como es el desempleo y las cargas emocionales derivadas del mismo, se logró aplicar de manera práctica conceptos en psicología y observar fenómenos tales como el afrontamiento, tomar conciencia de la realidad social y económica particularmente disciplinar de los psicólogos a nivel país; así mismo se logró interactuar con las personas que atraviesan con esta dura realidad identificando las diferentes complicaciones que el desempleo puede generar en la salud de la persona que lo está viviendo.

Recomendaciones.

Con relación a lo encontrado en la presente investigación, es recomendable indagar más en aspectos de orden psicológico, bien sea mediante la implementación de instrumentos que propicien evidenciar algunas posibles patologías que puede desarrollar el sujeto frente a la dificultad de no poder conseguir empleo como profesional y como esto a largo plazo puede repercutir en su salud mental, todo esto con el objetivo de obtener un trabajo más elaborado y que tome ambos puntos; lo emocional y lo psicológico, para dar una mirada más completa del malestar ocasionado por esta situación. También, se sugiere realizar programas de seguimiento a estudiantes egresados que lleven por lo menos un año o dos de haberse graduado, en aras de brindar funciones relacionadas con el mismo en alguna coordinación de la universidad, designando profesores y estudiantes que pueden tomar liderazgo de estos programas y así mismo se puedan articular acciones con bienestar universitario y la oficina de egresados. Por otro lado, el estudio permitió profundizar en conocimientos, creencias, sentires y emociones relacionadas con el desempleo utilizando la entrevista abierta y el análisis de categorías por medio de una matriz que resultaron ser las más pertinentes, por ello, para próximos estudios se recomienda implementar esta metodología ya que gracias a

ella, se logró recabar la información necesaria y pertinente para lograr el cumplimiento de los objetivos planteados en la presente investigación.

CAPITULO VIII

Referencias



Amaris, M., Madariaga, C., Valle, M., y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*. 123-145. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>

Arcila, P., Mendoza, Y., Jaramillo, J., y Cañón, O. (2009). *Comprensión de significado desde Vygotsky, Bruner y Gergen*, *Revista diversitas- perspectivas en psicología*, Vol.6(1), 37 - 49. <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v6n1/v6n1a04.pdf>

Arévalo, G. (2012). *Tendencias en la investigación psicológica sobre desempleo y glosario salud*. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y tecnología*, 5(2), 17-30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4905099>

Arias, A., y Alvarado, S. (2015). *Investigación narrativa: apuesta metodológica para la construcción social de conocimientos científicos*. *Revista CES Psicología*, Vol 8(2), 171-181. <https://www.redalyc.org/pdf/4235/423542417010.pdf>

Ávila, A., y Castañeda, D. (2015). Relación entre el sentido atribuido al trabajo y la conducta de compartir conocimiento. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, vol. 26(2), 238-251. <https://www.redalyc.org/pdf/2332/233245621007.pdf>

Ballesteros, B. (2005). *El concepto de significado desde el análisis del comportamiento y otras perspectivas*. *Univ. Psychol. Bogotá*, Vol 4(2), 231-244.

Baquero, J., Guataquí, J., y Sarmiento, L. (2000). *Un marco analítico de la discriminación laboral. Economía. Universidad del Rosario*, 1-

31.<https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/10807/3679.pdf>

Bericat, E. (2012). *Emociones. Sociopedia.isa*, 1-13.

<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/47752/DOIEmociones.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Buendía, J. (2010). *El impacto psicológico del desempleo, Efectos psicológicos del desempleo*. 17-48.

https://books.google.com.co/books?id=2oSnSoXMCewC&pg=PA39&hl=es&source=gbs_toc_r&cad=3#v=onepage&q&f=false

Carlotto, M., y Gobbi, M. (2012). *Desempleo y síndrome de Burnout. Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, Vol. 10(1), 131-139.

<https://revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/18558/19591>

Cassaretto, M., Chau, C., Obligas, H., y Valdez, N. (2003). *Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. Revista de Psicología de la PUCP*. Vol. XXI(2), 1-30.

<http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849/6983>

Cerdeña, I. (2015). *Desempleo y su repercusión en la salud. Revista electrónica de terapia ocupacional Galicia, TOG*, 22 (12), 1-13:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5308783>.

Cifuentes, R. (2011). *Diseño de proyectos de investigación cualitativa. Centro de publicaciones educativas y material didáctico*. [http://files.coordinacion-de-](http://files.coordinacion-de-investigaciones.webnode.com.co/200000021-47c0549bf3/Enfoque%20de%20investigaci%C3%B3n.pdf)

[investigaciones.webnode.com.co/200000021-](http://files.coordinacion-de-investigaciones.webnode.com.co/200000021-47c0549bf3/Enfoque%20de%20investigaci%C3%B3n.pdf)

[47c0549bf3/Enfoque%20de%20investigaci%C3%B3n.pdf](http://files.coordinacion-de-investigaciones.webnode.com.co/200000021-47c0549bf3/Enfoque%20de%20investigaci%C3%B3n.pdf).

Correche, M., Fantin, M. y Florentino, M. (2005). *Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de la ciudad de San*

Luis. *Universidad Nacional de San Luis. Fundamentos en Humanidades, Vol. 5, (11). 159-176.* <https://www.redalyc.org/pdf/184/18411609.pdf>

Culma, A. (s.f). *Entre el desempleo y la pandemia: la realidad de la clase media colombiana. Universidad Externado de Colombia.* <https://www.uexternado.edu.co/economia/entre-el-desempleo-y-la-pandemia-la-realidad-de-la-clase-media-colombiana/>

Da Rosa, S., Chalfin, M., Baasch, D. y Soarez, J. (2010). *Sentidos y significados del trabajo: un análisis con base en diferentes perspectivas teórico epistemológicas en Psicología.* Universitas Psychologica. Vol. 10(1). 175-188
<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/415>

Da Rosa, S., Chalfin, M., Baasch, D., y Soares, J. (2011). *Sentidos y significados del trabajo. Universitas psychologica* Vol 10(1), 175-188.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64719284015>

DANE (2020). *Principales indicadores del mercado laboral. Boletín técnico.* Bogotá:
https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/ech/bol_empleo_mar_20pdf.

DANE. (2020). *Información septiembre 2020. Mercado laboral.*
[https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/mercado-laboral/empleo-y-desempleo#:~:text=Informaci%C3%B3n%20septiembre%202020&text=La%20tasa%20global%20de%20participaci%C3%B3n,2019%20\(56%2C3%25\)](https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/mercado-laboral/empleo-y-desempleo#:~:text=Informaci%C3%B3n%20septiembre%202020&text=La%20tasa%20global%20de%20participaci%C3%B3n,2019%20(56%2C3%25))

Davenport P. y Feather, T. (1982). *Desempleo y sentimiento depresivo: un análisis motivacional y atributivo.* Journal of personality and social psychology, Vol 12, (41), 422-436: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=65858>.

DeGrandpre, R. (2000). *A science of meaning: Can behaviorism bring meaning to psychological science?* American Psychologist, 55, (7), 721–739.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10916862/>

Denzin. (2009). *Emociones*. Desarrollo humano y organizacional.

<http://segobiayehoshuahdho.blogspot.com/2017/08/emociones.html>.

Departamento Nacional de Planeación. (2020). *Panorama laboral a junio de 2020*. Subdirección de Empleo y Seguridad Social, 1-44.

<https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Desarrollo%20Social/Mercado%20Laboral%20Junio%202020.pdf>

Devis, J., y Sparkes, A. (2011). Investigación narrativa y sus formas de análisis: una visión desde la educación física y el deporte. *Movimiento, Escola de Educacìon Física Brasil*, 11-42. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/view/335323/20790992>

Enriquez, A. y Galindo, M. (2015). Empleo. *Estudios econòmicos Vol. I.*, México. https://scholar.harvard.edu/files/vrios/files/201508_mexicoemployment.pdf?m=1453513189.

Fachado, A., Menendez, R. y Gonzalez, L. (2013) *Apoyo social: Mecanismos y modelos de influencia sobre la enfermedad crónica*. Vol. 2(19), 118-123

Gallie, D., & Paugam, S. (2000). *The Welfare Regimes and the Experience of Unemployment in Europe*. Oxford University. https://www.researchgate.net/publication/259562016_The_Welfare_Regimes_and_the_Experience_of_Unemployment_in_Europe

Garrido, A. (2006) *Psicología y Desempleo*. Revista internacional de Psicología. Vol 7(2). Dialnet-PsicologiaYDesempleo-6161357%20(4).pdf

Gore, S. (1978). The effects of social support in moderating the health consequences of unemployment. *Journal of Health and Social Behavior*, 157-165. <https://psycnet.apa.org/record/1979-23760-001>

Guarino L. y Sojo, V. (2009) *Apoyo social como moderador del estrés en la salud de los empleados*. *Universitas Psychologica*, 10(3), 867-879. [867-879.scielo.org.co/pdf/rups/v10n3/v10n3a18.pdf](https://scielo.org.co/pdf/rups/v10n3/v10n3a18.pdf)

Guzmán, C. (2004). *Los estudiantes frente a su trabajo. Un análisis en torno a la construcción del sentido del trabajo*. *Revista mexicana de investigación educativa* 9, (22), 747-767.

<http://www.comie.org.mx/v1/revista/visualizador.php?articulo=ART00152&criterio=http://www.comie.org.mx/documentos/rmie/v09/n022/pdf/rmiev09n22scC00n03es.pdf>

Hernández Sampieri y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación*. McGraw Gil: Interamericana Editores S.A. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225
<http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v4n2/v4n2a10.pdf>.

https://www.agamfec.com/pdf/CADERNOS/VOL19/vol_2/ParaSaberDe_vol19_n2_3.pdf

Idrovo, S. (2006). *Las políticas de conciliación trabajo-familia en las empresas colombianas*. *Estudios gerenciales*, Vol 22(100), 49-70.

<http://www.scielo.org.co/pdf/eg/v22n100/v22n100a02.pdf>

Jiménez, A. y Moyano, E.(2008). *Factores laborales de equilibrio entre trabajo y familia: medios para mejorar la calidad de vida*. *Univerum*. Vol 1, (23). 116-

133.https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-23762008000100007

Lacsa, P., Vèlez, R., y Sánchez, S. (2005). *Objetos de aprendizaje y significado*. *Revista de Educación a Distancia*, IV(V), 1-13. <https://www.um.es/ead/red/M5/lacasa25.pdf>

Lawler, E.(1999). *Bringing Emotions into Social Exchange Theory*. *Annual Review of Sociology*. Vol 25, (1). 217-

244.<https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.soc.25.1.217>

Leibovich, A. (2006). La ètica en la pràctica clínic. Consideraciones èticas en la investigaciòn psicoanalítica. *Revista Uruguaya de Psicoanàlisis*, 197-220.

https://www.apuruguay.org/revista_pdf/rup102/rup102-leibovich.pdf

Ley 1090 (2006). *El ejercicio de la profesiòn de psicología*.

<https://www.funlam.edu.co/modules/facultadpsicologia/item.php?itemid=25>.

López, F. (2002). *El análisis de contenido como método de investigaciòn*. *XXI Revista de educaciòn*., vol 4(2002), 167-189.

<http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/1912/b15150434.pdf>

Macias, M., Orozco, M., Maris, M. y Zambrano, J. (2013) *Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico*. *Psicología desde el Caribe*, vol. 30(1), 123-145 <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>

MacIntyre, A. (1981). *After Virtue: A study in moral theory*, Duckworth, London. *University of Notre Dame Press.*, 252.

Manrique, C., y Vidal, A. (2006). *Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes*. *Revista de Psiquiatría y salud mental Hermillo Valdizan*, vol 7(1), 33-39. https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia_General_SEMINARIO/ESTILOS_Y ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENTO_en_adolescencia.pdf

Martin, E., Uribe, E., y Gaitán, M. (2012). *Significados sobre el trabajo para parejas en situaciòn de desempleo*. *Revista diversitas- perspectivas en psicología*, vol.8(2), 235-248.

<https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/diversitas/article/view/120/163>

Ministerio Nacional de Educaciòn. (2018). *Estadísticas históricas de la educaciòn superior en Colombia*. *Sistema nacional de informaciòn de la educaciòn*. Bogotá.

https://www.mineduccion.gov.co/sistemasdeinformacion/1735/w3-article-360745.html?_noredirect=1

Montes, C., y Louzan, R. (2013). *Repercusiones psicológicas del desempleo: Efectos colaterales de la crisis en el sector de la construcción. Escritos de Psicología*, vol 6(1), 28-35. http://scielo.isciii.es/pdf/ep/v6n1/informe_investigacion.pdf

Moyano D., Gutierrez, D., Zuñiga K. y Cornejo, F. (2013). *Empleados y desempleados, atribuciones causales y bienestar subjetivo. Psicología y Sociedad*, 25 (2) 440-450: <http://www.scielo.br/pdf/psoc/v25n2/21.pdf>.

Panigo, D., Pérez, P., y Persia, J. (2014). *Actividad, empleo y desempleo. conceptos y definiciones. Consejo latinoamericano de ciencias sociales*, 1-141. http://biblioteca.clacso.edu.ar/Argentina/ceil-conicet/20171027042035/pdf_461.pdf

Pérez, A. (2004). Los jóvenes y el trabajo. Un estudio sobre representaciones sociales. *Revista Latinoamericana de Psicología*. <https://www.oei.es/historico/valores2/monografias/monografia04/reflexion03.htm>

Piqueras J., Ramos, V., Martínez, A. y Oblitas, L. (2008). *Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. Suma Psicológica*, 16 (2), 85-112: <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>.

Polkinghorne, D. (2006). Creative configuration in qualitative analysis. *International Journal of Qualitative Studies in Education*. 5-23. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0951839950080103>

Rangel, A.(2016). *Modelando la probabilidad de inserción laboral de un egresado en Colombia. Revista de Economía & Administración*, Vol. 13(1), 55-70: <https://www.uao.edu.co/sites/default/files/Revista%2013-1%20Julio%202013%20Arti%CC%81culo%203.pdf>

Resolución 8430 (1993). *Normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud*. Ministerio de salud.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>.

Riquelme, A., Buendía, J., y Rodríguez, M. (1993). *Estrategias de afrontamiento y apoyo social en personas con estrés económico*. *Psicothema*, vol 5(1), 83-89.

<http://www.psicothema.com/pdf/863.pdf>

Silva, V., Martínez, J., y Ortega, M.(2017). *Modelo dinámico para analizar el desempleo en egresados de programas de educación superior*. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, 9(2), 44-54.

<https://revistalogos.policia.edu.co:8443/index.php/rlct/article/view/466/pdf>

SNIES (s.f.). *Glosario*. Ministerio de Educación Nacional.

<https://snies.mineducacion.gov.co/portal/DOCUMENTOS/Glosario/>.

Solis, C., & Vidal, B. (2006). Determinants of physical activity behaviour in children. *Revista de*, 33-39.

SPADIES. (2014). *Acotaciones importantes en cuanto a deserción*. Bogotá: Ministerio de Educación Nacional.

Tiggeman, M. y. (1984). *The effects of unemployment on the mood, self-esteem, locus of control, and depressive affect of school-leavers*. *Journal of Occupational Psychology*, núm.57, 33-42. <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.2044-8325.1984.tb00145.x>

Torres A., Acosta, M. y Parra, L. (2019). *Dimensiones culturales del empleo y desempleo de jóvenes universitarios de Cali, Colombia*. *Pscogente*. Vol 22(41). 1 - 23 <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v22n41/0124-0137-psico-22-41-00159.pdf>.

Triana, A., y Caycedo, C. (2019). *Caracterización y revisión sistemática de la formación en psicología clínica en Colombia – informe final*. *Fundación universitaria Konrad Lorenz*, 1-73. <https://www.ascofapsi.org.co/observatorio/wp->

content/uploads/2020/08/CARACTERIZACION-Y-REVISION-
FORMACION-EN-PSICOLOGIA-CLINICA-EN-
COLOMBIA.pdf

Vázquez, C., Crespo, M., Ring, J. (2000). *Estrategias de afrontamiento*. 425- 43.

Wenger, M., Jones, F., & Jones, H. (1962). *Physiological Psychology*. New York: Holt,
Rinehart and Winston

CAPITULO IX

Apéndices

Apéndice 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha: _____

Yo: _____, con documento de identidad C.C ____ No. _____, certifico que he sido informado(a) con la claridad y veracidad debida respecto al ejercicio académico que las estudiantes de décimo semestre, Paula Andrea Manrique, Geraldine Rincón González; me han invitado a participar en su proyecto de grado **“Significados atribuidos a la dificultad de ubicarse laboralmente, su implicación emocional y sus estrategias de afrontamiento en un grupo de graduadas de la Universidad Antonio Nariño”**; que actúo consecuente, libre y voluntariamente como colaborador(a), contribuyendo a este procedimiento de forma activa. Soy conocedor(a) de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio académico cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna.

También le doy toda la libertad para que muestre los resultados obtenidos en el trabajo a las personas relacionadas con este sin dañar ni poner en riesgo mi integridad como voluntario en el proceso.

Tomando todo ello en consideración y en tales condiciones, consiento participar en la grabación de la sesión si es que se realiza y que los datos que se deriven de mi participación sean utilizados para cubrir los objetivos específicos y solo van a ser conocidos por las investigadoras y los docentes que tengan lugar.

El procedimiento consta de entrevistas, observaciones y análisis. Los resultados se van analizar de manera grupal y no exclusivamente de manera individual

Como constancia firmo a los ____ días del mes ____ del año _____

Firma

Apéndice 2

Transcripción entrevistas narrativas

ENTREVISTA NARRATIVA 1

Entrevista Estrella

Paula: entrevistadora 1

Geraldine: entrevistadora 2

Estrella: Participante

Paula: Bueno Estrella entonces empezamos. Como ya te indique, todo lo que tú nos vayas a comentar aquí, todo lo que tú nos vayas a decir, toda la información que nos vayas a aportar va a ser única y exclusivamente de uso académico. Entonces pues por ese lado no te preocupes, todo lo que se hable aquí pues va a ser confidencial, obviamente solo se va a usar pues para efectos de nuestro trabajo de grado y bueno entonces, inicialmente me gustaría que tú nos hablaras un poco sobre ti. O sea pues queremos conocerte, queremos saber a qué te dedicas, si nos puedes indicar tu nombre completo, cuántos años tienes y cosas así, queremos conocerte inicialmente entonces, cuando quieras.

Estrella: Claro que sí. Bueno, mi nombre pues como ya lo conocen, tengo 33 años, soy de la ciudad de Bogotá, actualmente pues soy soltera, no tengo hijos. Me gradué de la universidad en el año 2018. Estuve en la nocturna, estuve más o menos del periodo de 2013 a 2018 y mientras estuve en la universidad, estuve desempeñando labores operativas en el área de artes gráficas. Dure más o menos 10 años, de esos 10 años pues (risa), digamos que la mitad de esos años fueron en contribución para estudiar la carrera, de ahí Salí eso fue en el 2018 y pues digamos que fui muy afortunada la verdad (sonríe), porque termine, la graduación fue en marzo, más o menos el 23 de marzo si no estoy mal del año 2018 y para el 26, 24 de abril ya estaba vinculada laboralmente, fueron dos años que estuve vinculada en una empresa de servicios temporales en el cargo de analista de selección entonces estuve en el área organizacional pues en el tema de selección, reclutamiento, perfilamiento de hojas de vida, entrevistas, informes etc. No sé qué pregunta me quieras hacer digamos al respecto como para profundizarte más.

Paula: Digamos, eso que tú me comentas de que hiciste perfilamiento y eso ¿fueron los dos años que duraste en el proceso de trabajo?

Estrella: Exactamente. Sí, digamos que fueron unas, como para describirte algunas de las funciones que tenía dentro del cargo, todo el tema organizacional en la consecución de personal para diferentes empresas.

Geraldine: Actualmente te encuentras desempleada, ¿verdad?

Estrella: Si, lastimosamente si, (ríe), desde el 8 de abril de este año estoy desempleada pues tu sabes muy bien que le tema de la pandemia pues nos afectó a nivel mundial y las temporales pues fueron unas de las empresas pues que más sufrieron porque pues viven de los clientes que requieren del apoyo de consecución de personal y pues al no estar activas las cuentas bajaron impresionantemente y pues lógicamente gerencia decidió pues continuar con las personas que llevaban mucho más tiempo con ellos entonces tu encontrabas allá personas que llevaban cinco, 7 años trabajando y pues yo llevaba dos, digamos que lo más lógico era que cortaran pues lo más próximo, entonces pues por eso fue.

Paula: Bueno Estrella, yo quisiera que me contaras, que me comentaras un poco. Al momento de que tu saliste de la universidad, tu conseguiste tu empleo, afortunadamente no duraste mucho tiempo desempleada, fue un lapso pues muy corto relativamente

Estrella: Bastante corto.

Paula: Al momento de que ya te culminó el proceso de tu contrato laboral, ¿qué emociones o qué pensamientos experimentaste en ese momento?

Estrella: Es muy fuerte, es muy fuerte... (Frunce los labios) la verdad porque es que mira, tienes que sumar el tema de vivir una pandemia (risas) al tema de saber que es complicado, es complicado el tema de la consecución laboral porque pues hay muchas personas que aplican, hay muchas personas que están incluso a veces sobre calificadas para un cargo y tú sabes que por ejemplo para una vacante se pueden aplicar fácilmente doscientas personas, ¿ves? Entonces a veces el tema de las bolsas de empleo son, imagínate son doscientas, trescientas personas que aplican entonces digamos que el chance para que los reclutadores vean tu hoja de vida pues es muy mínimo entonces pues sí, fue muy fuerte la verdad si tengo que confesarlo que fue muy fuerte porque fue una crisis más quedarme pues digamos que sin hacer nada entre comillas, o sea, laboralmente si eso fue, fue bastante (voltea la mirada hacia la derecha) bastante fuerte en el tema emocional igual que tú sabes pues bueno esperemos a ver que va a pasar igual hay algunos ahorros, igual hay apoyo familiar, o sea hay muchas cosas que de pronto te pueden ayudar pero emocionalmente si te golpea bastante

Paula: Claro, digamos que también lo que mencionas, la parte familiar. ¿Tu familia en ese momento, sentiste el apoyo de ellos, que te dijeron? Respecto pues de la situación.

Estrella: Pues digamos que tengo algunas ventajas de lo que de pronto he trabajado hasta el momento, tenía algunas reservas, digamos en el campo económico pero pues igual el respaldo de los hijos siendo por parte de ellos, ahorita pues por ejemplo que todavía sigo vacante pues has la cuenta de abril a este momento. Igual todavía cuento con el respaldo de ellos y eso ha sido pues sensacional para mí, me ha permitido hacer otras cosas, he podido dignos hacer algunas actividades que tenía como pendientes conmigo misma gracias a que el apoyo familiar ha sido incondicional

Geraldine: Bueno, en ese aspecto es importante digamos que tener el apoyo de la familia como tal, porque eso es lo que queremos indagar, cómo ver si han tenido el apoyo o no lo han tenido. De qué manera se han sentido, digamos sí han llegado a sentirse con ansiedad, frustración, este tipo como de cosas tan, más que todo emocionales. Entonces pues era como indagar un poquito sobre eso

Estrella: Claro, claro porque es que tú tienes una pérdida independientemente del tema o sea tú no sufres solamente por pierden una persona, un amigo *Suspira*... el tema laboral, más en un tiempo de crisis eso acentúa muchísimo entonces tu puedes un día estar mejor dicho con todas las esperanzas del mundo y decir ¡No, le hacemos, le damos a ofertas, aplicamos, hacemos, vamos haciéndonos, nos capacitamos! Bueno, lo que sea y al otro día estás con la moral súper en el piso y ¡No, y es que mira que no cambian las cosas y es que mira que los índices suben y el periodo de estar guardados en la casa pues se amplía entonces que voy a hacer para el próximo mes y entonces las deudas y entonces!... Hay muchas cosas que juegan bastante fuerte ahí y por más de que igual, pues digamos que tú ya hayas tenido un poquito más de entrenamiento en el tema de autocontrol, eso no es sinónimo de que tu digamos no te dejes afectar por eso. Entonces hay días de días, hay días en que enserio tu puedes y dices no pues hágale, hacemos por acá, le hacemos por el otro lado pero hay días en que tú te sientes pésimo, hay ansiedad, te sientes frustrada, cuando ves que tu aplicas a una oferta y hay doscientas personas que están en las mismas condiciones que tu *suspira y levanta la mirada* bueno...*pausa* infinidad de cosas entonces sí, digamos que uno pasa como por todo tipo de sentimientos en esos momentos *sonríe*

Paula: Claro, eso es una crisis porque pues digamos lo que tú nos indicas, pues ya llevabas un tiempo considerable en tu trabajo y pues de un momento a otro que te digan ¡ya no puedes continuar porque hay que recortar personal debido a la situación! Es algo que nadie pudo prevenir, fue algo que le llegó a todos y pues realmente eso a muchas personas las ha afectado

pero pues me parece interesante que tu menciones la parte de autocontrol, eso es muy importante pero pues digamos que también es eso, independientemente de que uno se pueda controlar, de que uno diga como ¡Bueno, voy a llevar la situación con calma!, llegan esos puntos que tú nos estas indicando, se presenta frustración, ansiedad, temor de que va a pasar mañana, de pronto no voy a conseguir un trabajo, entonces pues digamos que ese punto que tu mencionas me parece bastante interesante.

Estrella: Digamos que para sumarte a lo que te acabo de decir, el tema de los cambios también que genero el tema de la pandemia entonces, por ejemplo, en el área laboral entonces tú comienzas a caer como el mundo comienza a moverse, o sea bueno, nos quedamos en teletrabajo, nos quedamos, entonces ¿qué es lo que comienza a subir? El servicio al cliente, entonces tú comienzas a ver como unas vacantes van bajando y como otras van subiendo. Ahorita el tema por ejemplo en el tema *pausa* nos estamos moviendo es por la tecnología entonces ahorita la mayoría de vacantes desde los cargos operativos hasta los cargos administrativos y gerenciales tú los estás viendo es netamente en el campo tecnológico, entonces ahorita, por ejemplo, para mi cargo lo que más se está pidiendo y lo que más se está buscando es personas que apliquen ¡listo! Que tengan experiencia, por ejemplo como yo en el área organizacional, listo, pero entonces ahora te están pidiendo un dominio de un idioma adicional. Si no es inglés, es portugués entonces la cosa también comienza a pesar por ahí porque tú dices ¡Okey, listo yo acabo de salir de una formación pero pues mira que estoy dándome cuenta que para el movimiento que tuvo el mundo, no estoy completamente preparada! Entonces esa es otra cosita que hay que sumarle al asunto.

Paula: Claro, digamos que también la adaptación ¿no? Porque también, yo digo que nosotros porque estamos jóvenes sabemos un poquito más de todo este cuento de la tecnología pero pues de pronto personas que ya son mayores, que no tienes cómo ese conocimiento, eso fue la catombe, como dicen ahora sí,

Estrella: *risas* claro que sí.

Paula: *risas* ¿Al momento en el que tú te graduaste, tu más o menos cuánto tiempo creías que ibas a durar buscando trabajo? ¿Tus expectativas eran altísimas que creías que ya teniendo el título ibas a conseguir empleo?

Estrella: No mira, yo sabía que el campo laboral estaba un poquito complejo entonces *pausa* digamos que más o menos promediaba o aspiraba o me había puesto punto máximo de espera era más o menos 6 meses... o sea, consigo una práctica, puedo poner mi hoja de vida en

infinidad de instituciones, ONG, bueno, o sea la idea era bombardear mi hoja de vida por todo lado para rescatar esa primera oportunidad pero pues digamos que a veces la vida también *pausa* a veces, también la vida te lleva a donde tú debes estar *sonríe* o te lleva a vivir lo que tú debes vivir entonces a mi caso, afortunadamente digamos que esa oportunidad se dio muy rápido.

Paula: No pues eso está súper bien, realmente, porque yo digo que eso es lo que uno espera, uno espera salir y ya inmediatamente. Te lo digo yo, y yo creo que compartimos la opinión con mi compañera, uno tiene las expectativas en el cielo y uno espera que mejor dicho ya uno sale y afortunadamente va a conseguir trabajo pero pues muchas veces la situación no se presta para ello por varios factores externos entonces digamos que desde ese punto de vista me parece interesante y de verdad muy chévere que hayas podido conseguir un trabajo rápido.

Estrella: Y mira que hay otra cosita también que me di cuenta en ese momento. Ya cuando comencé digamos a ver la aplicación como tal de la carrera entonces comienzas también a ver que hay personas que a veces dice uno ¡listo! Pues yo termino de estudiar y ahí si comienzo a buscar y mira que no, si yo me llego a encontrar con alguien en este momento que este en sexto, que esté en séptimo semestre y tenga el mismo pensamiento que yo tenía en el momento en el que yo estaba estudiando, le voy a decir ¡Jamás en la vida! comienza desde ya a pasar tu hoja de vida, que comience como auxiliar, o sea, lo que te salga pero si es necesario y es mucho más provechoso que tú, cuando ya culmines tu grado tengas mínimo un año de experiencia.

Paula: Si, digamos que ahorita, me parece pues interesante también el decreto que salió, que se avalan las prácticas profesionales como experiencia laboral entonces pues digamos que eso es un plus.

Estrella: Digamos que, si suma a tu hoja de vida, pero si lo llevamos a la realidad, las empresas yo veo muy difícil que ellas lo asuman de esa manera, entonces pues si es muy bueno que te adelantes a eso y que tengas como un arma o un az bajo la manga y tú digas ¡No! Así sean seis meses, estuve entre, bueno, al área que te guste ¿no? Porque también es por ese lado o al área que tú puedas de pronto, que se te dé la oportunidad pues para conocerla, para darte también ese campo como de mirar si en verdad eres bueno para una cosa o para otra entonces si recomendaría que lo hicieran antes de graduarse.

Paula: Si, y bueno, hablando ya de todo un poco a mí me gustaría saber también un poquito, ¿tú cómo percibes la situación de desempleo, tu qué piensas de eso? Y nos profundices un poquito, ¿qué opinas tú del desempleo?

Estrella: Pues ahorita, disparado completamente *risas* se ve la urgencia de tantas personas que están en la misma situación en busca de una estabilidad laboral. Los contratos ahorita que están ofreciendo *frunce los labios y levanta la mirada a la izquierda* en el área clínica son paupérrimos, tú ves vacantes de atención por ejemplo, por teletrabajo, ahorita pues todas las atenciones son telefónicas o por video llamada, 12 mil pesos la hora, cuando eso es completamente *frunce el ceño* cuando eso es totalmente irrisorio, tú tienes que igual también presentar una cantidad de informes y tienes que rendir horario, o sea, a verdad no considero que las condiciones ahorita en lo que están ofreciendo, no se ajusta al esfuerzo que uno hace como profesional en el transcurso de su carrera y en organizacional, digamos que se está volcando todo para el área tecnología entonces te lleva a pensar en “hay que hacer algo más” *risas* para poder alcanzar ahorita, como para ponernos a tono. En serio, el mundo se transformó completamente, eso es algo que jamás habíamos vivido pero pues que nos tocó enfrentar entonces comiencen a ver como esas falencias y esos nuevos campos de acción, entonces es transformarnos y comenzar a adquirir lo que nos falta. *sonríe*.

Geraldine: Bueno, en cuanto a eso, lo que nos acabas de comentar, sabiendo que tenemos en este momento, bueno, casi un título universitario, ¿aceptarías las condiciones que en este momento nos están brindando? digamos una hora 12 mil pesos cuando realmente no vale la pena, pero digamos que uno se pone a pensar en: La situación económica está crítica, está difícil, no sé, ¿tú aceptarías un trabajo con este tipo de condiciones?

Estrella: Bueno, que te diría yo, si, bueno, te estoy diciendo por ejemplo lo que encontré en el área clínica, no tengo como tanta afinidad con ese área para serte completamente honesta *sonríe* eso es digamos para, es un tema bastante fuerte entonces digamos que me voy más como por la otras áreas pero bueno, digamos que acabe de salir y que quiero profundizar y que quiero crecer, estaría de pronto abocada a tomar esa oportunidad como para comenzar pero entonces sabes que es lo, o sea, si a ti te lo proponen como ¡Listo! Acabas de graduarte, te recibimos con seis meses de experiencia o un año de experiencia o se valen las prácticas profesionales que tú tienes, yo diría, ¡Perfecto! Vamos a comenzar con eso, vamos a comenzar a pulirnos, vamos a comenzar a darnos cuenta si de verdad ese es el campo que nos mueve a nosotros y es con el que nos vamos a casar de ahí en adelante, yo diría ¡perfecto! Pero entonces qué es lo que pasa con este tipo de vacantes, que tú vas a encontrar que te piden como mínimo un año de experiencia formal, te piden que estés inscrita en RETIUS, que te piden que tengas x cursos, por ejemplo, si estamos hablando del área clínica tienes que tener cursos por ejemplo enfocados puede ser en tercera edad o pueden ser en problemas de aprendizaje o te pueden

pedir por ejemplo, el tema de adolescentes e ideación suicida, cosas así porque las he leído y he estado muy activa buscando trabajo entonces no cuentas con todas esas cosas y tú dices es completamente injusto, porque te van a pedir a ti un año de experiencia, una cantidad de cursos adicionales, tener tu tarjeta profesional cuando tú sabes qué pues, imagínate cuánto invierte uno en el semestre, cuánto invierte en los derechos de grado y además de eso una tarjeta profesional que fácilmente te vale 440 mil pesos *pone cara de sorpresa* que es una inversión bastante grande, entonces ahí es donde eso es lo que no le considero lógica y digo... “no es justo”, o sea, no es justo y les cierran muchas puertas a personas que están en busca de comenzar a forjar su vida laboral,

Paula: Si, claro eso si es muy cierto, digamos que definitivamente eso ahorita se presta para muchas cosas, independientemente también de la situación que estamos viviendo se ha visto pues que de verdad, hay algunas empresas que no prestan las condiciones óptimas o de pronto no tienen en cuenta que uno ya es profesional y uno se ganó ese título porque fueron cinco años de formación entonces pues digamos que si hay organizaciones que no tienen en cuenta eso y digamos, a mí me parece muy irónico que tu sales recién graduado y te dicen “No, es que necesitamos gente con un año de experiencia”... ¿Cómo quiere que yo tenga experiencia si no me dan trabajo? Entonces digamos que eso también es súper importante.

Estrella: Exactamente

Paula: Te iba a preguntar, en el momento, o sea, desde que tú te graduaste, ¿tú sentiste que la universidad estuvo como ahí pendiente de tu seguimiento? O simplemente la universidad te entregó tu título y te dijo ¡Chao!

Estrella: No, la universidad ha sido muy cercana con el tema de los egresados, incluso, bueno en el tema anual, en el tema de la reunión anual que hacen los noviembreros, quien sabe si en este noviembre tendríamos la oportunidad nuevamente de hacer la reunión como tal de egresados que digamos que es como un ritual, es como decir “listo, yo salí de mi casa pero pues como que voy y recuerdo y voy y me reúno con las personas que me formé académicamente. Digamos que, bueno, eso en la parte social. Pero en el tema por ejemplo de apoyos en cuanto a *pausa* hacerte seguimiento, si ya estás trabajando, recibir tu hoja de vida y hacerla visible porque pues también lo que encontré en el área organizacional es que las bolsas de empleo también conectan con universidades para personas recién graduadas o con algún tipo de experiencia, con algún tipo de formación específica, entonces pues digamos que también por ese lado las universidades apoyan a los recién egresados para el tema de colocación laboral

pausa... El tema de los cursos gratuitos que ellos ofrecen en cuanto al tema del bilingüismo, también me parece muy provechoso y más lo estoy notando en estos momentos, que lastimosamente tú por ejemplo, en mi caso, que estuve en la nocturna, pues fue difícil porque es que siempre nos ponían horarios de día cuando tú estabas trabajando, en mi caso pues estaba en otro área pero pues esa era el área que me estaba dando a mí los recursos para poder pagar mi carrera entonces pues no podía dejarla de lado y de pronto no pude acceder a esos cursos pero pues sí me parece que la universidad da como esas herramientas para.

Paula: A bueno y, ¿tú has tenido de pronto algún tipo de comunicación o algo con tus compañeros egresados también de la universidad?

Estrella: pues tú sabes que uno se comunica más o menos con los más cercanos, con los que tú más compartiste, pues igual tú sabes que, haz de cuenta que se repite el mismo ciclo que cuando tú sales del colegio de cuando te gradúas de bachiller... Si, tus amigos de toda la vida y los amas y todo, pero pues cada uno comienza su vida y cada uno comienza a construir su futuro, ¿sí? Entonces pues con algunos vas a tener más contacto que con otros, van a de pronto llegar algunos proyectos que tú puedes compartir incluso con personas que de pronto no compartiste cuando estabas de pronto en la formación de tu semestre sino que de pronto conociste en las prácticas, eso de pronto me ha pasado a mí, que en últimas he tenido de pronto hasta más contacto con ellos que con las chicas por ejemplo con las que yo me gradué que fueron mis amigas y con las que hice todo el proceso. Entonces si se tiene contacto con ellos pero pues digamos que ya es más limitado. ¿Cómo sabes también en qué están o por dónde van? Por linkedin pues que ustedes saben que ahorita ese es el portal que está manejando el tema profesional entonces pues allí como que esa es la red social que te va informando así igual que Facebook, en qué están tus amigos laboralmente o tus compañeros de la universidad, entonces pues por ese lado es que tú puedes estar en contacto y hacerles como seguimiento.

Geraldine: Súper interesante, no tenía idea **risas**

Estrella: Entonces ahí ustedes pueden comenzar, pueden inscribirse, pueden comenzar a llenar e igual también hay muchas empresas que se comunican con LinkedIn porque pues ya vamos para cargos más que toco administrativos, tú encuentras ahí entonces tu puedes publicar tu hoja de vida, puedes hacer una carta de intención en la cual tu puedes solicitar una oportunidad para iniciar tu carrera profesional entonces pues desde ahí comienzas a hacerte visible para otras personas y para empresas también.

Paula: Claro, y no, esas plataformas son súper inclusive ahorita porque pues digamos que también le ayudan a uno bastante y más pues cuando uno está en proceso de búsqueda de empleo porque pues uno se vuelve loco, te lo digo así por experiencia propia, uno se vuelve loco pasando hojas de vida por todo lado entonces pues digamos que esas plataformas a uno lo ayudan bastante también pues digamos para ese proceso.

Estrella: Claro que sí. Ahorita algo que también se está moviendo mucho como también a manera de información y también porque he estado buscando por todo lado *sonríe* entonces es la plataforma de la agencia virtual del Sena de la, agencia de empleo del Sena, también, sea, piden absolutamente de todo. Te piden todos los soportes, tienes que escanear tu diploma de quinto de primaria, tu diploma de bachillerato, tu acta, bueno... absolutamente todos los documentos tienes que adjuntarlos pero pues digamos que también eso te hace visible a nivel Colombia para cualquier proyecto que se requiera y también es una bolsa de empleo pues para que tú puedes estar mirando para saber que ofertas hay, como se está moviendo el mercado, a donde puedes aplicar y también para que empiecen a conocer tu hoja de vida entonces con la agencia pública de empleo del Sena y también con la agencia que funciona a nivel nacional, la agencia nacional de empleo, también por ese lado pueden hacerlo.

Geraldine: Muchas gracias, súper interesante. Bueno, yo tengo como una preguntita, digamos que este tiempo que has estado desempleada, en algún momento se te ha pasado por la cabeza o has pensado en decir ... “esta carrera realmente es lo que quería estudiar, o sea si vale la pena los cinco años que gaste en el universidad estudiando” y, saber que, porque no nos podemos decir mentiras, psicología es una de las áreas que es un poco complicado conseguir empleo, no tiene tanta área de empleabilidad entonces si, como que quisiera saber si has pensado en decir “debí estudiar otra carrera o en otra carrera me hubiera ido mejor” o algo así...

Estrella: No mira, ¿sabes qué es lo que ves? Esta carrera es algo muy bonito, es una carrera muy, pero muy bonita porque no solamente... *pausa* o sea. *levanta la mirada* es que tú no solamente creces en conocimientos sino también tu logras una transformación, lo digo a mi forma de ver, tu logras una transformación personal... y no solamente personal sino que también tocas la vida de las personas que están a tu alrededor *sonríe* entonces, a veces pensamos o tenemos la falsa idea de que tú debes escoger una carrera que sea amplia en el mercado y que te de ingresos... ¿sí? Porque digamos que todo lo medimos es en eso, o sea que tan bien lo están pagando entonces me voy a estudiar eso porque yo sé que me voy a graduar y me voy a salir y me voy a ganar 3, 4, 5 o 6 *reniega* entonces yo diría que antes que eso, a

psicología, el campo de la psicología está llamado primero pues a que tú te sientas completamente bien, culmines tu proceso y que digas esto me sirvió para mi crecimiento personal, para lo que te digo, para la transformación de las personas que están a mi alrededor y de ahí en adelante pues lo que se venga y todo lo que aprendas porque igual tú aprendes muchísimas cosas en el área, muchísimas. Sea por la vertiente que tú te vayas, sea por el área organizacional, sea por el área comunitaria, sea por el área clínica, tú vas a aprender absolutamente muchísimas cosas. ¿Qué es lo que vas a encontrar cuando vas a salir? Vas a encontrar que tienes que invertir más, si... hay que invertirle más. Vas a necesitar alguna especialización, sea en el área que de pronto tu encuentres, siempre vas a necesitar una especialización porque tu sales y te sientes como si hubieras acabado de salir de bachillerato nuevamente... *sonríe* entonces necesitas algo para especializarte y como para comenzar a ejercer, eso sí lo he notado, pero digo que para mí es completamente satisfactorio, o sea si yo el día de mañana llegó a, digamos pase algo y que me vaya de este mundo, lo voy a hacer completamente agradecida y afortunada haber estudiado lo que estudie.

Paula: Qué bonito, sí, que bonito porque realmente lo que tú dices es muy cierto, esa carrera es muy bonita y esa carrera a uno le aporta muchísimas cosas, o sea, tanto a nivel personal, como para ver el mundo de una forma totalmente diferente porque pues realmente uno ve las cosas de una manera y ya cuando ha estado los cinco años estudiando ya uno sale y todo totalmente diferente y eso es lo bonito de esta carrera, y le cambia a uno el pensamiento y pues realmente le hace ver a uno la vida de una forma diferente.

Estrella: Exacto.

Paula: Es chévere, es chévere que no cambiarías.

Geraldine: Claro, iba a decir lo mismo, es muy buena, es la respuesta. En serio, tampoco cambiaría lo que estudie, pues pese a las circunstancias, pues todavía no me he lanzado al mercado laboral pero pues igual es una carrera muy bonita, cinco años en los que uno aprende muchas cosas. Aplicar ese tipo de conocimiento tanto en uno como para ayudar a las demás personas, es bastante chévere, es muy bonito.

Estrella: Muy bonito *risas*

Paula: Bueno Ruth, una última pregunta... Esta pregunta si es un poco general y pues que nos gustaría que nos contaras un poco, ¿tú qué cambiarías, de todo este tiempo que has estado desde que empezaste a estudiar la carrera, ya cuando te graduaste, estuviste en tu trabajo y así... tu

cambiarías algo de todo eso? O sea, de tu vida como tal, ¿harías algún cambio o así como la llevas va perfecto?

Estrella: No, ¿sabes qué? Si devolviera el tiempo, lo que te digo, no hubiese esperado a lanzarme a la etapa productiva o a buscar de pronto el área como tal de ejercer mi carrera, no hubiera esperado pues a graduarme, si lo hubiera hecho desde ponle, mínimo, por ahí desde séptimo, sexto o séptimo semestre, eso sería lo único que cambiaría ¿Por qué? Pues porque te da muchas más herramientas, porque tú ya desde ahí, ya comienzas a notar y a darte cuenta, primero, que sea tu área de afinidad y segundo, ya comienzas a saber qué es lo que se está exigiendo porque pues tu sales si, su sales con un bagaje bastante amplio, tus conocimientos son bastante amplios. La riqueza de la psicología, es que son muchos idiomas y es un lenguaje que solamente podemos entender las personas que nos formamos en ese área entonces tu puedes fácilmente entender y saber qué posición por ejemplo de pensamiento tiene una persona cuando está exponiendo como tal su proceso, su discurso entonces digamos que eso es magnífico, sí, pero pues ya aplicado con anterioridad a tu graduación es, o sea yo diría que eso sería lo único que cambiaría; tener un poquito más de experiencia, primero para el tema de conocer todo eso, aterrizar todos esos puntos que te acabo de nombrar y segundo como para tener ese AS bajo la manga para que las empresas no te digan si, estás recién graduado pero necesito que tengas un año de experiencia *levanta la mirada* entonces como para adelantarnos a esa trampa que nos hace el mercado.

Paula: Tú crees que la universidad te brindo esas herramientas básicas, la universidad estaba capacitada en profesores, en formación y en todo. ¿Tú crees que la universidad te dio, por así decir la fortaleza académica? ¿Qué cambiarías, qué agregarías, o que sugerencia darías de pronto para llevar un mejor proceso académico o de pronto alguna falencia que haya presentado la universidad?

Estrella: Bueno, mira que yo estaba también, alguna vez, en algún momento de la carrera yo pensaba que de pronto habían algunos profesores que no contribuyen como en mucho *risas* o que de pronto como que a veces estaban por estar o hacían las cosas por hacerlas, como hay otros docente que tú sabes y te das cuenta que se esfuerzan absolutamente y son muy rigurosos y son muy dedicados al tema de la impartición de conocimientos. Entonces, avances tu consideras que todo debe ser excelente y después de que tu sales y analizas la situación y dices, puede que de pronto esa persona no me ha llenado del todo pero pues en últimas su mismo comportamiento me enseñó también a lo que de pronto yo como profesional no debo ser

risas entonces mira que a veces, dice uno “todo es un complemento” todo es un complemento pero pues por ejemplo, si estamos hablando de la planta del profesorado de la planta docente de la universidad el 95% de la planta es completamente excelente, son profesionales completamente formados, centrados, con una vocación absoluta y una seguridad en lo que imparten y digamos que una apropiación de conocimientos que yo creo que más de una universidad envidiaría entonces yo me siento afortunada y yo soy muy orgullosa de haber pertenecido a la universidad Antonio Nariño porque en serio la planta profesoral que tienen es muy buena. No más ahorita pues con la decana, todo como que se organizó con la nueva decana que está ahorita, o sea, es excelente.

Geraldine: Sí. Bueno pues realmente esa era la parte como de la entrevista, indagar en lo que le dijimos a l principio, un poco sobre el proceso de empleabilidad, el proceso desde que te graduaste hasta que pudiste conseguir el trabajo, como que pues en tu caso si fue como muy rápido y fue pues súper chévere porque pues no todos, creo que corremos con la misma suerte pero pues bueno, era como en ese punto de indagar un poco, hacer la entrevista, conocer un poco pues acerca de las implicaciones emocionales que pues el desempleo puede llegar a traer a nivel emocional pues a la persona y era básicamente eso indagar un poquito y ahí poder charlarlo, hablarlo,

Geraldine: Okey, súper

Paula: Realmente me pareció muy interesante tu participación, me gusto conocer un poco sobre ti, que te abras así y que nos cuentes un poquito pues sobre tu vida aun sabiendo que somos desconocidas pero pues eso me parece súper interesante. Me pareció muy pertinente la información que nos brindaste, realmente nos ayudas bastante con la información que nos diste y pues

nuevamente queremos agradecerte por tu participación, por tu colaboración, realmente es un poquito complicado conseguir estudiantes egresados que de pronto cumplan como los criterios que nosotras necesitamos entonces pues realmente que tú nos dijeras que nos podía colaborar para nosotras fue excelente entonces pues nuevamente te agradecemos por eso. Y pues, básicamente esa era la entrevista, queríamos pues conocer un poquito sobre eso y pues no sé, de pronto algún comentario que quieras dejar, alguna inquietud que tengas, bienvenida sea.

Estrella: Pues acerca del proyecto que ustedes están manejando, pues me imagino que lo están haciendo cualitativamente, ¿cierto? O, están haciendo una investigación mixta

Geraldine: No, es cualitativa

Paula: Pues básicamente, nuestro proyecto trata sobre los significados que se atribuyen a la dificultad de conseguir empleo y pues como esto genera de pronto implicaciones a nivel emocional en las personas que lo viven, en las personas que atraviesan esta situación entonces básicamente lo que nosotras queremos es conseguir y poder escuchar y pues también entender cuáles son las experiencias que ha tenido la gente, que significados de pronto le atribuyen a esta situaciones, como se han sentido emocionalmente referente a esto porque pues como tú lo mencionas, eso genera pues de una u otra forma un impacto emocional, de pronto sentimientos de frustración, de pronto sentimientos de ansiedad. Cosas así por estar en la condición, y pues digamos que me parece interesante abordar eso y pues realmente, tal vez por experiencia, decidimos también trabajar el tema porque a pesar de que de pronto ahorita no estemos ejerciendo la carrera como tal en cuestiones laborales porque todavía estamos inmersas en ella, pues uno también ha presentado dificultades para encontrar pues trabajo, para ubicarse laboralmente, independientemente de esa área o en otra y pues a mí se me pareció pertinente conocer esos pensamientos, esos significados y cómo eso puede atribuir negativa o positivamente en las emociones de las personas entonces pues digamos que básicamente de eso trata nuestra investigación y pues por eso las preguntas que te realizamos y por eso todo ello.

Geraldine: Adicionalmente a lo que dice mi compañera , también escogimos este tema de investigación porque pues estamos próximas a ser graduadas y sabemos que el mercado laboral de Colombia está súper difícil, para nadie es un secreto y más para nosotras las personas que estamos recién graduadas, que nos acabamos de graduar, que no contamos con una experiencia y pues como tú lo decías en todo lado nos piden un año, dos años de experiencia, cuando apenas tenemos nuestra prácticas entonces nos pusimos a pensar bastante como en ese punto y pues decidimos sacar la tesis con este tema. Nos pareció bastante interesante, conocer cómo, porque muchas de las personas de nosotros que nos graduamos yo creo que llega a sentir un poco de frustración el saber que se graduó y pues...”ahora que voy a hacer, quiero conseguir empleo” uno le pone como las ganas, el optimismo de ir a conseguir, enviar hojas de vida de un lado al otro pero pues al mismo tiempo siento que uno se desanima al ver que pues nada le sale entonces pues básicamente ese es el objetivo de nuestra tesis.

Estrella: Okey, perfecto. No, pues igual les agradezco mucho pues haberme tenido en cuenta, igual pues también pase por ese momento de necesitar contar con personas que nos ayuden porque eso es crucial para poder seguir adelante y para poder armar la idea y para poder darle

como sentido al trabajo que se quiere entregar entonces... digamos que también viví esa ansiedad y dije no, o sea desde que yo pueda colaborar pues con mucho gusto porque pues esa es la idea., ver cómo un antes y un después y si tú ves que tú puedes tender una mano o puedes colaborar en algo para que algo se dé y para que algo se forme pues es fantástico, si entonces pues igual también les agradezco a ustedes porque pues esto son temas que también uno los habla y que también pues te sirven a ti como para también evaluar la situación, como para también reírse un poco a veces de las inseguridades y de la incertidumbre que se genera y pues también les sirve a ustedes como para conocer un poquito el panorama de como se ve la situación desde el otro lado, entonces pues es enriquecedor para ambas partes y pues estoy muy agradecida por el espacio.

Geraldine: No, muchas gracias a ti por habernos aceptado, pues ya tu sabes que es complicado conseguir a las personas que estén a disposición de nosotras, pero de verdad muchas gracias. Te agradecemos por la colaboración, es de gran ayuda para nuestra tesis y para graduarnos.

Estrella: Listo, perfecto *risas*

Paula: Si, en el momento en el que ya tengamos nuestra investigación si tú lo deseas te podemos hacer llegar nuestra tesis para que le eches una ojeada y veas como nos fue con eso, si lo consideras.

Estrella: Claro, yo encantada, sí. Completamente encantada de poder compartir esa información y de ver que encontraron en todo lo que investigaron. Claro que sí.

Geraldine: Claro que si Estrella, muchísimas gracias por conectarte esta noche y ya, era pues básicamente eso.

Paula: Te agradecemos nuevamente tu participación y pues cualquier cosa de pronto que lleguemos a necesitar o algo si nos permites, pues nos comunicaremos contigo, igualmente, viceversa.

Estrella: Claro que sí, cualquier inquietud que tengan, cualquier solicitud en la que ustedes consideren que yo les pueda colaborar o apoyar desde acá con mucho gusto, o sea, pues digamos ahorita estoy abierta y activa buscando trabajo e independientemente de que de pronto me ocupe pues sacaré el espacio que sea necesario para poderles colaborar.

Geraldine: Muchísimas gracias, que tengas feliz noche.

Paula: Que estés muy bien.

Estrella: Lo mismo, cuidense mucho.

ENTREVISTA NARRATIVA 2

Entrevista Sol

Paula: entrevistadora 1

Geraldine: entrevistadora 2

Sol: Participante

Geraldine: Buenas tardes Sol mi nombre es Geraldine Rincón, estamos en el último semestre de psicología antes de iniciar te queremos contarte que toda la información que nos brindes será exclusivamente de uso académico y que nuestra tesis es sobre los significados atribuidos a la dificultad de ubicarse laboralmente y su implicación emocional en un grupo de graduados de la Universidad Antonio Nariño.

Paula: Listo, mira Sol me presento mi nombre es Paula Manrique, pues como ya te indico mi compañera yo también soy estudiante de la Universidad Antonio Nariño, ya estamos en décimo semestre para culminar y de antemano te agradecemos la colaboración porque realmente ha sido un poquito complicado conseguir a las personas y de pronto más que cumplan los criterios pues que nosotras estamos estableciendo para llevar a cabo nuestro proceso de la tesis, entonces mi compañera ya te indico básicamente nuestra tesis se trata sobre los significados atribuidos pues a la dificultad de emplearse laboralmente y como esto de una u otra manera trae implicaciones emocional en las personas más que todo a las personas que son egresadas de carreras profesionales, pues en este caso de psicología; entonces pues para dar inicio ya, me gustaría que te presentaras y nos dijeras tu nombre completo, tu edad, a qué te dedicas, si en este momento estás trabajando y pues ya iremos hablando más adelante de ya como tal el proceso.

Sol: Ok vale, entonces me presento, mi nombre es Sol tengo 29 años, en este momento no estoy trabajando en absolutamente nada, ya llevo 8 meses y medio sin empleo desde diciembre y soy egresada de la Universidad Antonio Nariño, ya voy a cumplir ahorita el 11 de septiembre 2 años.

Geraldine: Excelente, vale muchas gracias por brindarme la información y bueno pues ya para entrar en materia las preguntas pues que hemos elaborado, quisiéramos saber si nos puedes contar un poco de cómo ha sido ese proceso de conseguir empleo en el momento en que te

graduaste de la universidad y pues nada, te puedes tomar todo el tiempo, lo importante es que nos cuentes esta experiencia de cómo la has vivido.

Sol: Bueno, realmente no ha sido nada fácil, porque (pausa) porque digamos que cuando yo me gradué apenas recibí el diploma yo empecé a enviar hojas de vida, arregle mi hoja de vida, e incluso estuve por parte de la caja de compensación estuve como en un curso donde se puede arreglar la hoja de vida, incluso tome un taller (pausa) no es un taller es un seminario de talento humano para enriquecer un poco la hoja de vida porque experiencia realmente no tenía, experiencia como tal; o sea yo hice mis prácticas en el CAP durante un año y las hice en organizacional pero en ese entonces estaba de coordinador el profesor Evaristo y me dio la oportunidad también de hacer clínica, entonces de alguna manera las hice como mixtas por decirlo así, entonces pero pues ustedes saben, no se ahorita haya cambiado o no pero en ese caso solo daban como un certificado si lo llegasen a pedir de prácticas, el certificado solo saldría en organizacional, no saldría como clínica, entonces aun así yo me arriesgue y yo dije no voy hacerlas las dos porque me gustaba mucho pero por el tema de la tesis que la mía era bastante difícil no me quedaba tiempo como para arriesgarme a atender 9 o 10 pacientes que era la meta que se tenía allá en el CAP, entonces por eso de alguna manera lo tome organizacional mayormente pero pues ahí con clínica. entonces después de que me gradué básicamente a la semana empecé a enviar hojas de vida, haciendo también a la par el seminario, lo que te decía enriqueciendo la hoja de vida y todo esto, pero es muy difícil porque en la mayoría de empresas las prácticas no las tienen en cuenta, o sea para ellos eso no es experiencia; entonces para mí era muy difícil decir no yo renuncio y me voy a unas prácticas pagas porque tampoco podía, entonces yo estuve mirando muchos muchos lugar de los que daba la facultad pero la mayoría era de 7 a 5, horario de oficina y yo no podía, entonces la única opción que tuve fue el CAP y hable con el profesor Evaristo y le dije listo que opciones de que me dejes hacer prácticas mixtas, me dijo listo no hay ningún problema siempre y cuando me cumpla, eso sí; entonces perfecto así lo hice y pero no desafortunadamente esas prácticas nunca las han tenido en cuenta, también el tema de la tarjeta profesional yo la obtuve casi un año después porque es bastante costosa, les recomiendo que vayan ahorrando desde ya porque es bastante costosa, yo pague hace un año larguito pague 430.000 mil pesos ahorita debe estar un poquito más y pero aun así con eso yo enviaba hojas de vida, incluso ahí le dicen a uno tiene tarjeta profesional yo marcaba que si así yo no la tuviera, yo dije en el momento que me llamen no se digo que está en trámite cualquier cosa porque también pues es bastante difícil conseguir ese dinero y así he hecho todo este tiempo, he intentado también enriquecerme de otros tipos de

cursos online gratuitos porque desafortunadamente no he podido tampoco ingresar de pronto a hacer una maestría o bueno seguir creciendo más profesionalmente por cuestión económica, precisamente porque no estoy con un trabajo estable ni nada, entonces he estado enviando hojas de vida pero te cuento que en los dos años que llevo enviando hojas de vida no me han llamado de un solo lado, de ningún lado me han llamado.

Geraldine: Discúlpame, ¿es decir que desde que te graduaste no has ejercido la carrera?

Sol: No he podido ejercer. (pausa) para nada para nada, incluso hace, en febrero hace un año más o menos estaba haciendo papeles para hacer un voluntariado fuera del país, yo dije así me toque endeudarme hasta donde pueda pero me voy, de pronto eso me ayude abrir más puertas pero desafortunadamente como yo quedé tan endeudada con el banco ya estaba al tope, entonces no me podían prestar más plata y yo no me podía ir solo con lo que tenía que llevar allá porque yo aquí también tenía que dejar para en esos meses que iba a estar por fuera también tenía que dejar igual para arriendo, servicios, porque pues bueno yo vivo con mi mamá y mi hermana pero las tres adquirimos una responsabilidad y yo no puedo dejar esa parte sin solventar, entonces no se pudo, pero a partir del grado no he podido ejercer, incluso yo estuve en la empresa donde estuve trabajando, yo trabajé en una eps durante 9 años y yo hable en talento humano y yo dije bueno mire ya me gradué, realmente pues tengo esta experiencia que es lo de mis prácticas, pero hice más énfasis en ese tema que es lo organizacional como para no desviarme un poco y que vieran que estaba más centrada como en mis capacidades de organizacional, pero no o sea desafortunadamente también lo que molesta mucho es la cuestión de palanca y yo allá pude haber estado 9 años pero de recursos humanos yo no conocía gente porque cambiaron mucho de gente, cuando yo entre a lo que después de lo que me gradué ya habían muchos ya se habían ido, entonces digamos que no tenía una persona que de pronto me dijera bueno listo venga yo le ayudo o algo no, entonces aun así yo toque la puerta y dije bueno mire tengo el título que puedo hacer, me dijeron no simplemente espere que salga una convocatoria y yo súper pendiente, si salió una convocatoria pero eh descartada total por el tema de experiencia, entonces yo como ok como que no tuvieron en cuenta de pronto la antigüedad ok lo que yo hacía era muy diferente porque yo en el área que siempre estuve durante los 9 años fue en la parte operativa, en la parte de autorizaciones de medicamentos, de insumos, de servicios de salud, pero como tal la práctica de psicología nunca la hubo, entonces por esa parte me cerraron la puerta y paso algo muy curioso, que en algún momento sacaron una convocatoria como analista dentro de mí misma gerencia, la parte operacional y decía que digamos que el cargo también aplicaba a las personas que estudiaban psicología, pero aun así

yo presente la hoja de vida y todo pero en este caso no hice mucha fuerza a pesar de que se ganara muy bien, porque, pienso yo que pues bueno no estuve 5 años largos estudiando psicología para sentarme en un computador y seguir autorizando medicamentos, o sea iba a subir como analista posiblemente si yo hubiera quedado, pero que pasa que el título como psicóloga realmente no lo hubiera ejercido tampoco, simplemente cambiaría el nombre ante auxiliar a analista pero seguirá haciendo absolutamente lo mismo, incluso de pronto me podrían autorizar más medicamentos pero hasta ahí y yo decía bueno tampoco es enriquecedor para mí porque es que yo quiero ejercerlo, o sea en este momento quisiera ejercerlo en la parte educativa, organizacional, jurídica, clínica, en lo que sea pero ejercerla bien, no sentarme en ese caso que hubiera sido a autorizar medicamentos, que ni siquiera, yo les decía porque no abren un back que solo sean para temas psiquiátricos y psicológicos podría ser, porque habíamos muchas personas que estábamos estudiando psicología pero pues muchas decíamos y llegábamos a la conclusión de decir, no vale la pena subir a ganar un poquito más pero no vamos a ejercerse, no vamos aprender y en el momento en que nos saquen o quisiéramos renunciar de a dónde íbamos a decir tengo experiencia en psicología no, no la voy a tener, entonces en ese caso yo no hice mucha fuerza realmente y siempre me decían, no sigue, síguete apuntando pero yo les decía no porque no es el tema de subir de auxiliar a analista y ganar 600.000 mil pesos más aunque los necesitaba, el hecho de obtener experiencia; entonces ahorita soy de las que pasa hojas de vida desde el mínimo hasta donde yo sé que puedo, porque hay unos suelazos que uno dice ¡wow! pero pues piden una cantidad de cosas y pues bueno uno tiene que ser realista no, pero ni siquiera para cargos del mínimo llaman; ósea y he estado revisando la hoja de vida, he estado con profesionales en ese caso y decir mire realmente mire si es que es problema de mi hoja de vida o que es lo que está sucediendo pero no y más con el tema de la pandemia, pues mucho peor, ósea ha sido muchísimo peor, eso ha cerrado también totalmente las puertas a muchos de nosotros, entonces y están acostumbrados, iniciando la pandemia de que salió una cantidad de grupos y fundaciones y una cantidad de cosas con el tema de voluntariados, que con la emergencia psicológica y que las crisis que estaban viviendo las personas por estar encerradas y todo eso, pero pues haber tampoco sean como tan abusivos en ese tema, porque es que habemos muchos recién egresados entre comillas o muchos que también llevan muchos años sin poder ejercer y como que también regalar el trabajo así, es muy difícil y más cuando uno también necesita, entonces el tema ha sido bastante, bastante difícil, bastante cruel.

Geraldine: Si, es una situación bastante complicada, bastante difícil, la verdad me pusiste a pensar bastante, ya sabes que somos próximas a ser egresadas entonces es como complicado empezar en esta situación a que ya tu llevas dos años desde que te graduaste y pues no has podido ni siquiera pues ejercer, entonces si me pones a pensar y es una situación bastante complicada.

Sol: Discúlpame te interrumpo, y es muy frustrante, porque a veces uno dice juemadre o sea uno, uno a veces quisiera decir me quiero largar de acá de este país, porque es que las oportunidades que tenemos nosotros los profesionales (mueve la cara en negación).

Geraldine: Son pésimas acá.

Sol: Si es muy difícil.

Geraldine: ¿Ven, y en el trabajo que estabas, que duraste 9 años, renunciaste, o recorte de personal o cuál fue la situación por la que empezaste a quedar desempleada?

Sol: Eh bueno, yo creo que hubo muchos factores, a mí me pasaban la carta de terminación de contrato el 27 de diciembre, pero digamos que también ya venían pasando situaciones un poco difíciles y ya a manera como personal, como por decirlo así, con la jefe, digamos que con la coordinadora del grupo, porque ya habían demasiados desacuerdos en cuanto a la labor, entonces es difícil también cuando tú también eres profesional y tú dices bueno, ya no soy una niña que salí de bachillerato que no tiene ningún diploma ni nada a ser una persona profesional de alguna manera pues yo intente salir, porque es que es una empresa muy grande y hay muchas gerencias, entonces siempre intentaba como ok, voy a salirme de esta gerencia, quiero estar en otra, trabajar en la misma empresa pero en otra direccionamiento y esto, pero entonces también esta señora no sé qué paso, yo todavía me pregunto qué fue lo que sucedió, pero es una persona que desafortunadamente no me dejo tampoco avanzar dentro de la gerencia ni fuera de la gerencia, entonces empezó a haber muchos conflictos que pasaron de lo laboral a lo personal, más en el caso de ella hacia a mí, porque yo realmente pues yo hacia ella nunca me metí de manera personal, o sea siempre fue de manera muy laboral, al contrario de ella, entonces me tocó empezar a poner quejas por acoso laboral, eh, me cambiaba los horarios abruptamente, incluso yo me asuste para el último semestre, porque yo trabajaba en la mañana, yo estaba de 6 de la mañana a 2 de la tarde y hacía mis prácticas en la tarde en el CAP, de 3 a 9 , entonces ya iba a entrar a último semestre y esta señora me cambio el 30, el 29 de diciembre me cambio horario y me dijo a partir del 2 de enero empieza a trabajar de 2 de la tarde a 10 de la noche, entonces obviamente uno dice juemadre, yo ya tengo mis prácticas cuadradas, ya tengo todos

mi horarios, yo imposible, entonces incluso yo le dije, listo, perfecto, si usted me quiere cambiar de horario hágalo porque yo digamos antes de decir no me parece o tal cosa, yo primero busco argumentos y todo esto, y yo dije bueno, voy a mirar mi tipo de contrato realmente, porque ya lo había firmado hace muchos años, no me acordaba, yo dije voy a mirar mi contrato porque sé que algunas personas no le pueden cambiar el horario así, entonces estuve leyendo mi contrato, efectivamente decía que podía ser flexible a cuanto el horario, entonces ahí no podía decir nada y yo le dije bueno listo me puede cambiar de horario, cámbiame de horario pero entonces déjeme terminar, que me falta un semestre para acabar y de ahí para adelante si usted quiere ponerme en la noche hágale, pero no, esta señora que no y que tiene que empezar el 2, de 2 a 10 y de 2 a 10, entonces yo dije, yo ahora que hago, me tocó comunicarme con el profesor Evaristo, con el profesor Edwin que era también el coordinador de las prácticas de allá, como tal, me tocó pasar una carta, porque pues yo ya había quedado en que con el profesor Evaristo, eh antes de terminar el noveno semestre, el hizo una reunión y él dijo bueno y quién sigue conmigo y quien no, porque hubo gente que se cambió de práctica, entonces él ya tenía su listado y ya tenía cuadrado como sus personas antiguas para poder meter a las nuevas, y yo dije no pues yo cambio y le vuelvo de pronto un 8 también a este señor, me daba pena, entonces yo hable con ellos, pase una carta, afortunadamente pues me ayudaron y me apoyaron y pues supieron toda la situación que estaba pasando, entonces pude hacer mis prácticas en la mañana y solo me toco eso sí lidiar para que me dejaran los viernes que veía una o dos materias no me acuerdo, los viernes en la noche, entonces para eso también me tocó pasar a la gerencia una carta, esta señora me la firmo que no me daba permiso, entonces me tocó saltarse el conducto regular e irme directamente a talento humano y decir mire realmente me están obstaculizando mi estudio que es algo en que ustedes dan prioridad a la gente y es simplemente un día a la semana que pido un cambio de horario no más, y me lo pudieron arreglar y todo eso, pero entonces ya se empezó a volver más fuerte el conflicto, más quejas, una cosa la otra, entonces yo creo que ellos decidieron decir no, hay que sacarla, pero digamos de una manera ay la echamos no porque, fue por fortuna (risa) sin justa causa, entonces hubo una indemnización, de la cual de esa indemnización yo he sobrevivido estos 8 casi 9 meses sin trabajo, pero prácticamente fue eso, yo lo veo por esa parte más que por la parte laboral, porque en cuanto a la labor nunca tuvieron una queja de productividad o calidad, qué era lo que siempre había o punteaba allá en ese gerencia, porque era por productividad, entonces te pasaban una base de datos de para autorizar 80 casos para radicar 100 casos y obviamente era por tema de productividad y calidad, de eso nunca tuvieron una queja durante los 9 años, entonces fue más

como por temas personales ya con la coordinadora, pero pues por fortuna, salí bien librada de eso.

Geraldine: Sí entiendo, pues ya lo que tú me has estado diciendo, hablando, que es importante, yo sé que ha sido un proceso bastante largo y difícil, porque pues no has podido ejercer, entonces pues en cuanto a eso, yo si tengo una pregunta muy puntual, digamos que en cuanto a qué emociones o pensamientos, como que tú has experimentado a lo largo de este tiempo, en cuanto a la dificultad de emplearse laboralmente en la profesión que estudiaste, entonces quisiera saber qué sentimientos has como experimentado en estos dos años que nos has podido ejercerla.

Sol: No, ha sido muy frustrante, ósea han habido momentos en que de verdad es desconsolante, en donde tu lloras y lloras y lloras de la frustración que sientes, porque tú dices, bueno fueron 5 años, más prácticas, los esfuerzos físicos, psicológicos, mentales, económicos, que tú le metes todo el empeño del mundo, por salir tu adelante, por sacar a tu familia adelante y ver como que te cierran las puertas en la cara, es horrible, o sea yo literal he llorado muchísimo, me he arrepentido en algún momento en donde yo he digo juepucha porque estudie esto y no estudie otra cosa y aves yo me pongo a pensar no o sea tampoco pensemos así, de pronto uno lo piensa en ese momento como de rabia y de frustración, pero de pronto si yo hubiera estudiado otra carrera estaría de pronto en lo mismo, entonces pero sí, a veces uno dice juemadre y todavía en este caso, en mi caso yo todavía sigo pagando esa deuda, entonces, digamos es muy difícil para mí, porque bueno, yo cuando me sacaron de la empresa, yo active un seguro en donde este seguro cubría 6 meses de ahí para adelante esa deuda si, los 6 meses ya se me acabaron, entonces que pasa, que eso va generando mora, intereses y una cantidad de cosas y yo digo juemadre y esta es la hora y no consigo trabajo pero es una deuda que no da espera, entonces es muy frustrante, es muy triste, a veces en mi caso y bueno se de otros casos que dicen, no, me arrepiento de haber estudiado esto, pero es como en el momento de rabia, de desconcierto y no dice juepucha, o sea, si yo hubiera pensado que era así de difícil, no sé, hubiera buscado otra alternativa o no sé, pero a veces uno dice no no, o sea no hay que botar la toalla tan fácil, o sea y uno hace una cantidad de cosas y bueno, hasta dice mentiras en su hoja de vida y lo que sea con tal de conseguir un trabajo, porque realmente, pues hay momentos, o bueno hay plataformas en donde te hacen ciertas preguntas cuando tú vas enviar una hoja de vida y tú dices una cantidad de mentiras, ahí metiendo como no yo sé de esto, yo sé de lo otro pero realmente tú no sabes muchas cosas pero lo metes ahí con tal de que te llamen.

Geraldine: Sí claro

Sol: Es maluco eso también, porque pues juemadre tengan el esfuerzo que uno también le mete y al menos no sé, que lo llamen a uno y le hagan por lo menos una entrevista, o sea no se pierde nada en hacerle a uno una entrevista porque se fijan en lo primero que ven y ya, como que ah no, tiene solo las prácticas descartada, pero que tal que no sea solo eso sí, entonces eso es lo que he sentido todo este tiempo.

Geraldine: Es bastante frustrante la verdad, yo creo que si estuviéramos en tu lugar estaríamos igual porque es algo que, es una carrera en la que escogimos y queremos salir adelante, poder ejercerla, poder aprender más de ella y que ni siquiera nos están dando la oportunidad lo que tú dices, por lo menos una entrevista como para que vean si si o no, entonces es bastante complicado y bastante frustrante que lleguen a pasar este tipo de cosas, pues así mismo, yo quería preguntarte, cuando tú te graduaste que creías que iba a pasar, es decir tú qué expectativas tenías, cuánto tiempo creías que te ibas a demorar buscando trabajo, porque no creo que pensaste, uy no voy a durar 2 o 3 años buscando trabajo

Sol: No y eso yo creo que eso por la mente se les pasa mucho, o sea, todo el mundo dice no es que yo la demora es que tenga la tarjeta profesional y eso consigo rápido y ese es afán de muchos no, la tarjea profesional y la idea es precisamente eso, obtener la tarjeta profesional lo más pronto posible después del grado, pero digamos que yo no sé si llamarlo de pronto suerte, hay personas que contaron con mucha suerte y consiguieron trabajo muy rápido, como otras realmente no, o sea, incluso yo conozco a una amiga mía que ella se graduó un semestre antes que yo y esta es la hora, o sea ella llevaría 2 años y medio que esta es la hora que ella no se ha podido ubicar laboralmente, entonces uno dice, juemadre, no soy la única, entonces.

Geraldine: ¿Sientes un poco de alivio al saber que no eres la única de tus compañeras que no se han podido ubicar laboralmente?

Sol: Si, pues por una parte uno dice, bueno menos mal no soy la única y creo que por alguna parte de pronto si se siente un poquito de alivio, pero hay personas que sí, sí consiguieron rápido, no sé en qué, o sea en que le ayudarían, bueno sé que algunas personas les ayudó la palanca, pero otras personas no sé, siento que fue como suerte, la situación, no sé, no sé cómo llamarlo, pero consiguieron muy fácil, pero ahorita bien, bueno digamos que trabajando desde sus casas por el tema de la pandemia y todo, pero no todos hemos contado con la misma suerte.

Geraldine: Es que lastimosamente en Colombia, todo es palanca para todo, para todo es palanca, si tú no tienes una palanca como buena, pues va ser mucho más difícil conseguir empleo, o cuando una persona dice, no fue por mis propios méritos de verdad fue mucha suerte porque es que conseguir empleo en Colombia es como tan difícil como tan complicado.

Sol: Si, yo tuve una compañera que ella se graduó y más o menos como al año consiguió en un colegio, ella pues arregló su hoja de vida, ella hizo prácticas no me acuerdo donde es que fue (piensa) ah fue en Transmilenio si no estoy mal hizo las prácticas en algo de Transmilenio pero lo paso a un colegio, obviamente arregló su hoja de vida y al momento de la entrevista, ella si fue muy sincera y dijo, mire realmente mis practicas nunca fueron en algo educativo pero yo quiero que me den la oportunidad, quiero que me den la oportunidad y hagamos no sé, un contrato corto en donde ustedes vean y yo les demuestro mis capacidades y de ahí para allá ustedes toman una decisión y así lo hicieron, o sea como que sería chévere precisamente eso, que la gente en los colegios, en las organizaciones y demás dieran precisamente esa oportunidad, porque no a todo el mundo, o sea lo que digo, ni siquiera una entrevista si no que descartan de una

Geraldine: Si claro, y tú crees que a ti te afectó en cuanto a las prácticas, que tú las hubieras hecho en el CAP y no en otro lugar, ¿tú crees que esto te llevo afectar para en este momento no estar consiguiendo empleo?

Sol: Yo al inicio pensaba eso, pensaba que era por el tema donde yo había hecho mis prácticas, pero veo el reflejo de otras compañeras en donde hicieron prácticas en otra parte y están en lo mismo, entonces, y digamos que él no se en ese entonces, no se ahorita pero anteriormente al CAP le tenían miedo, no sé porque le tenían miedo (risas) pero fue un lugar muy enriquecedor o para mí fue muy enriquecedor, porque por fortuna el Profesor Evaristo dio mucha oportunidad, enseñó muchísimo y no solo el si no los tutores que teníamos en cada uno de las áreas, en mi caso yo estuve, el tutor de las prácticas fue el profesor Gabriel y también digamos que estuvo ahí a la mano el profesor portillo que también fue de mi tesis, entonces no y los demás profesores, siempre eh, muchos de ellos estuvieron súper pendientes de nosotros así no fueran nuestros tutores, siempre súper pendientes, siempre preguntaban, cómo están, qué necesitan, si necesitamos o requerimos de alguna ayuda y no estaba nuestro tutor, pues estaba el otro profesor y nos ayudaba, entonces fue muy enriquecedor, yo pienso que no es el tema donde se hagan las prácticas, porque hubo una compañera que ella hizo las prácticas en el ICBF, pero ella dice que, ella se arrepiente de haber hecho las prácticas allá, porque no la

dejaban digamos que en ese entonces a ella, no se ahorita pero en ese entonces a ella ni siquiera la dejaban tomar un caso, nada, o sea ella prácticamente ella todas sus prácticas se la paso sacando fotocopias y que es eso, o sea, uno dice no, no debe ser así, a diferencia del CAP, de donde si nos dejaban tomar nuestros casos y manejarlos, o sea éramos autónomos en eso y en todas las áreas, allá digamos en organizacional nosotros el profesor Evaristo nos dejó, nos abrió las puertas, no para que nosotros hiciéramos lo que quisiéramos pero sí éramos muy autónomos en lo que hacíamos y pues obviamente con un seguimiento de él y de los demás profesores, pero digamos que éramos muy abiertos a aprender allá.

Geraldine: Sí claro, pues yo te comento así una experiencia, yo en este momento estoy haciendo las prácticas en el ICBF y lo que yo estoy haciendo en este momento, pues no estoy sacando fotocopias, realmente estoy haciendo son constataciones de las denuncias, entonces yo salgo a realizar las constataciones a ver si son verdaderas o falsas y hacer un informe y ya, esas son mis prácticas, pero pues digamos que uno lee los casos, analiza, digamos que de ahí se aprende, yo creo que, pues yo estoy feliz en el ICBF, me gusta lo que estoy haciendo, pero pues si, en el CAP nosotras también hicimos las prácticas el semestre pasado en el CAP, se maneja demasiado estrés, muchísimo estrés con la profesora Liliana, ella es corra para todo lado.

Sol: Ella es muy estricta.

Geraldine: Pero ese poquito tiempo que estuvimos, fue muy chévere, también pudimos aprender pues varias cosas, si no que por la pandemia tuvimos que cancelar paciente, cancelar todo y pues para sus casas y pues así terminó el semestre básicamente.

Sol: Pero digamos que sería muy bueno que digamos en donde estás haciendo tus prácticas que te dejen tomar casos, porque para eso también uno tiene un profesor guía, en donde uno, o sea si es está desviando del tema que uno está tratando, pues ellos están ahí para apoyar, sería bueno eso, precisamente que le vayan soltando a uno pues no los casos más terribles, porque pues hay casos de casos, como el I CAP, ustedes sabían que habían casos que no se podían tomar, entonces, este caso lo puedo tomar, que es un caso que lo puedo manejar ya cuando ya son casos muy difíciles, uno dice bueno, esto sí es ya realmente para un profesional ya que tenga más carrera, tenga más cancha en la, uno dice listo, pero pues si deberían soltarles casos a ustedes porque pues precisamente es que así uno aprende.

Geraldine: Pues sí, esa sería la idea y seria chévere que lo hicieran pero pues no se, yo creo que, pues no sé, nunca he indagado pero yo creo que será que les da miedo que nosotros

hagamos algo mal, no sé la verdad, entonces yo creo que por eso creo que dan lo más fácil, porque realmente constatar denuncias no es complicado, la verdad es un trabajo fácil y hacer los informes pues uno redacta lo que se evidencio en la entrevista y ya darle el cierre o darle el seguimiento al defensor de familia y es prácticamente eso lo que hacemos.

Sol: Pero si deberían, de pronto cuando tu acabes las prácticas y de pronto con tus otros compañeros, hacer una carta en donde digan, pues bueno no decirlo así, que se arriesguen, pero que sí dejen que ustedes tomen algunos casos, no es de mal y es muy enriquecedor para ustedes, pues lo digo por el tema del CAP, en el CAP uno aprende muchísimo, el nivel de estrés es full, full, full porque lo viví dos semestres seguidos, en donde es difícil, es difícil, lo sé pero así mismo uno dice juemadre, o sea esto es sabroso, es difícil pero sabroso y uno aprende.

Geraldine: Vale Sol, pues bueno ya quiera como indagar, pues en los tipos de apoyo, digamos en cuanto a tu familia, qué opinan de todo esto y ellos como te han hecho sentir durante todo este proceso que has intentado buscar empleo y pues no lo has conseguido, has tenido el apoyo de ellas, de tu mamá y tu hermana me dices.

Sol: Si, no ellas, para que, siempre han estado ahí y no son de las que, hay usted porque estudió eso le pasa por, no jamás, jamás, ellos nunca han sido así, ni mi papá, porque bueno mi papá no vive conmigo pero es una persona importante en mi vida y lo veo muy seguido y todo, porque incluso mi papá y mi mamá trabajan juntos, son separados pero trabajan juntos y ellos son siempre de que, no tenga fe, pronto va a conseguir algo bueno, no se desanime, siga enviando hojas de vida, o sea ellos siempre han estado ahí como de alguna manera, no me dejan caer, ni me dejan desfallecer, porque muchas veces, incluso estando yo trabajando en la eps, yo llegaba cansada, frustrada, llorando a la casa, diciendo no quiero trabajar más allá, porque uno siente que ya uno cerró un ciclo en ese lado y pues yo ya haber trabajado 9 años allá y con todos los problemas que ya te conté, pues uno dice, no o sea, yo merezco estar en otro lado, yo merezco estar trabajando en otro sitio, no lo hago por el tema económico porque uno iniciando no debe pensar, voy a salir a ganar 2 o 3 millones de pesos, o sea eso es absurdo, yo de mi caso digo, bueno por el tema de la experiencia yo le hago a un mínimo, no me importa, pero es por más por ganar experiencia, entonces, no ellos siempre han estado ahí, como no desfallezca, siga adelante, nunca me han dicho, es que usted porque estudió eso, o porque no, y mi hermana que trabaja en salud, ella es auxiliar de enfermería, ella también en enero se quedó sin trabajo, ella hace un mes consiguió un trabajo por fortuna y pues ella de alguna manera también me ayuda y me dice no mire, envíe la hoja de vida allí, estuve hablando con un amigo, mándale la

hoja de vida o mándela a mí y yo se la entregó a él, ella de alguna manera también como que sus influencias y sus estrategias y mis otros hermanos por parte de mi papá también tratan de ayudarme, entonces pues de alguna manera como que le dan a uno como ese aliento, esa voz de aliento, de que no se rinda que en en algún momento le va a salir algo bueno.

Geraldine: Digamos, que esa parte es bastante importante para la parte emocional, que la familia de ese apoyo, ¿tú crees que la opinión de tus amigos o de tu familia en cuanto a esta situación tiene algún efecto emocional en el proceso?

Sol: Sí claro, digamos que en mis amigos, de alguna manera nos damos como esa fuerza de sigamos adelante, no nos rindamos, porque no soy la única, lo que te digo, hay muchos amigos y compañeros que están pasando por la misma situación, y hay veces como que uno los escucha hablar y uno a veces como que le da rabia, y uno dice ay ya no diga esas cosas que yo sé que va a salir algo bueno porque a veces unos dicen, ay no sabe que yo ya me mame de buscar trabajo en esto, yo me voy a poner a buscar trabajo en otra cosa, listo yo no le digo que no lo haga, pero no se limite a solo lo que le salió y ya si no que siga buscando en lo que usted se esforzó y estudio, que no fue ni 1, ni 2, ni 3 años, o sea fue mucho, entonces de alguna manera si lo llena de fuerza y no te niego hay días en que uno se levanta y uno dice un día más en donde no estoy trabajando, en donde uno quisiera, ósea y lo que vuelvo y repito, no es por el tema de plata sino es por la experiencia que uno quiere ganar al inicio, es eso, o sea en mi caso yo digo no me importa si tengo que hacerlo por un mínimo, no me interesa, yo quiero es ganar mi experiencia, que yo sé que a partir de ahí, ya van a empezar a entregar las cosas buenas, como tal y ya uno empieza a, uno mismo se empieza forjar ese camino, pero pues no dan la oportunidad.

Geraldine: Si claro, ¿y tú a qué crees que le estás atribuyendo el estar desempleada? pues que tú digas a que le atribuyó el hecho de no poder estar consiguiendo empleo? ¿Qué es lo que está pasando?

Sol: Yo pienso que ahí pesa mucho el tema de las palancas (mira hacia arriba) mucho, mucho, mucho, porque las personas que yo conozco que ya están trabajando, puedo decir que el 95% es tema de palanca, no es que mi papá no sé qué, es que mi hermano, es que mi tío, ta ta ta. Más ahorita el tema de la pandemia mucha gente regaló el trabajo, muchos como que si yo hago el voluntariado, yo voy y visito gratis, yo voy intervengo de tal manera y eso no debía ser así; yo soy una de las que estoy en contra de ese tipo de voluntariados que son forzosos por decirlo así. lo que yo te digo, yo me iba hacer un voluntariado a otro país, lo iba a hacer en

Brasil, pero era un tema totalmente diferente, pero ahorita como que aprovecharon ¡llegó la pandemia necesitamos(entre comillas) mano de obra y venga y cogemos a los más pendejos! y los metemos a trabajar gratis, así lo siento yo y así lo siento yo y mucha si feliz haciendo su curso y de emergencia y una cosa y la otra; pero haber, o sea porque con otras personas si hicieron campañas y reclutaron a más enfermeros y a más médicos y una cosa y la otra y donde quedo la salud mental; desafortunadamente en Colombia la salud mental no le invierten y como no le invierten, no contratan, pero la gente si se regala, entonces peso mucho y más ahorita con el tema de la pandemia, peso muchísimo, yo pienso que eso nos cerró las puertas a muchos que necesitamos, no la cantidad de plata si no la experiencia y yo apuesto lo que sea que las personas que se metieron en voluntariados no están haciendo absolutamente nada, o sea eso fue más como aprovechar el momento de crisis y ya (pausa).

Geraldine: Sí claro, es una situación complicada, porque digamos ahorita con la pandemia, pues lo que tú dices, se están aprovechando de esta situación y lo que están haciendo es sacar provecho y bueno, tú en cuanto a lo económico, ¿el estar desempleada y no poderte emplear te ha afectado?

Sol: Sí claro, porque aunque uno tiene sus ahorros, esos ahorros se van acabando, se van acabando. Incluso yo dure más o menos unos 20 días trabajando en una empresa empacando tapabocas y uno no es desagradecido con el trabajo, pero uno dice ¡yo estoy preparada para otra cosa, para una situación diferente, o sea yo estoy preparada para algo más! Y no es que digamos que desmerite el trabajo de los que están haciendo eso ahorita, pero no, (risas) yo necesito estar trabajando en lo que yo estudié y en lo que yo me prepare, entonces y lo angustia a uno mucho, en mi caso yo me angustio mucho porque en el momento que siguen revisando mi hoja de vida es 1 año, 1 año y medio, 2 años, y no veo experiencia y Dios quiera y no sea más tiempo y eso a mí me angustia mucho porque va a pasar el tiempo y que, experiencia en dónde. si a afectando mucho y uno trata de alguna manera buscar como ¡bueno necesito para tal, pues yo busco para no estar sacando de los ahorros que uno tiene, pero si ha afectado mucho.

Geraldine: Sí claro, es entendible y más en esta situación, ¿si pudieras devolver el tiempo escogerías otra carrera o volverías a estudiar psicología?

Sol: No, yo (risas) aunque me he quejado muchas veces de que ¡juepucha porque estudie esto, no, la volvería a estudiar!, porque yo entre estudiando psicología, yo pienso que de una manera accidental no era porque ¡ah yo quiero estudiar esto, no! O sea la manera en que yo me enamore

de esta carrera fue muy diferente a los de muchos, desde mucho antes pensaban en ser psicólogos y todo eso, en mi caso fue muy diferente porque yo estuve primero estudiando criminalística, hice como unos tres semestres, si no estoy mal, estudiando criminalística pero no la pude seguir pagando porque era muy cara para ser una tecnología era muy cara o es muy cara porque esa no es profesional; entonces estuve hablando con uno de mis hermanos mayores y me dijo ¿porque no estudias una profesional? y no pierdes plata en esa tecnología que es tan cara, pero yo no, yo quería criminalística y quería criminalística, él es ingeniero, entonces él me puso todas las ingenierías y yo no, yo no quiero estudiar ninguna ingeniería yo quiero algo relacionado al tema, entonces nos pusimos a mirar y me dijo, ¿porque no estudias psicología?, mira que está la parte forense y la parte jurídica y esto, y yo bueno listo me puse a mirar universidades en donde yo quería una universidad, entrar a la del rosario y pues (risas) era muy costosa, un semestre cuesta 6.000.000 millones de peso y una compañera me dijo porque no averiguas en la Antonio Nariño y yo como que no, que pereza, o sea como resabiada a la universidad que pecado (risas) o sea uno no ve más allá de sus narices y más que es universidad duró como 5 años cerrada por un tema, no sé qué fue lo que pasó, entonces yo decía no, o sea uno siempre busca esas universidades, reconocimiento y eso; que ahorita es muy reconocida por todo el trabajo que ha hecho investigativo, y yo entre a estudiar psicología y te juro que yo decía los dos primeros semestres estoy en el lugar equivocado, o sea no, no me sentía llena, no me sentía como que esto me gusta, pero fue pasando los semestres y como que uno (suspiro) como el enamoramiento que tuve de a poquitos con la carrera y no yo al final, cuando hubo tanto problema, que esta señora me cambio el horario, bregue muchísimo para conseguir para el otro semestre la plata, ya estaba a tope, ningún banco me prestaba ¡yo lloraba, es que yo quiero acabar mi carrera, yo quiero seguir con mi carrera! y yo ya lo veía como mi luz y entonces yo decía ¡no, es algo que yo amo con mi vida, es algo que me enamoro! que yo no pensé, lo que te digo al inicio, yo me sentía perdida y decía esto no es lo mío, pero fueron pasando los semestres, fui viendo materias que yo decía, ¡Dios mío, la psicología no era solo lo que yo pensaba! eso tiene muchos campos y más en esa universidad que es pluralista, que uno dice, juemadre te enseñan de todo y de ahí para allá tú escoges. ¡Entonces yo dije! No, esto es hermoso y agradezco mucho a la vida por la oportunidad de dejarme ver esto tan bonito, esta carrera tan linda que al inicio yo no le veía nada de bonito, ni interesante, pero al final termine enamorada y si volviera a nacer volvería a estudiar la carrera, volvería a estudiar.

Geraldine: Chévere, es una buena noticia ya que a pesar de la situación no cambiaste de perspectiva de lo que estudiaste. tu sientes que la universidad te ha apoyado en todo este

proceso desde que te entregaron el título? o digamos en el momento en que te graduaste ya se desentendieron de ti y ya.

Sol: En ese tema, si siento que la universidad nos abandonó, o sea ¡tome su título y de ahí para allá mire a ver qué hace!, ellos hacen muchas, no sé si llamarlo campañas, en donde incluso mandan invitación de ofertas laborales y eso, pero que yo vea ofertas laborales para psicólogos no, la verdad ahí sale para otras carreras, pero como tal para nosotros, no, entonces yo siento que ahí hay más como intervención de los profesores a nivel personal, en donde ellos dicen !no mira, yo conozco a tal persona, envíale la hoja de vida a tal persona o a tal empresa, o tal cosa o la otra; pero ya son los profesores, pero como tal la facultad o la universidad no, ellos se desentienden totalmente de eso, o sea, entregan el título y chao.

Geraldine: La verdad, que feo, porque se supone que uno estudió ahí 5 años, es importante que estén al lado mirando en que se puede ayudar. Ya para finalizar Sol, una última pregunta ¿tú qué le recomendarías a los que están próximos a graduarse?

Sol: Primero que ahorren para la tarjeta profesional (risas) que la puedan sacar lo más antes posible, que hagan la documentación, no solo la tarjeta, sino que también en muchos, más que todo en la parte clínica , piden mucho el REPTUS también, que hagan los documentos con la secretaria de salud, para que este todo al día en el momento en que ustedes envíen sus hojas de vida, envíenla a la semana que ustedes se hayan graduado y tengan el título y bueno y Dios permita que puedan seguir estudiando, que no se queden con el pregrado, la idea es seguir estudiando, porque el pregrado en este país prácticamente no vale nada, prácticamente ya es como un bachillerato. aquí cuenta con una maestría, un doctorado, entonces si pueden ahorrar desde ya háganlo y nada, que no desfallezcan, es muy difícil , las ofertas laborales son muy competidas y más cuando en este país desafortunadamente todo es palanca, entonces sí la tienen aprovéchenla, si tienen la palanca aprovéchenla, como dice mi hermana golpear no es entrar, entonces golpeen todas las puertas en donde ustedes vean, en donde puedan enriquecerse, no crean que van a salir ganando dos millones, tres millones, porque eso no va a pasar iniciando, o sea, tiene que ser muy realistas y que se integren a una empresa a trabajar por lo que les toque, desafortunadamente en este país toca así, pero si con proyecto, adelanten un futuro, a que sean independientes, yo soy muy de puyo mucho a que sean independientes dentro de su labor, sea organizacional, sea clínico, sea educativo, jurídico, sea el que sea, que se proyecten más a delante de una manera independiente, porque lo he visto y el psicólogo cuando es independiente no le va mal, gana muy bien, la psicología paga muy bien pero hay que esforzarse muchísimo,

entonces es una carrera muy linda, no se arrepientan de haberla estudiado, ya llegar un momento en que, y espero Dios quiera que de aquí para atrás a todos ustedes les vaya muy bien y consigan un excelente trabajo, y no se queden toda la vida trabajándole a una empresa, si no que trabajen , hagan su capital y se independicen.

Geraldine: Vale Sol, muchas gracias por esas recomendaciones, las tendremos en cuenta y quien lea nuestra tesis también las apliquen

Sol: No, y espero que les vaya muy bien con su tesis, que no les hagan muchos cambios; la tesis es dura, pero es algo que yo al principio también me quejaba mucho y decía ¡bueno! y porque no hay otra forma de grado, otra opción de grado pero yo creo que la tesis lo enriquece y uno aprende muchísimo de él, entonces que le vaya muy bien en la tesis y muchas gracias por la invitación.

Paula: No Sol a ti, realmente te agradecemos mucho por la colaboración, realmente la información que nos brindaste es muy nutritiva y pues nos va a servir mucho para dar continuidad a nuestro proceso de tesis. de igual manera te agradecemos por haberte abierto así con nosotras, yo sé que es complicado pues por lo que nos estas comentando, pues que la situación ha sido difícil y pues realmente eso también nos sirve a nosotras, como experiencia personal, pues ya tomar como las medidas o tener los parámetros, porque realmente una cosa es estar ahorita, pues en la carrera, uno se la disfruta pero una cosa es totalmente diferente, es cuando uno ya sale, porque digamos que ahí los papeles cambian totalmente y pues nosotras esperamos que en algún momento se te dé la oportunidad y puedas, pues no se conseguir un buen trabajo, buen remunerado, pues tu nos dices pues que ahorita realmente no importa las cuestiones económicas, pero pues realmente sería muy bueno que tu en un futuro pudieras conseguir un trabajo y pues ejercer la carrera y pues que no se dejen pasar tanto los años, porque digamos que eso de una u otra forma afecta mucho. y no sé qué quiere decir mi compañera. ¡Ah bueno! yo no hable casi en la entrevista, me faltó hacerte la aclaración, porque la que lideraba la entrevista en este caso iba hacer mi compañera y pues yo iba hacer la observadora.

Sol: No listo, no hay ningún problema, yo entiendo.

Geraldine: No Sol, pues me queda agradecerte, de verdad muchas gracias por habernos dado la oportunidad de hacerles la entrevista, de conocer tu situación, porque sé que es difícil, y yo creo que también debe ser difícil pues contarnos toda tu experiencia a dos personas que en este momento no conoces, que hasta ahora las estás viendo y por una pantalla, entonces igual, si

muchísimas gracias. Solo queda que por favor nos regales el consentimiento informado, firmado y ya. Muchísimas gracias.

Sol: Listo, a ustedes muchas gracias, mañana tiene el consentimiento, es que no alcance a sacarlo, no y muchísimas gracias y espero la información les sirva y me hubiera gustado darles un panorama diferente, pero esta es la realidad, espero que se preparen, muchísimo, busquen desde ya a alguien que les ayude a buscar un trabajo, mejor dicho háganlo, porque está muy difícil afuera, pero con fe y con ayuda de Dios sé que lo vamos a lograr.

Geraldine: Listo, feliz noche.

Paula: Que estés muy bien, hasta luego.

Sol: Vale, hasta luego.

ENTREVISTA NARRATIVA 3

Entrevista Luna

Paula: entrevistadora 1

Geraldine: entrevistadora 2

Luna: Participante

Paula: Bueno Luna mira, me presento, mi nombre es P, yo soy estudiante de la universidad Antonio Nariño como te comenté el día de ayer cuando te escribí. El profesor C, nos facilitó tu número telefónico para saber si podíamos contar con tu colaboración en una entrevista que estamos realizando referente al tema de investigación de nuestra tesis y pues básicamente queríamos saber si contamos con tu colaboración... Ya nos dijiste que sí, entonces te explico así un poquito por encima ya como para empezar. Nuestro trabajo de tesis se titula “significados atribuidos a la dificultad de ubicarse laboralmente en un grupo de graduados de la universidad Antonio Nariño de la facultad de Psicología en la sede sur de Bogotá” entonces básicamente nuestra tesis consiste en conocer los significados que le atribuyen las personas que ya se graduaron de carreras profesionales, en este caso psicología y como digamos esto... conseguir empleo, conseguir un trabajo en el área puede traer efectos a nivel emocional en la persona debido a no poder conseguir trabajo, de pronto pues a que se haya dificultado su proceso de emplearse y como esto de una u otra manera puede afectar negativamente la parte emocional del sujeto. Entonces básicamente de eso se trata nuestra tesis y me gustaría entonces que tú te presentaras, nos dijeras tu nombre completo, ¿Cuántos años tienes? ¿Hace cuánto te graduaste

de la universidad? ¿Dónde vives?...cositas así como para ya empezar con el proceso de la entrevista.

Luna: Bueno Paula Mira, mi nombre es Luna, en este momento resido en la ciudad de Cali *pausa* Hace más o menos año y medio ya vivo acá. Me gradué en el año 2018, en marzo de 2018 fue la graduación. Tengo 41 años... no sé qué más les pueda contar... *pausa*. Bueno, ¿ya cuento digamos sobre el proceso o espero a que tú me hagas las preguntas?

Paula: Bueno Luna, entonces si quieres damos inicio a la entrevista. A mí me gustaría inicialmente que tú nos contaras ¿Cómo ha sido como tal tu proceso de conseguir trabajo luego de haberte graduado de la universidad? Puedes tomarte el tiempo que necesites, no hay inconveniente, realmente lo que nos interesa es que nos cuentes a profundidad ¿Cómo ha sido ese proceso?, que te tomes el tiempo que quieras, entres en detalles. Realmente lo que queremos es que nos cuentes un poco, nos narres un poco como ha sido el proceso. Entonces, te escuchamos.

Luna: Bueno, mira... el proceso ha sido bastante complicado desde cualquier aspecto que se mire. En el correo electrónico que les escribí dando respuesta donde indicaba que si estaba en la posición de ayudarles, les contaba que acá en Colombia no solamente se ve en nuestro campo, en nuestra área, la psicología, el problema de no conseguir trabajo tan pronto uno sale o tan pronto uno se gradúa, hay muchas carreras, muchos egresados de todas, de todo tipo. Acá en Colombia, desafortunadamente entra a trabajar de inmediato es aquella persona que tenga algún contacto que le ayude, alguna persona influyente, bien sea en una empresa, algún familiar, el tío... Bueno, no sé pero si es necesario la palanca definitivamente. *pausa* Yo hice mis prácticas, tuve la oportunidad de hacer ya en décimo semestre, en el último hice unas prácticas en el área de organizacional, por ende, trabaje, bueno, estuve como empapada más que todo en una empresa haciendo selección de personal, todo lo relacionado a reclutamiento de personal... En fin. Por esa razón decidí inclinarme en un principio en pasar hojas de vida para empresas, para dedicarme al área de psicología organizacional porque pues en un principio, yo sé que todo, o muchos estudiamos en un principio por la idea de ayudar a las personas, de ejercer en el área clínica aunque si bien, hay personas que desde un principio saben que antes del quinto o sexto semestre, ya saben más o menos para donde van a ir, algunos no. Uno muchas veces sale o está en noveno o en décimo y puede que tenga algunas dudas sobre eso, a mí siempre me gusto la clínica pero pues es que definitivamente nuestra carrera es hermosa pero si *risas* En el aspecto en que es un poco complicado ubicarse laboralmente en

cualquier lado porque la clínica también me gustaba, es decir, yo inicie a estudiar psicología porque me gusta la clínica, porque yo quería ayudar y quería atender pacientes y demás, por eso fue que yo inicie. Sin embargo... *pausa* hasta... por la pandemia, desde febrero o marzo pues decidí iniciar como a atender pacientes y yo hacía mis consultas pues de manera virtual, telefónica con personas que de pronto requerían algún tipo de asesoría o consulta. Lo hice desde febrero, marzo más o menos pero no realmente tampoco, también fue un estrellón de muchos afectos porque pues también ejercer acá la clínica es complicadito también. EL salario, el sueldo nunca se va a comparar con una persona que tenga un trabajo en una empresa mejor dicho, es decir, si he atendido pacientes pero más como a nivel... no muchos la verdad, pensé que iba a ser mejor sobre todo pues aprovechando el tema de la pandemia donde la gente se supone que muchos no estaban acostumbrados al encierro, a quedarse en la casa o hacer actividades, a cambiar la rutina, eso generó estrés, genero cambios de rutinas, ansiedad, un poquito de depresión, pero sin embargo no salió, no fue como yo lo esperaba realmente, pensé que iba a atender más pacientes, la verdad. No significa que no haya atendido, pero no es la cantidad que yo pensaba entonces también pues realmente si genera frustración, realmente genera frustración pero no es por la carrera, no es porque escogimos una carrera, no, realmente la psicología tiene mucho campo, pero ¿Qué pasa? Que de todas maneras acá en este país después de que desafortunadamente ¿no? Después de que tú tienes 30 años, o de pronto un poquito más o de pronto o un poquito menos, ya eres viejo para trabajar. Entonces, si yo sumo mi edad actual que son 41 años, y aparte de eso pues que acá no le dan facilidad a uno de integrarse en ninguna empresa porque como no tiene experiencia y si tú te fijas en las convocatorias que salen, en todos los puestos o vacantes que se dan para que cuando tú estás consiguiendo trabajo, mínimo exigen un año de experiencia en algo, en lo que sea... en organizacional, en clínica, en el área que tu apliques, comunitaria... Bueno, jurídica, lo que sea, siempre te van a exigir experiencia. Desafortunadamente, no sé, se les olvida que todo mundo empezó así y no nos dan la oportunidad realmente, pero lo que te digo, no es solamente en nuestra carrera, es en general. Yo tengo familiares también egresados de diferentes carreras, diseño gráfico, comunicación social, igual, están paraditos y lo que me llama la atención es que si, cualquiera pensaría que ya no, 40 años que no es imposible, pero que pues obviamente yo estuve atrás también y estoy, pues con una persona que ojala me ayude, no digo nada hasta que la cosa salga pero si es un contacto y es posible que me ayude pero pues es mejor no decir absolutamente nada hasta que salga, pero de todas maneras yo tengo compañeros que son de edad, no se...25, 26 años de edad tal vez y ellos también están frenados, entonces la cosa no es solamente por el hecho de tener arriba de 35 años, no, no es solamente eso porque también

tengo compañeros, compañeras que salieron conmigo, de hecho también compañeras que salieron hace más de un año y ellas no se han logrado ubicar y son mujeres que tiene 24 y 25 años entonces digo... ¡Bueno! Somos todos, realmente, aunque algunos tienen cosas a favor y otros no tanto. Me incluyo yo, por mi edad, no tengo tantas cosas a favor pero pues definitivamente tampoco es que, nadie dijo que iba a ser fácil, entonces yo sé que me lograre ubicar en mi profesión, no importa, hoy en día después de que tu llevas ya más de dos años en búsqueda laboral y pasando hojas de vida enviando aquí y allá, tú dices..."No, pues lo que me salga con tal de que sea psicología"... entonces, ya digamos que en un principio pues si me sale en organizacional perfecto, lo hago. Si me dan la oportunidad, o sea, en clínica, en comunitaria, en lo que salga, hoy en día ya realmente es en lo que salga porque pues ya tuve la oportunidad de mirar y de hacer pasos chiquitos en la clínica y pues sí, o sea, es un poco complicado, pues esto requiere demasiada paciencia, como para afianzar clientes... pacientes, perdón, y que esos mismos pacientes entonces te refieran y bueno, eso es un proceso para empezar uno a surgir y a conocerse. Entonces, si... ha sido pues fragmentado, a veces todos los días son diferentes, pero pues si se genera frustración realmente, eso genera frustración por el hecho de que no le den a uno la oportunidad de trabajar porque tú te quemas en mi caso, yo trabaje y estudie. Yo creo que la mayoría de la UAN lo hace, entonces vale muchísimo tu título porque es que solamente quien trabaja y estudia sabe realmente el sacrificio, la disciplina, el tiempo, esas ganas de pronto de querer destinar tu dinero en otra cosa más pero no poder, o sea, entonces es algo que para mí tiene un significado grandísimo u no me arrepiento ni de haber estudiado, mucho menos de haber estudiado psicología, no, para nada. Es un bache, es...*pausa* largo ¿no? Porque ya son dos años, buscando empleo. Es un bache largo y es una temporada larguísima pero sé que va a valer la pena, o sea, nadie dijo que iba a ser fácil y yo sé que muchos de los egresados profesionales que han iniciado, si tú te pones a hablar con ellos yo creo que te vas a encontrar con lo mismo. Al principio fue difícil, es más, en las redes sociales uno se da cuenta porque obviamente tú tienes o bueno, no sé, los egresados tenemos las redes sociales en donde uno se da cuenta y uno dice ¡no! Es que hay gente que llevas más de 4 años, 5 años siendo egresados y no han conseguido trabajo entonces *pausa* la cosa esta espeluznante pero bueno, ahí vamos de todas formas.

Paula: Claro Luna, si, es muy entendible. Realmente lo que tú dices es muy cierto... uno se ha dado cuenta que pues realmente ahorita conseguir un trabajo de manera sencilla eso requiere realmente, palanca. O que uno tenga que invertir quizás en más estudios porque realmente...

eso te iba a preguntar, ¿tú has contemplado la posibilidad de hacer alguna especialización o algo?

Luna: Si, si también estoy consciente que hoy en día una persona que tenga la profesión es hoy en día como alguien que tiene un bachiller, llego hasta cierto punto y ya,. Sí, soy consciente pero es que ponte en el lugar digamos de una persona que en este momento está desempleada, que no tiene ingresos, es un poco complicado el hecho de hacer una especialización o una maestría. Si lo tengo pensado y si lo tengo planeado porque me gusta, ya realmente es algo que va en cada persona pero si lo voy a hacer pero mientras que pueda costearlo porque sin dinero, no se hace absolutamente nada y puedo tener muchas ganas pero para eso necesito un empleo estable que me permita decir...” Ok, voy a hacer una especialización”. Y es que ¿sabes por qué no la he hecho también? Porque, y me alegra no haberla hecho porque de pronto si yo la hubiera hecho en clínica, ¿sí? En un principio, digamos que salí y de una me puse a hacer una especialización en clínica. De todas maneras *pausa* en las ofertas que salen no se enfocan tanto, bueno en algunas sí, por supuesto, debe tener maestría, especialización pero de todas maneras lo que se enfocan realmente todas la empresas y todas las vacantes del país es la experiencia. Más que tener un postgrado, entonces me alegra no haberlo hecho hasta el momento porque si yo la hubiera hecho en clínica, chévere, genial por mi pues as conocimientos, más experticia digamos en trabajar con pacientes, eso es necesario, pero si yo ya no me voy a ir por la clínica entonces qué sentido tiene uno estudiar y de pronto ya uno se da cuenta...”no, de pronto la clínica no era lo que yo esperaba, pensé que iba a tener más pacientes o este es un negocio que se demora cinco años en crecer”... ¿si me entiendes? Entonces para mi es mejor que cuando yo consiga un trabajo en el área que sea, si me gusta, especializarme en lo que esté trabajando, algo que me ayude en mi camino laboral. Entonces, si yo consigo un trabajo en organizacional, por ejemplo, si veo que es algo estable, me llama la atención, por supuesto que hago mi especialización o mi maestría pero enfocada ya en el área en la que estoy trabajando porque si yo en este momento, a estas alturas del partido me meto a hacer una especialización, lo que te digo, en jurídica y resulta que yo no consigo trabajo en jurídica así tenga especialización entonces... ¿si te das cuenta? Lo veo desde ese punto de vista. Si es necesario, si es necesario, muy necesario pero para mí, primero es ubicarse laboralmente y decir “bueno, esto es lo mío, por acá es, definitivamente me gusta esto” y ya, hacer la especialización o maestría enfocada en tu trabajo pues para surgir de allí mismo.

Paula: Claro Luna, si eso es muy cierto, porque de pronto uno invierte, lo que tú has dicho. Uno, tras de que son cinco años en los que uno tiene que meterse la mano al bolsillo y de pronto

uno sale y decide hacer una especialización y que quizá, independientemente de hacer especialización, uno no consiga trabajo, pues yo creo que eso sería más frustrante aún.

Luna: Ay si... total, yo lo pienso así, total, total.

Paula: Luna y tú, ¿cuánto tiempo llevas desempleada?

Luna: Desde que llegué acá, año y medio *pausa* sí, año y medio porque antes de viajar de Bogotá a Cali, yo estaba trabajando con el ICBF ¿sí? Entonces pero pues por motivo del viaje pase la carta de renuncia pero mira que no era un trabajo, pues que estuviera 100% enfocada en la profesión, no. Pero si tenía que ver con niños. Entonces, yo pasé la carta de renuncia pues por el motivo del traslado a Cali. Ese fue mi último trabajo, es decir, eso fue *jum* hace ya dos años. No mentiras, hace año y medio estoy acá... hace 16 meses, si, hace 16 meses.

Paula: No pues realmente, si ha sido bastante tiempo y, en ese trabajo en el que tú estuviste ¿Cómo te fue? ¿Cómo fue ese proceso? ¿Cuánto tiempo duraste allá?

Luna: Ese fue un trabajo que se realizó por medio de un outsourcing para servicios hacia el ICBF. Entonces, requerían a psicólogos, a trabajadores sociales para trabajar atendiendo a niños y adolescentes. Eso es prácticamente como un call center, entonces ¿Qué pasa? Hay una línea en donde los NNA se pueden comunicar para manifestar cualquier tipo de maltrato, tanto físico, verbal, psicológico, sexual por parte de sus cuidadores o los padres o cualquier persona que esté a cargo de ellos. Nosotros manejábamos como tal esas llamadas. Se trabajaba de lunes a lunes realmente, a veces era de lunes a lunes descansando un día a la semana, mínimo de ocho horas. Si era requisito ser psicóloga, pues porque tú sabes que de todas maneras el tacto que uno tiene y más con esta población tan vulnerable que son los niños pues deben escoger personas que tengan manejo con guantes. O sea, a mí me encantan los niños, entonces en mi paso allí si me fue muy bien, de hecho todavía me hablo con mi exjefe y todavía me dice que porque me fui *risas* eso es bonito, pero digamos que no tengo hijos y no me siento mal por ello, estoy feliz, estoy tranquila pero los niños me gustan y me la llevo bien con ellos, entonces me fue muy bien allí, precisamente por eso porque pues uno debe tener un don de gente pues al escuchar a un niño, al ponerse en el lugar, tratar de ayudarlo, hablar con los padres, bueno... es un proceso bonito, la verdad me gustó mucho pero si, de todas maneras no deja de ser un call center, realmente, no deja de ser un call center porque tu recibías llamadas como tal. Es una línea de emergencia que funciona y entran más de mil llamadas quien sabe cada cuanto, es una línea donde tu estas pegada al teléfono todas las ocho horas desde que entras hasta que te vas. Obviamente tienes 15 minutos de break, mañana, tarde y pare de contar, el resto es

hablando y hablando y hablando. Así miden los indicadores allá, pero es una experiencia bonita, me gusto el tema de los niños, pues bueno, también me abrió los ojos. Desafortunadamente nuestro país es tan violento en todos los aspectos que no podía faltar uno darse cuenta pues de los atropellos tan grandes que se dan con nuestros niños, es increíble. Me cambio porque pues me entere de cosas también un poco desagradables que no valen la pena mencionar pero me gusto. Yo dure allá 6 meses más o menos, dure 6 meses trabajando allá.

Paula: Ok, Luna, si claro eso realmente trabajar en entidades así que tienen que ver con la vulneración de derechos es un poco complicado porque pues realmente lo que tú dices, uno muchas veces se encuentra con cosas que uno ni se imagina entonces eso también hace parte del proceso de formación de uno como psicólogo. Uno se tiene que encontrar con cosas muy impresionantes también.

Luna: Así es, pero bueno, fue una experiencia y me gusto en medio de todo aunque el trabajo, pues bueno, lo que te digo era prácticamente un call center pero al igual el contacto con niños que yo creo que hoy en día un niño a uno le enseña más que un adulto *risas* esos niños la verdad que me hacían, yo la pasaba también con ellos que por eso ellos se apegaban tanto a mí, me preguntaban mucho cada vez que llamaban porque me hacían reír, me hacían reír demasiado entonces los niños con alcahuetes entonces ellos saben con quién pueden molestar y con quién no. Entonces fue chévere, la verdad fue bonito el camino y la historia pues allí.

Paula: Qué chévere Luna, y en el momento en el tú te graduaste, hasta que conseguiste trabajo, ¿Cuánto tiempo estuviste desempleada? ¿Cuánto fue ese lapso de tiempo hasta que te empleaste en el ICBF?

Luna: Yo me gradué en marzo del 2018 y vine a conseguir trabajo hasta...*pausa* Octubre del 2019, si en octubre del 2019 yo empecé a trabajar allá. .y trabaje hasta abril porque ya en mayo me vine. Entonces si, como un año después y un año pasando todos los días hojas de vida. Es que no es que el lunes si, entonces de pronto el martes, o de pronto... ¡No! Todos los días pasando hojas de vida, recomendando aquí y allá pues porque así es, desafortunadamente uno tiene que volverse intenso porque pues si no es así como más. Si, paso un año, un año en donde pase hojas de vida después de graduada.

Paula: Y tú en ese tiempo que estuviste pasando hojas de vida ¿Qué tipo de emociones o pensamientos experimentaste en ese tiempo? Digamos referente a la dificultad que presentaste en ese momento y que digamos en este momento también estás presentando para conseguir un trabajo... ¿Qué emociones o pensamientos has experimentado?

Luna: Me diste mejor dicho en el clavo porque no me dio tan duro estando allá en Bogotá y en ese año porque pues de todas maneras cuando tu gracias a Dios también cuentas con una red de apoyo como son tus padres o hermanos que te dan la mano pues bueno ya la cosa es diferente porque es muy diferente para una persona que viva sola, que pague su arriendo, que pague sus servicios, es muy diferente. Realmente no sé qué habría pasado. Gracias a Dios siempre he contado con el apoyo de mi familia pero ¿Qué pasa? Ya que tu mencionas entonces el tema de las emociones, allí no me dio nada realmente, yo sabía que eso era así porque pues yo ya veía, como te comente anteriormente, yo tenía allá el caso de amigas, de compañeros que se habían graduado hace un año y que no habían tampoco conseguido trabajo entonces yo dije “bueno”, no me dio nada, realmente allá en Bogotá. Cuando me gradué y empecé a pasar mis hojitas de vida, referenciada, te recomiendo por aquí, por allá, “bla bla bla”. Ahí no me dio nada, realmente tuve una crisis muy fuerte, muy fuerte, muy fuerte acá en Cali y eso fue hace poco, eso fue a finales del año pasado. Me dio una crisis, en donde se juntó el cielo y la tierra. Realmente a mí nunca en la vida me había dado un bajo, una crisis existencial muy dura, es decir, nunca en la vida yo había pasado por eso. Entonces ¿Qué pasó? Que el hecho de no tener trabajo, significa que se baja tu autoestima, implica también que no tienes dinero para hacer lo que tú quieres y necesitas, bien sea pagar deudas, bien sea poder divertirte, comprar ropa, bueno, todo lo que uno necesita ¿no? Para mantenerse y demás. Entonces fue duro, tuve una crisis emocional muy fuerte, demasiado fuerte realmente porque la situación que se genera... *pausa* tanto así que uno se pone a pensar ¿yo debí haber estudiado esto? Hasta uno comienza a cuestionarse y a darse duro realmente, uno dice, “pero, ¿qué hice mal, Dios mío, qué hice mal?” entonces comienzan ya a verse reflejadas cosas como persona porque pues la frustración que genera, el dolor, el desaliento, la desesperanza comienza a reinar y tú sabes que la depresión, la ansiedad son sigilosos ¿no? Ellos entran, entran, entran de a poquitos y cuando te das cuenta ya estás más o menos en esa situación. Si fue una crisis muy dura, donde se juntó todo realmente porque adjunto también estaban mis 40 años *risas* entonces mejor dicho, se juntó el hambre con las ganas de comer porque supuestamente dicen que cada década trae su crisis entonces justo entre a los 40`s entonces uno dice “uah” mejor dicho. Eso fue un completo desorden pero gracias a Dios y a una persona que quiero mucho que me apoyo, que me ayudo, que me brindó su apoyo y también pues a la familia entonces pues bueno, son estados de ánimos en donde son duros y pasaron meses en donde estuve mal, pero bueno, salí adelante gracias a Dios. Digamos que ya es una anécdota más pero fue duro realmente, fue duro. Un choque emocional bastante duro y ahoritica pues no lo deja de ser pero de todas maneras ya estoy en otra perspectiva, ya estoy en otra posición porque pues es que si llega un momento en donde

tú te desesperas, realmente dices “o sea, ¿qué es esto?”, malo si uno estudia y malo si no estudio, por Dios, eso solamente pasa sino acá... *pausa* comienzas a cuestionarte, comienzas a cuestionar entonces todo, entonces todo mundo es culpable, la carrera también es culpable entonces, bueno, eso es un sin fin una montaña rusa de emociones que realmente quien lo vive es quien lo sabe, como dicen por ahí.

Paula: Sí claro, Luna y digamos en ese tiempo en el que has estado desempleada que has hecho, pues digamos que aparte de pasar hojas de vida, como me estás indicando, ¿qué otras cosas has hecho como para solventar esas emociones como de no poder conseguir trabajo? te has ocupado en otro tipo de actividades, haz de cuenta como las estrategias de afrontamiento que has implementado frente a esta situación.

Luna: No, ya estoy fitness, te cuento... *risas* ya tengo cuerpo de reina *risas* porque obviamente el ejercicio es el mejor aliado para que... es una estrategia de afrontamiento, ayuda, ayuda realmente, sí lo comprobé, eso es muy bonito cuando a uno en clínica le dicen ¡bueno, tal situación!, es bueno recomendar el ejercicio, pero realmente, no es solamente lo que dicen ¡ay si haga ejercicio! no, es que es de verdad hacerlo y es de verdad saber por qué si es mejor; porque cuando una ya estado como con un poquito de depresión y ansioso y demás, por todas las cosas que están pasando, entonces el ejercicio te ayuda como activar, tanto física como emocionalmente y comienzas a elevar tu autoestima, entonces que pasó, empecé a hacer rutinas de ejercicio de hecho todavía las mantengo, todavía las hago, porque sí sentí el cambio, antes yo no lo hacía, después de esa crisis que me dio empecé a hacerlo, porque me siento mejor, porque ayuda a elevar, en la medida que yo haga ejercicio significa que hago algo por mí y para mí, entonces qué pasa con la autoestima, pues arriba cierto?, entonces me genera bienestar, me genera sentimientos y pensamientos agradables de mi misma, entonces esa fue una de esas, esa fue una de esas hacer ejercicio, hacer actividad física, yo era una persona pues de nunca correr o de... no para nada pero pues sí empecé a salir a saltar y más acá que el clima es tan agradable en la noche no? pues porque en el día si se ahoga con este calor, pero por las noches si es muy agradable acá el ejercicio, pues está fresquito, no hace ni frío, ni calor entonces es genial... ejercicio de afrontamiento ejercicio; también una... bueno eso es un poquito complicado cuando tú mismo lo haces no, pero sí una reestructuración cognitiva, empecé a frenar esos pensamientos que me atacaban diarios, es que esto es una bola de nieve, empecé a hacer reestructuración cognitiva, empecé a cambiar esos pensamientos, a identificarlos, a cambiarlos porque me estaban bombardeando y eso es una bola de nieve, entonces también empecé a cambiar pensamientos sobre mi misma y a pensar cómo no tratar de ser tan negativa,

¡no, soy lo peor, o soy...! cosas así, entonces como no sé, a cambiar la manera de pensar; otra cosa que me sirvió la meditación, yo nunca meditaba ¡yo decía tan bonito, tan chévere, tan bonitos que se ven, tan lindos que se ven cuando meditan! pero vaya y hágalo uno y es totalmente complicadísimo, yo no sé si hoy en día yo todavía medito pero lo que si trato de hacer es dejar la mente, como respirando algunos momentos del día, entonces esto genera... cuando hablo de mente respirando, es que cierro los ojos, respiro profundamente, trato de dejar que las voces y las voces en mi cabeza, es que todo el mundo se la pasa pensando 100% a toda hora, pues trato de dejar que mi mente, se vaya quietica, se vaya para donde quiera, sin atacarla, sin regañarme yo misma porque no lo estoy haciendo bien, es parte también del cambio la meditación, me sirvió muchísimo porque uno se vuelve un poquito más consciente, se vuelve... ya no es tan autocrítico, se vuelve más perspectivo, ósea uno se da cuenta realmente cuando uno está... actuó bien, además creo que genera más conciencia, entonces es parte también de las medidas de afrontamiento, aunque no fue fácil, yo duré meses en este proceso pero poco a poco empecé a realizar cambios y rutinas diferentes y ¡bueno! es lo que me ha mantenido hasta el momento y aspiro a seguir, a continuar.

Paula: Claro Luna, sí, no pues me parece bastante interesante lo que tú dices es muy cierto, digamos muchas veces en la que el pensamiento le juega tan mal que uno se deja como sumir y pues yo creo que nosotros estudiantes de psicología y psicólogos egresados más que nadie conocemos cómo es ese proceso y cómo eso puede repercutir negativamente pues... a nivel mental, emocional, físico de todas maneras, entonces digamos que esas estrategias que implementas me parecen bastante interesantes, realmente es bueno que busques de pronto que te hagan sentir bien dentro dentro, pues digamos de ese proceso tan complicado que has tenido que atravesar, me parece, me parece muy interesante eso; Luna te voy a dejar entonces con mi compañera, ella te va a seguir haciendo pues las preguntas, entonces igual yo voy a seguir escuchándote, muchas gracias por haberme contado esto y pues ya mi compañera continúa contigo.

Luna: Ok P, bueno, que estés bien

Geraldine: Siguiendo como con las preguntas, que tenemos en la entrevista, quisiera saber si recuerdas en algún momento donde te hayas sentido un poco más angustiada o más tranquila y a que crees que se debió como todo este proceso?

Luna: Más angustiada, pues no, realmente la angustia uno la maneja desde... la angustia yo la traía desde que salí de mi trabajo allá , porque pues cualquiera dirá ¡no!, tenía trabajo y ahora

pues tanto tiempo y esperando uno, pero realmente la angustia no, siempre se ha mantenido, es algo que cualquier persona que esté en búsqueda de trabajo siempre va a tener, de día o de noche o en cualquier tiempo, siempre va estar allí presente la angustia, como esa zozobra de cuando me voy a organizar, entonces siempre ha sido como estable la angustia.

Geraldine: Si, sí señora, pues es entendible, digamos que ese es un factor de cuando uno está consiguiendo empleo o nosotras que estamos próximas a estar de grado, digamos que la angustia siempre la vamos a tener ahí de saber si vamos a poder conseguir el empleo, si vamos a poder posicionarnos y coger experiencia en cuanto a la carrera que estudiamos, entonces si yo entiendo, que siempre vamos a tener como esa angustia, pero pues igual manera debemos saberla manejar; eh... bueno y cuando te graduaste, pues tu que creías que iba a pasar, en el momento como tal que ya tuviste tu diploma, que pensaste pues que iba a pasar y qué expectativas tenías frente a este nuevo paso que acabas de dar?

Luna: Bueno pues ya el panorama en ese entonces era muy diferente a la actualidad porque cuando uno está estudiando y cuando ya está a punto de graduarse, realmente lo único que uno quiere es eso, graduarse, finalizar la tesis, que le vaya súper bien, por eso digamos que cada etapa, ahora entiendo... la vida es tan perfecta que le va enseñando a uno cuando le toca, cada día cabe en su preocupación, entonces cuando yo estaba en décimo semestre y me gradué, entonces no me preocupaba absolutamente nada, porque era la mujer más feliz, porque había cumplido un logro, una meta, un objetivo en mi vida que me había propuesto, entonces obviamente uno no está inmerso en la realidad que espera afuera si, entonces yo estaba pues feliz, en medio de todo estaba feliz, uno no se gradúa todos los días de psicología, entonces cada día, cada etapa pues trae su afán, obviamente uno en ese proceso, no está pensando en nada más, si no en terminar la tesis, en sustentarla, que nos vaya bien y ya listo, cada etapa tiene su momento y sus cosas buenas y sus cosas malas, ya es diferente cuando ya paso todo el boom y toda la alegría de la familia y entonces que la fiesta y entonces que... después de eso es que uno se da cuenta, se empieza a dar cuenta poquito a poco... Yo les sugiero a ustedes que no esperen hasta recibir el cartón, que empiecen a pasar hojitas de vida, mejor dicho tan pronto tengan la sustentación de tesis, porque uno dice ¡no, hasta que me gradué, después empiezo a pasar! listo, uno se gradúa y empieza a pasar y ahí es donde bueno... cuando ya tengan nota de sustentación, ya de una arranquen, arranquen a pasar hojas de vida, que no tengan que esperar a que se gradúen o a la fecha, o a decir que ya son psicólogos, de todas maneras yo lo hubiera hecho así si alguien me hubiera dicho, y si me hubiera gustado que alguien me hubiera dicho eso, pues de todas maneras uno sustenta, digamos en mi caso yo

sustente en noviembre y mi grado fue hasta marzo y entonces hasta después de marzo, yo dije ¡bueno, ahora si soy psicóloga, me voy a poner a pasar hojitas de vida! no, porque se perdió diciembre, enero, febrero y marzo, básicamente se perdieron cuatro meses; a mí si me hubiera gustado que alguien me hubiera dicho eso, a mí me hubiera gustado empieza a pasar hojas de vida, de todas maneras ya tienes aprobada, te fue bien, entonces empieza a pasar hojitas de vida y a recomendar por aquí, por allá, por todos lados, porque son cuatro meses en donde, son cuatro meses que estuve quieta, sin haber pasado hojas de vida en ningún lado, entonces se los digo a ustedes chicas, les sugiero, es una sugerencia, con base a la experiencia, pero es que... fíjense que son cuatro meses donde yo me quede quieta, de por sí uno entiende, uno entiende que de todas maneras la tesis, de por sí genera mucho estrés, mucha ansiedad y que después de que uno sustente, no quiere absolutamente nada más en la vida, solamente quiere descansar y salir, ya depende de cada uno, yo también pase por eso y pues sí, es muy duro, de todas formas que uno salga de tesis y al otro día empiece a pasar... pues uno quiere descansar no, descansar y además de que se merece el descanso, pero de todas maneras está bien descansar diciembre, no saber nada de nada, pero desde enero yo creo que digamos si ya es posible empezar la búsqueda, como ustedes ya saben esta dura, y cada vez hay más egresados, cada vez hay más competencia, más egresados, pero de todas maneras pues algunos se nos demoran un poquito, otros más, otros menos.

Geraldine: Sí señora, que te iba a decir, ¡bueno! y en cuanto al... cuando ya te graduaste, ¿cuánto pensaste que ibas a tardar en buscar empleo? o tu dijiste ¡no, yo ahorita me graduó y por ahí en un mes me demoro consiguiendo empleo! que tanto era tu expectativa del tiempo que ibas a conseguir empleo?

Luna: Yo pensé la verdad, que iba a conseguir más rápido, por pues... es que uno está estudiando, uno no está pensando en ya conseguir trabajo, uno si genera expectativas, uno dice ¡bueno, listo ya tengo mi tarjeta profesional, ya soy profesional!, entonces ya va a ser más rápido cierto, pero pues de todas formas... *pensando* lo que te digo, finalizando semestre uno está en otras cosas y eso también es entendible, porque pues los últimos semestres pues era mucha ansiedad, nerviosismo, y porque pues uno quiere terminar su carrera más no ponerse a pensar si ya voy a conseguir o no trabajo, primero el uno, después el dos y en eso instancias donde están en este momento, yo sé que mas que estar pensando en un trabajo, ustedes están concentradas en su tesis cierto? y así debe ser, porque ustedes están preocupadas por su bendita tesis y aparte preocupadas porque quien sabe que va a pasar después de que se gradúen ¡no!,

primero el uno y después el dos, centrarse primero uno en su tesis, en que salga bien y ya después de que salgan de eso ya llegan las otras preocupaciones.

Geraldine: Sí claro, es entendible pues como el...tener las expectativas de que uno, de que ya uno va a conseguir el empleo rápido, de que uno se gradúa y ya puede empezar a ejercer y a coger experiencia en lo que pues uno decidió estudiar , pero sin embargo a veces, muchas veces no es así, no es lo que esperábamos según los relatos que hemos podido escuchar y evidenciar en estas entrevistas que hemos realizado; digamos que ya en cuanto al ámbito...en los tipos de apoyo? tu familia qué opina de todo este proceso como de todo este proceso, de que en el momento estés desempleada, si te ha apoyado? ¿Cómo te han hecho sentir?

Luna: No pues, eso es lo mejor del cuento y por eso se puede contar el cuento así como de fácil y a veces hasta chistoso porque de todas maneras en medio de todo yo he contado con suerte, pues al tener una familia tan comprensiva, que me apoya, yo de todas maneras, cuando estudié también vivía con ellos, entonces digamos... yo he trabajado siempre, desde que tengo 17 años estoy trabajando, me acuerdo mucho que ni siquiera antes de cumplir los 18 ya me gustaba trabajar y entre a trabajar, entonces han sido procesos, han sido etapas en donde yo la mayor parte de mi vida he trabajado, siempre, siempre, gracias a Dios siempre tuve trabajo, ¡bueno! Llego una época donde me trajo el destino, la vida, son pruebas muy duras pero no dejan de ser pruebas, entonces de todas formas si gracias a Dios he contado con el apoyo de ellos, como te dije siempre he trabajado y siempre he colaborado en mi casa, entonces digamos que no me siento pues que uno dice ¡no Dios mío, me siento la más miserable, porque no puedo pues aportar en mi casa! hasta cierto punto, pues lo que te dijo, toda mi vida pues yo viví con ellos prácticamente y siempre he aportado, ayude, colabore, suplía mis gastos, ayudaba a mi hogar, entonces ellos son conscientes de eso y en este momento me han brindado la ayuda, que agradezco enormemente porque de todas maneras no es fácil, pero pues han tenido mucha paciencia conmigo en este proceso, pero es que eso es algo bonito, es algo que se gana, porque cuando uno también es un buen hijo, pues llega un momento en que uno también está necesitando algo en algunas épocas de su vida y que bonito es contar con una familia, que digamos o sea, que nos ayudamos todos, es chévere, es bonito.

Geraldine: Bueno, eso es como muy importante, que la familia esté muy pendiente y estar... como tener ese apoyo de saber que no estamos solos, en ese proceso de desempleo, en el proceso de buscar el empleo como tal. Ya digamos como para explorar un poco sobre las causas

internas o externas de la situación, ¿tú le atribuyes el hecho de no conseguir empleo como psicóloga a algo?

Luna: Uno, experiencia, digamos que la experiencia mata la... porque como ya lo mencione anteriormente, tengo compañeras que salieron primero que yo un año... estamos hablando de chicas de 24, 25 años que son súper sardinas para mí, ya siendo egresadas y ellas tampoco consiguieron, no porque fueran de 25 años, sino porque no tenían experiencia; primero es la experiencia, la persona que no tenga experiencia no consigue trabajo a no ser que tengan un contacto que le ayude, la experiencia, estamos mal, ese gobierno está realmente mal, no sé cómo hicieron para pasar todos los profesionales, porque cada vez es peor y a medida que pasa el tiempo salen más psicólogos o más psicólogos, por ejemplo ahorita en noviembre van a haber más psicólogos que se gradúan, entonces pues chévere bienvenidos, que se gradúen pero de todas maneras se va a aumentar más, o sea va a ser más complicado todavía, o sea a medida que pasa el tiempo más complicado y cada semestre van a ver cuántos miles de psicólogos graduados, digamos a nivel nacional, mejor dicho de todos los que salen graduados, entonces experiencia, definitivamente yo le atribuyo eso a la experiencia y segundo ¡ pues no se! yo creo que de todas maneras... no yo creo que sí ,le atribuyó totalmente a la experiencia, ¡o sea! no le dan a uno la oportunidad de trabajar ni de adquirir experiencia y la exigen, es algo contradictorio el sistema no?.

Geraldine: Sí claro, ¡bueno! Hace un momento tú me hablabas que a veces te ponías a pensar si de verdad escogiste la carrera correcta, ¿si tu pudieras devolver el tiempo volverías a estudiar psicología o definitivamente no se escogería otra carrera con más demanda?

Luna: Si pudiera devolver el tiempo, seguiría estudiando psicología, claro que sí, claro que sí, pues es que aunque es una carrera que tiene sus pro y sus contras, es una carrera hermosa, claro que si la vuelvo a escoger, obviamente, el problema no es la carrera, el problema es este país donde hay una desigualdad terrible, donde los ricos cada vez son más ricos y los pobres son más pobres, donde no hay una equidad, un equilibrio, entonces no es la carrera, es simplemente Colombia que es un país donde... acá en este país... yo no soy politiquera pero me llama la atención que los universitarios se ganen el mínimo y que los congresistas ganen frente a dos millones o más de yo no sé cuánto, entonces pienso que hay una desigualdad terrible, que eso es parte del sistema, acá en este país no valoran la gente que estudia, no la valoran, no la valoran, acá lo que te digo, los profesionales se tienen que regalar por un poquito más del mínimo, quien sabe cómo, por la situación como esta y los burritos gobernando arriba,

ganándose millones, entonces no es solamente la carrera, es parte de la desigualdad tan terrible que hay acá en este país.

Geraldine: Sí claro, aparte que muchas veces, pues suena feo pero es rosca o palanca, entonces es otro factor que lo detiene a uno para poder conseguir el empleo. Ya finalizando como tal la entrevista, ¿quisiéramos saber si tú de pronto ha tenido problemas económicos por el desempleo que estas atravesando en este momento?

Luna: ¿Problemas económicos?, ¡claro! jummm total, muchísimos, ¡claro!, es que mejor dicho... ¡claro!, problemas económicos, todos los que quieras ¡claro!, porque cuando uno está... no puede ni siquiera mantener sus gastos, entonces es algo muy duro, es algo muy duro

Geraldine: Si, es una situación bastante complicada, yo creo que ya estamos próximas a... como a experimentar este tipo de situaciones, entonces desde este momento como que uno se prepara a la situación que viene después de obtener el cartón y ser unas desempleadas más y que ya no vamos a hacer estudiantes.

Luna: Si, si y ahora pues también, el proceso de cada uno también es diferente, eso ya se los digo de manera personal a ustedes, que también están trabajando en su tesis y también van hacer unas próximas psicólogas, que así va ser, entonces ya a manera personal pues les digo ¡no!, yo no me arrepiento de haber estudiado nunca mi carrera... por culpa al sistema de acá, no le dan a uno la oportunidad, ahora no hablemos solamente de psicología si no pues de cualquier carrera, realmente el problema es la experiencia, entonces no es la carrera, el problema no es la carrera, la carrera es muy bonita y tiene muchas salidas y si a ti no te gusta esta, entonces esto o lo otro, hay mucho que hacer, entonces para mí no es la carrera, simplemente la falta de oportunidad, a las personas recién egresadas deberían de no sé, aplicar alguna reforma en las empresas, de manera que no se, ayuden a las personas recién egresadas que son las que necesitan empezar a trabajar, alguna modificación en la política, en el ministerio de trabajo, en lo que sea, no sé, porque de verdad ya acepten a las personas, porque no importa que tengan un día de graduadas, ya acepten y denles la oportunidad, pienso yo.

Geraldine: Si claro, realmente, básicamente esa era como tal la entrevista, conocer un poco el proceso desde que te graduaste hasta este momento, de cómo ha sido las situaciones de desempleo, en las organizaciones en que has estado trabajando y era más como hacer la entrevista muy charladita y que nos contaras un poco de tu experiencia, era básicamente eso, no sé si paula quiera agregar algo más.

Paula: Eh si, pues digamos que bueno, básicamente de acuerdo con lo que nos estás contando pues si realmente la situación es bastante entendible, apoyo tu idea de que realmente esto va más allá de pronto de las oportunidades que uno pueda tener y de cómo se está manejando la situación en este país, o sea, realmente uno se pone a hacer comparaciones con otros lugares en donde pues realmente si se ve que una persona que es profesional, tiene buenas oportunidades y pues realmente hay una desigualdad inmensa, o sea yo si apoyo mucho eso que tu comentas, pues porque realmente eso se ve y lastimosamente ese es en el país que lastimosamente vivimos, entonces pues yo digo que uno tiene que prepararse, pues porque digamos que como hay personas que de pronto salen, tienen su oportunidad y pues pueden conseguir un trabajo, hay otras personas que digamos que atraviesan una situación complicada y pues digamos que eso puede desencadenar factores bastante complejos, como los que tu dices, frustración, ansiedad, depresión, cosas que van más allá de que pues generan afectaciones bastante graves en la salud y el bienestar de las personas, entonces pues si X, yo realmente espero que en algún momento se te preste la oportunidad de poder ejercer la carrera, o sea no desfallezcas, o sea lo que tú dices, la carrera valió la pena, todo el esfuerzo que se hizo, vale la pena, independientemente del tiempo que uno dure en el proceso de búsqueda, pues la cuestión es esa, no desfallecer y que en algún momento se te pueda presentar una excelente oportunidad y ya como tal puedas ejercer la carrera, pues como la has querido ejercer realmente y no como por lapsos, por tiempos, pero pues digamos que ¡bueno!, básicamente era eso, pues de verdad te agradecemos por habernos prestado este espacio por haberte abierto y habernos contado tu experiencia, porque realmente yo digo que no es sencillo también uno abrirse y contar cosas, porque es como meterle el dedo en toda la llaga.

Luna: Lo hago porque me pongo, porque ustedes ya van a hacer psicólogas, entonces si yo no soy empática, entonces de qué me sirve ser psicóloga. ¿Por qué lo hago?, primero porque sería el colmo donde no lo hiciera, porque primero tengo tiempo si? entonces sería uno... como me voy a negar a eso, dos como ya lo comente, el profesor C, también fue mi asesor, es un hombre que respeto muchísimo, que lo admiro, que mejor dicho es consagrado a sus clases, también por él por supuesto lo hice, pero más que todo por ayudarlas a ustedes, porque yo también tuve que entrevistar personas, parejas para mi tesis, entonces sé que es cuando... ¡si de una, para lo que necesites!, entonces porque soy empática y sé que ustedes en este momento están en eso, entonces me nace ayudarlas aunque no las conozca, pero son... muy pronto vamos hacer colegas, entonces les deseo muchos éxitos en su tesis, que les vaya súper bien y si es bajo la asesoría del profesor, yo sé que les va ir súper bien, entonces ya estoy relajada y ustedes

también aunque trabajen duro, yo me relajo bueno? porque yo ya salí, entonces si métale la ficha.

Geraldine: Sí claro.

Luna: Y que les vaya muy bien en esa tesis, éxito total.

Geraldine: Vale Luna, muchas gracias.

Luna: Mucha suerte éxitos.

Apéndice 3

Tabla 2.

Segmentos en la narración de cada participante seleccionados para análisis

Categoría	Estrategias de afrontamiento			Carga emocional		
	Instrumental	Marco social		Positiva	Negativa	Neutro
Participante 1: Estrella						
Entonces a veces el tema de las bolsas de empleo son, imagínate son doscientas, trescientas personas que aplican entonces digamos que el chance para que los reclutadores vean tu hoja de vida pues es muy mínimo.	1	1			1	
Hay algunos ahorros, igual hay apoyo familiar, o sea hay muchas cosas que de pronto te pueden ayudar pero emocionalmente si te golpea bastante tengo algunas ventajas de lo que de pronto he trabajado hasta el momento, tenía algunas reservas, digamos en el campo económico pero pues igual el respaldo de los hijos siendo por parte de ellos, ahorita pues por ejemplo que todavía sigo vacante `pues has la cuenta de abril a este momento.	1		1	1	1	
todavía cuento con el respaldo de ellos y eso ha sido pues sensacional para mí, me ha permitido hacer otras cosas, he podido digamos hacer algunas actividades que tenía como pendientes conmigo misma gracias a que el apoyo familiar ha sido incondicional	1		1	1		
Si no es inglés, es portugués entonces la cosa también comienza a pesar por ahí porque tú dices ¡Okey, listo yo acabo de salir de una formación, pero pues mira que estoy dándome cuenta que para el movimiento que tuvo el mundo, no estoy completamente preparada! Entonces esa es otra cosita que hay que sumarle al asunto.	1	1				1

puedo poner mi hoja de vida en infinidad de instituciones, ONG, bueno, o sea la idea era bombardear mi hoja de vida por todo lado para rescatar esa primera oportunidad	1	1		1
Y mira que hay otra cosita también que me di cuenta en ese momento. Ya cuando comencé digamos a ver la aplicación como tal de la carrera entonces comienzan también a ver que hay personas que a veces dice uno ¡listo! Pues yo termino de estudiar y ahí si comienzo a buscar y mira que no, si yo me llevo a encontrar con alguien en este momento que este en sexto, que esté en séptimo semestre y tenga el mismo pensamiento que yo tenía en el momento en el que yo estaba estudiando, le voy a decir ¡Jamás en la vida! comienza desde ya a pasar tu hoja de vida, que comience como auxiliar, o sea, lo que te salga pero si es necesario y es mucho más provechoso que tú, cuando ya culmines tu grado tengas mínimo un año de experiencia.	1		1	1
Es muy bueno que te adelantes a eso y que tengas como un arma o un az bajo la manga y tú digas ¡No! Así sean seis meses, estuve entre, bueno, al área que te gusté ¿no? Porque también es por ese lado o al área que tú puedas de pronto, que se te dé la oportunidad pues para conocerla, para darte también ese campo como de mirar si en verdad eres bueno para una cosa o para otra entonces si recomendaría que lo hicieran antes de graduarse.	1		1	1
En organizacional, digamos que se está volcando todo para el área tecnología entonces te lleva a pensar en “hay que hacer algo más” *risas* para poder alcanzar ahorita, como para ponernos a tono.	1	1		1
En serio, el mundo se transformó completamente, eso es algo que jamás habíamos vivido, pero pues que nos tocó enfrentar entonces comienzan a ver como esas falencias y esos nuevos campos de acción, entonces es transformarnos y comenzar a adquirir lo que nos falta. *sonríe*.	1	1		1

Te van a pedir a ti un año de experiencia, una cantidad de cursos adicionales, tener tu tarjeta profesional cuando tú sabes qué pues, imagínate cuánto invierte uno en el semestre, cuánto invierte en los derechos de grado y además de eso una tarjeta profesional que fácilmente te vale 440 mil pesos *pone cara de sorpresa* que es una inversión bastante grande, entonces ahí es donde eso es lo que no considero lógica y digo... “no es justo”, o sea, no es justo y les cierran muchas puertas a personas que están en busca de comenzar a forjar su vida laboral,

1 1 1

No, la universidad ha sido muy cercana con el tema de los egresados, incluso, bueno en el tema anual, en el tema de la reunión anual que hacen los noviembreros, quien sabe si en este noviembre tendríamos la oportunidad nuevamente de hacer la reunión como tal de egresados que digamos que es como un ritual, es como decir “listo, yo salí de mi casa pero pues como que voy y recuerdo y voy y me reúno con las personas que me forme académicamente.

1 1 1

El tema de los cursos gratuitos que ellos ofrecen en cuanto al tema del bilingüismo, también me parece muy provechoso y más lo estoy notando en estos momentos, que lastimosamente tú por ejemplo, en mi caso, que estuve en la nocturna, pues fue difícil porque es que siempre nos ponían horarios de día cuando tú estabas trabajando, en mi caso pues estaba en otro área pero pues esa era el área que me estaba dando a mí los recursos para poder pagar mi carrera entonces pues no podía dejarla de lado y de pronto no pude acceder a esos cursos pero pues si me parece que la universidad da como esas herramientas para.

1 1 1

Pues tú sabes que uno se comunica más o menos con los más cercanos, con los que tu más compartiste, pues igual tú sabes que, haz de cuenta que se repite el mismo ciclo que cuando tú sales del colegio de cuando te gradúas de bachiller... Si, tus amigos de toda la vida y los amas y todo pero pues cada uno comienza su vida y cada uno comienza a construir su futuro, ¿sí?

1 1 1

<p>Entonces pues con algunos vas a tener más contacto que con otros, van a de pronto llegar algunos proyectos que tú puedes compartir incluso con personas que de pronto no compartiste cuando estabas de pronto en la formación de tu semestre sino que de pronto conociste en las practicas, eso de pronto me ha pasado a mí, que en ultimas he tenido de pronto hasta más contacto con ellos que con las chicas por ejemplo con las que yo me gradué que fueron mis amigas y con las que hice todo el proceso.</p>	1	1	1
<p>Claro que sí. Ahorita algo que también se está moviendo mucho como también amañera de información y también porque he estado buscando por todo lado *sonríe* entonces es la plataforma de la agencia virtual del Sena de la, agencia de empleo del Sena, también, sea, piden absolutamente de todo. Te piden todos los soportes, tienes que escanear tu diploma de quinto de primaria, tu diploma de bachillerato, tu acta, bueno... absolutamente todos los documentos tienes que adjuntarlos pero pues digamos que también eso te hace visible a nivel Colombia para cualquier proyecto que se requiera y también es una bolsa de empleo pues para que tú puedes estar mirando para saber que ofertas hay, como se está moviendo el mercado, a donde puedes aplicar y también para que empiecen a conocer tu hoja de vida entonces con la agencia pública de empleo del Sena y también con la agencia que funciona a nivel nacional, la agencia nacional de empleo, también por ese lado pueden hacerlo.</p>	1	1	1
<p>¿Qué es lo que vas a encontrar cuando vas a salir? Vas a encontrar que tienes que invertir más, si... hay que invertirle más.</p>	1	1	1
<p>Vas a necesitar alguna especialización, sea en el área que de pronto tu encuentres, siempre vas a necesitar una especialización porque tu sales y te sientes como si hubieras acabado de salir de bachillerato nuevamente... *sonríe* entonces necesitas algo para especializarte y como para comenzar a ejercer, eso sí lo he notado</p>	1	1	1

La riqueza de la psicología, es que son muchos idiomas y es un lenguaje que solamente podemos entender las personas que nos formamos en ese área entonces tu puedes fácilmente entender y saber qué posición por ejemplo de pensamiento tiene una persona cuando está exponiendo como tal su proceso, su discurso entonces digamos que eso es magnífico, sí, pero pues ya aplicado con anterioridad a tu graduación es, o sea yo diría que eso sería lo único que cambiaría; tener un poquito más de experiencia, primero para el tema de conocer todo eso, aterrizar todos esos puntos que te acabo de nombrar y segundo como para tener ese AS bajo la manga para que las empresas no te digan si, estás recién graduado pero necesito que tengas un año de experiencia *levanta la mirada* entonces como para adelantarnos a esa trampa que nos hace el mercado.

1

1

1

Si estamos hablando de la planta del profesorado de la planta docente de la universidad el 95% de la planta es completamente excelente, son profesionales completamente formados, centrados, con una vocación absoluta y una seguridad en lo que imparten y digamos que una apropiación de conocimientos que yo creo que más de una universidad envidiaría entonces yo me siento afortunada y yo soy muy orgullosa de haber pertenecido a la universidad Antonio Nariño porque en serio la planta profesoral que tienen es muy buena. No más ahorita pues con la decana, todo como que se organizó con la nueva decana que está ahorita, o sea, es excelente.

1

1

1

Categoría	Significados	Contingencia sanitaria	Oportunidades	Carga emocional		
				Positiva	Negativa	Neutro
Participante 1: Estrella						
Me gradué de la universidad en el año 2018. Estuve en la nocturna, estuve más o menos del periodo de 2013 a 2018 y mientras estuve en la universidad, estuve desempeñando labores operativas en el área de artes gráficas. Dure más o menos 10 años de esos 10 años pues (risa), digamos que la mitad de esos años fueron en contribución para estudiar la carrera, de ahí Salí eso fue en el 2018	1		1			1
Salí eso fue en el 2018 y pues digamos que fui muy afortunada la verdad (sonríe), porque termine, la graduación fue en marzo, más o menos el 23 de marzo si no estoy mal del año 2018 y para el 26, 24 de abril ya estaba vinculada laboralmente, fueron dos años que estuve vinculada en una empresa de servicios temporales en el cargo de analista de selección entonces estuve en el área organizacional pues en el tema de selección, reclutamiento, perfilamiento de hojas de vida, entrevistas, informes etc.	1		1	1		

Si, lastimosamente si, (ríe), desde el 8 de abril de este año estoy desempleada pues tu sabes muy bien que el tema de la pandemia pues nos afectó a nivel mundial y las temporales pues fueron unas de las empresas pues que más sufrieron porque pues viven de los clientes que requieren del apoyo de consecución de personal y pues al no estar activas las cuentas bajaron impresionantemente y pues lógicamente gerencia decidió pues continuar con las personas que llevaban mucho más tiempo con ellos entonces tu encontrabas allá personas que llevaban cinco, 7 años trabajando y pues yo llevaba dos, digamos que lo más lógico era que cortaran pues lo más próximo, entonces pues por eso fue.

1

1

1

fueron unas, como para describirte algunas de las funciones que tenía dentro del cargo, todo el tema organizacional en la consecución de personal para diferentes empresas.

1

1

1

desde el 8 de abril de este año estoy desempleada pues tu sabes muy bien que le tema de la pandemia pues nos afectó a nivel mundial y las temporales pues fueron unas de las empresas pues que más sufrieron porque pues viven de los clientes que requieren del apoyo de consecución de personal y pues al no estar activas las cuentas bajaron impresionantemente y pues lógicamente gerencia decidió pues continuar con las personas que llevaban mucho más tiempo

1

1

1

con ellos entonces tu encontrabas allá personas que llevaban cinco, 7 años trabajando y pues yo llevaba dos, digamos que lo más lógico era que cortaran pues lo más próximo, entonces pues por eso fue.

Es muy fuerte, es muy fuerte... (Frunce los labios) la verdad porque es que mira, tienes que sumar el tema de vivir una pandemia (risas) al tema de saber que es complicado, es complicado el tema de la consecución laboral porque pues hay muchas personas que aplican, hay muchas personas que están incluso a veces sobre calificadas para un cargo y tú sabes que por ejemplo para una vacante se pueden aplicar fácilmente doscientas personas,

1

1

1

Digamos que para sumarte a lo que te acabo de decir, el tema de los cambios también que genero el tema de la pandemia entonces, por ejemplo, en el área laboral entonces tú comienzas a caer como el mundo comienza a moverse, o sea bueno, nos quedamos en teletrabajo, nos quedamos, entonces ¿qué es lo que comienza a subir? El servicio al cliente, entonces tú comienzas a ver como unas vacantes van bajando y como otras van subiendo.

1

1

1

<p>Ahorita el tema por ejemplo en el tema *pausa* nos estamos moviendo es por la tecnología entonces ahorita la mayoría de vacantes desde los cargos operativos hasta los cargos administrativos y gerenciales tú los estás viendo es netamente en el campo tecnológico, entonces ahorita, por ejemplo, para mi cargo lo que más se está pidiendo y lo que más se está buscando es personas que apliquen ¡listo! Que tengan experiencia, por ejemplo como yo en el área organizacional, listo, pero entonces ahora te están pidiendo un dominio de un idioma adicional.</p>	1	1	1
<p>No mira, yo sabía que el campo laboral estaba un poquito complejo entonces *pausa* digamos que más o menos promediaba o aspiraba o me había puesto punto máximo de espera era más o menos 6 meses...</p>	1	1	1
<p>Digamos que si suma a tu hoja de vida, pero si lo llevamos a la realidad, las empresas yo veo muy difícil que ellas lo asuman de esa manera.</p>	1	1	1
<p>Pues ahorita, disparado completamente *risas* se ve la urgencia de tantas personas que están en la misma situación en busca de una estabilidad laboral.</p>	1	1	1

Los contratos ahorita que están ofreciendo *frunce los labios y levanta la mirada a la izquierda* en el área clínica son paupérrimos, tú ves vacantes de atención por ejemplo, por teletrabajo, ahorita pues todas las atenciones son telefónicas o por video llamada, 12 mil pesos la hora, cuando eso es completamente *frunce el ceño* cuando eso es totalmente irrisorio, tú tienes que igual también presentar una cantidad de informes y tienes que rendir horario, o sea, a verdad no considero que las condiciones ahorita en lo que están ofreciendo, no se ajusta al esfuerzo que uno hace como profesional en el transcurso de su carrera

1

1

1

Bueno, que te diría yo, si, bueno, te estoy diciendo por ejemplo lo que encontré en el área clínica, no tengo como tanta afinidad con ese área para serte completamente honesta *sonríe* eso es digamos para, es un tema bastante fuerte entonces digamos que me voy más como por la otras áreas

1

1

1

Digamos que acabe de salir y que quiero profundizar y que quiero crecer, estaría de pronto abocada a tomar esa oportunidad como para comenzar, pero entonces sabes que es lo, o sea, si a ti te lo proponen como ¡Listo! Acabas de graduarte, te recibimos con seis meses de experiencia o un año de experiencia o se valen las prácticas profesionales que tú tienes, yo diría, ¡Perfecto! Vamos a comenzar con eso, vamos a comenzar a pulirnos, vamos a comenzar a darnos cuenta si de verdad ese es

1

1

1

el campo que nos mueve a nosotros y es con el que nos vamos a casar de ahí en adelante, yo diría ¡perfecto! Pero entonces qué es lo que pasa con este tipo de vacantes, que tú vas a encontrar que te piden como mínimo un año de experiencia formal, te piden que estés inscrita en RETIUS, que te piden que tengas x cursos, por ejemplo, si estamos hablando del área clínica tienes que tener cursos por ejemplo enfocados puede ser en tercera edad o pueden ser en problemas de aprendizaje o te pueden pedir por ejemplo, el tema de adolescentes e ideación suicida, cosas así porque las he leído y he estado muy activa buscando trabajo entonces no cuentas con todas esas cosas y tú dices es completamente injusto,

Entonces si se tiene contacto con ellos, pero pues digamos que ya es más limitado. ¿Cómo sabes también en que están o por dónde van? Por linkedin pues que ustedes saben que ahorita ese es el portal que está manejando el tema profesional entonces pues allí como que esa es la red social que te va informando así igual que Facebook, en que están tus amigos laboralmente o tus compañeros de la universidad, entonces pues por ese lado es que tú puedes estar en contacto y hacerles como seguimiento.

1

1

1

Entonces ahí ustedes pueden comenzar, pueden inscribirse, pueden comenzar a llenar e igual también hay muchas empresas que se comunican con LinkedIn porque pues ya vamos para cargos más que toco

1

1

1

administrativos, tú encuentras ahí entonces tu puedes publicar tu hoja de vida, puedes hacer una carta de intención en la cual tu puedes solicitar una oportunidad para iniciar tu carrera profesional entonces pues desde ahí comienzas a hacerte visible para otras personas y para empresas también.

No mira, ¿sabes que es lo que ves? Esta carrera es algo muy bonito, es una carrera muy, pero muy bonita porque no solamente... *pausa* o sea. *levanta la mirada* es que tú no solamente creces en conocimientos sino también tu logras una transformación, lo digo a mi forma de ver, tu logras una transformación personal... y no solamente personal sino que también tocas la vida de las personas que están a tu alrededor

1

1

1

Entonces, a veces pensamos o tenemos la falsa idea de que tú debes escoger una carrera que sea amplia en el mercado y que te de ingresos... ¿sí? Porque digamos que todo lo medimos es en eso, o sea que tan bien lo están pagando entonces me voy a estudiar eso porque yo sé que me voy a graduar y me voy a salir y me voy a ganar 3, 4, 5 o 6 *reniega* entonces yo diría que antes que eso,

1

1

1

Psicología, el campo de la psicología esta llamado primero pues a que tú te sientas completamente bien, culmines tu proceso y que digas esto me sirvió para mi crecimiento personal, para lo que te digo, para la

1

1

1

transformación de las personas que están a mi alrededor y de ahí en adelante pues lo que se venga y todo lo que aprendas porque igual tu aprendes muchísimas cosas en el área, muchísimas. Sea por la vertiente que tú te vayas, sea por el área organizacional, sea por el área comunitaria, sea por el área clínica, tú vas a aprender absolutamente muchísimas cosas.

Si devolviera el tiempo, lo que te digo, no hubiese esperado a lanzarme a la etapa productiva o a buscar de pronto el área como tal de ejercer mi carrera, no hubiera esperado pues a graduarme, si lo hubiera hecho desde ponle, mínimo, por ahí desde séptimo, sexto o séptimo semestre, eso sería lo único que cambiaría ¿Por qué? Pues porque te da muchas más herramientas, porque tú ya desde ahí, ya comienzas a notar y a darte cuenta, primero, que sea tu área de afinidad y segundo, ya comienzas a saber qué es lo que se está exigiendo porque pues tu sales si, si sales con un bagaje bastante amplio, tus conocimientos son bastante amplios.

1

1

1

Categoría	Implicaciones emocionales	Regulación emocional	Frustración	Carga emocional		
				Positiva	Negativa	Neutro
Participante 1: Estrella						

Es muy fuerte, es muy fuerte... (Frunce los labios) la verdad porque es que mira, tienes que sumar el tema de vivir una pandemia (risas) al tema de saber que es complicado, es complicado el tema de la consecución laboral porque pues hay muchas personas que aplican, hay muchas personas que están incluso a veces sobre calificadas para un cargo y tú sabes que por ejemplo para una vacante se pueden aplicar fácilmente doscientas personas,	1	1	1
Fue muy fuerte la verdad si tengo que confesarlo que fue muy fuerte porque fue una crisis más quedarme pues digamos que sin hacer nada entre l comillas, o sea, laboralmente si eso fue, fue bastante (voltea la mirada hacia la derecha) bastante fuerte en el tema emocional	1	1	1
todavía cuento con el respaldo de ellos y eso ha sido pues sensacional para mí, me ha permitido hacer otras cosas, he podido digamos hacer algunas actividades que tenía como pendientes conmigo misma gracias a que el apoyo familiar ha sido incondicional	1	1	1
tú tienes una pérdida independientemente del tema o sea tú no sufres solamente por perder una persona, un amigo *Suspira*... el tema laboral, más en un tiempo de crisis eso acentúa muchísimo entonces tu puedes un día estar mejor dicho con todas las esperanzas del mundo y decir ¡No, le hacemos, le damos a ofertas, aplicamos, hacemos, vamos haciéndonos, nos capacitamos! Bueno, lo que sea y al otro día estás con la moral súper en el piso y ¡No, y es que mira que no cambian las cosas	1	1	1
los índices suben y el periodo de estar guardados en la casa pues se amplía entonces que voy a hacer para el próximo mes y entonces las deudas y entonces!... Hay muchas cosas que juegan bastante fuerte ahí y por más de que igual, pues digamos que tú ya hayas tenido un poquito más de entrenamiento en el tema de autocontrol, eso no es sinónimo de que tu digamos no te dejes afectar por eso.	1	1	1

<p>hay días de días, hay días en que enserio tu puedes y dices no pues hágale, hacemos por acá, le hacemos por el otro lado pero hay días en que tú te sientes pésimo, hay ansiedad, te sientes frustrada, cuando ves que tu aplicas a una oferta y hay doscientas personas que están en las mismas condiciones que tu *suspira y levanta la mirada*</p> <p>bueno...*pausa* infinidad de cosas entonces sí, digamos que uno pasa como por todo tipo de sentimientos en esos momentos *sonríe*</p>	1		1	1
<p>digamos que a veces la vida también *pausa* a veces, también la vida te lleva a donde tú debes estar *sonríe* o te lleva a vivir lo que tú debes vivir entonces a mi caso, afortunadamente digamos que esa oportunidad se dio muy rápido.</p>	1	1		1
<p>Digamos que, bueno, eso en la parte social. Pero en el tema por ejemplo de apoyos en cuanto a *pausa* hacerte seguimiento, si ya estás trabajando, recibir tu hoja de vida y hacerla visible porque pues también lo que encontré en el área organizacional es que las bolsas de empleo también conectan con universidades para personas recién graduadas o con algún tipo de experiencia, con algún tipo de formación específica, entonces pues digamos que también por ese lado las universidades apoyan a los recién egresados para el tema de colocación laboral *pausa*...</p>		1	1	1

Tabla 2.

Segmentos en la narración de cada participante seleccionados para análisis

Categoría	Estrategias de afrontamiento	Instrumenta 1	Marco social	Carga emocional
-----------	------------------------------	------------------	--------------	-----------------

Participante 2: Sol	Positiv a	Negativ a	Neutr o
<p>Bueno, realmente no ha sido nada fácil, porque (pausa) porque digamos que cuando yo me gradué apenas recibí el diploma yo empecé a enviar hojas de vida, arregle mi hoja de vida, e incluso estuve por parte de la caja de compensación estuve como en un curso donde se puede arreglar la hoja de vida, incluso tome un taller (pausa) no es un taller es un seminario de talento humano para enriquecer un poco la hoja de vida porque experiencia realmente no tenía, experiencia como tal;</p>	1	1	1
<p>Ósea yo hice mis prácticas en el CAP durante un año y las hice en organizacional pero en ese entonces estaba de coordinador el profesor Evaristo y me dio la oportunidad también de hacer clínica, entonces de alguna manera las hice como mixtas por decirlo así, entonces pero pues ustedes saben, no se ahorita haya cambiado o no pero en ese caso solo daban como un certificado si lo llegasen a pedir de prácticas, el certificado solo saldría en organizacional, no saldría como clínica, entonces aun así yo me arriesgue y yo dije no voy hacerlas las dos porque me gustaba mucho pero por el tema de la tesis que la mía era bastante difícil no me quedaba tiempo como para arriesgarme a atender 9 o 10 pacientes que era la meta que se tenía allá en el CAP, entonces por eso de alguna manera lo tome organizacional mayormente pero pues ahí con clínica.</p>	1	1	1
<p>Entonces para mí era muy difícil decir no yo renuncié y me voy a unas prácticas pagas porque tampoco podía, entonces yo estuve mirando muchos muchos lugar de los que daba la facultad pero la mayoría era de 7 a 5, horario de oficina y yo no podía, entonces la única opción que tuve fue el CAP y hable con el profesor Evaristo y le dije listo que opciones de que me dejes hacer prácticas mixtas, me dijo listo no hay ningún problema siempre y cuando me cumpla, eso</p>	1	1	1

sí; entonces perfecto así lo hice y pero no desafortunadamente esas prácticas nunca las han tenido en cuenta,

También el tema de la tarjeta profesional yo la obtuve casi un año después porque es bastante costosa, les recomiendo que vayan ahorrando desde ya porque es bastante costosa, yo pague hace un año larguito pague 430.000 mil pesos ahorita debe estar un poquito más y pero aun así con eso yo enviaba hojas de vida, incluso ahí le dicen a uno tiene tarjeta profesional yo marcaba que si así yo no la tuviera, yo dije en el momento que me llamen no se digo que está en trámite cualquier cosa porque también pues es bastante difícil conseguir ese dinero y así he hecho todo este tiempo,

1 1 1

He intentado también enriquecerme de otros tipos de cursos online gratuitos porque desafortunadamente no he podido tampoco ingresar de pronto a hacer una maestría o bueno seguir creciendo más profesionalmente por cuestión económica, precisamente porque no estoy con un trabajo estable ni nada, entonces he estado enviando hojas de vida pero te cuento que en los dos años que llevo enviando hojas de vida no me han llamado de un solo lado, de ningún lado me han llamado.

1 1 1

Porque, pienso yo que pues bueno no estuve 5 años largos estudiando psicología para sentarme en un computador y seguir autorizando medicamentos, ósea iba a subir como analista posiblemente si yo hubiera quedado, pero que pasa que el título como psicóloga realmente no lo hubiera ejercido tampoco, simplemente cambiaría el nombre ante auxiliar a analista pero seguirá haciendo absolutamente lo mismo, incluso de pronto me podrían autorizar más medicamentos pero hasta ahí y yo decía bueno tampoco es enriquecedor para mí porque es que yo quiero ejercerlo, ósea en este momento quisiera ejercerlo en la parte educativa, organizacional, jurídica, clínica, en lo que sea pero ejercerla bien, no sentarme en ese caso que hubiera sido a autorizar medicamentos, que ni siquiera,

1 1 1

<p>Eh bueno, yo creo que hubo muchos factores, a mí me pasaban la carta de terminación de contrato el 27 de diciembre, pero digamos que también ya venían pasando situaciones un poco difíciles y ya a manera como personal, como por decirlo así, con la jefe, digamos que con la coordinadora del grupo, porque ya habían demasiados desacuerdos en cuanto a la labor, entonces es difícil también cuando tú también eres profesional y tú dices bueno, ya no soy una niña que salí de bachillerato que no tiene ningún diploma ni nada a ser una persona profesional de alguna manera pues yo intente salir, porque es que es una empresa muy grande y hay muchas gerencias, entonces siempre intentaba como ok, voy a salirme de esta gerencia, quiero estar en otra, trabajar en la misma empresa pero en otra direccionamiento y esto,</p>	1		1	1
<p>Incluso yo me asuste para el último semestre, porque yo trabajaba en la mañana, yo estaba de 6 de la mañana a 2 de la tarde y hacía mis prácticas en la tarde en el CAP, de 3 a 9 , entonces ya iba a entrar a último semestre y esta señora me cambio el 30, el 29 de diciembre me cambio horario y me dijo a partir del 2 de enero empieza a trabajar de 2 de la tarde a 10 de la noche, entonces obviamente uno dice juemadre, yo ya tengo mis prácticas cuadradas, ya tengo todos mi horarios, yo imposible,</p>	1		1	1
<p>Entonces incluso yo le dije, listo, perfecto, si usted me quiere cambiar de horario hágalo porque yo digamos antes de decir no me parece o tal cosa, yo primero busco argumentos y todo esto, y yo dije bueno, voy a mirar mi tipo de contrato realmente, porque ya lo había firmado hace muchos años, no me acordaba, yo dije voy a mirar mi contrato porque sé que algunas personas no le pueden cambiar el horario así, entonces estuve leyendo mi contrato, efectivamente decía que podía ser flexible a cuanto el horario, entonces ahí no podía decir nada y yo le dije bueno listo me puede cambiar de horario, cámbiame de horario pero entonces déjeme terminar, que me falta un semestre para acabar y de ahí para adelante si usted quiere ponerme en la noche hágale, pero no, esta señora que no y que tiene que empezar el 2, de 2 a 10 y de 2 a 10, entonces yo dije, yo ahora qué hago,</p>	1		1	1

Me tocó comunicarme con el profesor Evaristo, con el profesor Edwin que era también el coordinador de las prácticas de allá, como tal, me tocó pasar una carta, porque pues yo ya había quedado en que con el profesor Evaristo, eh antes de terminar el noveno semestre, el hizo una reunión y él dijo bueno y quién sigue conmigo y quien no, porque hubo gente que se cambió de práctica, entonces él ya tenía su listado y ya tenía cuadrado como sus personas antiguas para poder meter a las nuevas, y yo dije no pues yo cambio y le vuelvo de pronto un 8 también a este señor, me daba pena, entonces yo hable con ellos, pase una carta, afortunadamente pues me ayudaron y me apoyaron y pues supieron toda la situación que estaba pasando, entonces pude hacer mis prácticas en la mañana y solo me toco eso sí lidiar para que me dejaran los viernes que veía una o dos materias no me acuerdo, los viernes en la noche,	1	1	1
Todavía en este caso, en mi caso yo todavía sigo pagando esa deuda, entonces, digamos es muy difícil para mí, porque bueno, yo cuando me sacaron de la empresa, yo active un seguro en donde este seguro cubría 6 meses de ahí para adelante esa deuda si, los 6 meses ya se me acabaron, entonces que pasa, que eso va generando mora, intereses y una cantidad de cosas y yo digo juemadre y esta es la hora y no consigo trabajo pero es una deuda que no da espera,	1	1	1
No y eso yo creo que eso por la mente se les pasa mucho, ósea, todo el mundo dice no es que yo la demora es que tenga la tarjeta profesional y eso consigo rápido y ese es afán de muchos no, la tarjea profesional y la idea es precisamente eso, obtener la tarjeta profesional lo más pronto posible después del grado,	1	1	1

Si, pues por una parte uno dice, bueno menos mal no soy la única y creo que por alguna parte de pronto si se siente un poquito de alivio, pero hay personas que sí, sí consiguieron rápido, no sé en qué, ósea en que le ayudarían, bueno sé que algunas personas les ayudó la palanca, pero otras personas no sé, siento que fue como suerte, la situación, no sé, no sé cómo llamarlo, pero consiguieron muy fácil, pero ahorita bien, bueno digamos que trabajando desde sus casas por el tema de la pandemia y todo, pero no todos hemos contado con la misma suerte.

1

1

1

Sí, yo tuve una compañera que ella se graduó y más o menos como al año consiguió en un colegio, ella pues arregló su hoja de vida, ellas hizo prácticas no me acuerdo donde es que fue (piensa) ah fue en Transmilenio si no estoy mal hizo las prácticas en algo de Transmilenio pero lo paso a un colegio, obviamente arregló su hoja de vida y al momento de la entrevista, ella si fue muy sincera y dijo, mire realmente mis practicas nunca fueron en algo educativo pero yo quiero que me den la oportunidad, quiero que me den la oportunidad y hagamos no sé, un contrato corto en donde ustedes vean y yo les demuestro mis capacidades y de ahí para allá ustedes toman una decisión y así lo hicieron

1

1

1

Entonces, y digamos que él no se en ese entonces, no se ahorita pero anteriormente al CAP le tenían miedo, no sé porque le tenían miedo (risas) pero fue un lugar muy enriquecedor o para mí fue muy enriquecedor, porque por fortuna el Profesor Evaristo dio mucha oportunidad, enseñó muchísimo y no solo el si no los tutores que teníamos en cada uno de las áreas, en mi caso yo estuve, el tutor de las prácticas fue el profesor Gabriel y también digamos que estuvo ahí a la mano el profesor portillo que también fue de mi tesis, entonces no y los demás profesores, siempre eh, muchos de ellos estuvieron súper pendientes de nosotros así no fueran nuestros tutores, siempre súper pendientes, siempre preguntaban, cómo están, qué necesitan, si necesitamos o requerimos de alguna ayuda y no estaba nuestro tutor, pues estaba el otro profesor y nos ayudaba, entonces fue muy enriquecedor,

1

1

1

Yo pienso que no es el tema donde se hagan las prácticas, porque hubo una compañera que ella hizo las prácticas en el ICBF, pero ella dice que, ella se arrepiente de haber hecho las prácticas allá, porque no la dejaban digamos que en ese entonces a ella, no se ahorita pero en ese entonces a ella ni siquiera la dejaban tomar un caso, nada, ósea ella prácticamente ella todas sus prácticas se la paso sacando fotocopias y que es eso, ósea, uno dice no, no debe ser así,	1		1		1
Uno iniciando no debe pensar, voy a salir a ganar 2 o 3 millones de pesos, ósea eso es absurdo, yo de mi caso digo, bueno por el tema de la experiencia yo le hago a un mínimo, no me importa, pero es por más por ganar experiencia, entonces, no ellos siempre han estado ahí, como no desfallezca	1		1		1
Aunque uno tiene sus ahorros, esos ahorros se van acabando, se van acabando. incluso yo dure más o menos unos 20 días trabajando en una empresa empacando tapabocas y uno no es desagradecido con el trabajo, pero uno dice ¡yo estoy preparada para otra cosa, para una situación diferente, ósea yo estoy preparada para algo más	1		1		1
Estuve hablando con uno de mis hermanos mayores y me dijo ¿porque no estudias una profesional? y no pierdes plata en esa tecnología que es tan cara, pero yo no, yo quería criminalística y quería criminalística, él es ingeniero, entonces él me puso todas las ingenierías y yo no, yo no quiero estudiar ninguna ingeniería yo quiero algo relacionado al tema, entonces nos pusimos a mirar y me dijo, ¿porque no estudias psicología?, mira que está la parte forense y la parte jurídica y esto	1		1		1

Me puse a mirar universidades en donde yo quería una universidad, entrar a la del rosario y pues (risas) era muy costosa, un semestre cuesta 6.000.000 millones de peso y una compañera me dijo porque no averiguas en la Antonio Nariño y yo como que no, que pereza, ósea como resabiada a la universidad que pecado (risas) ósea uno no ve más allá de sus narices y más que es universidad duró como 5 años cerrada por un tema, no sé qué fue lo que pasó, entonces yo decía no, ósea uno siempre busca esas universidades, reconocimiento y eso; que ahorita es muy reconocida por todo el trabajo que ha hecho investigativo, y yo entre a estudiar psicología

1

1

1

Cuando hubo tanto problema, que esta señora me cambio el horario, bregue muchísimo para conseguir para el otro semestre la plata, ya estaba a tope, ningún banco me prestaba ¡yo lloraba, es que yo quiero acabar mi carrera, yo quiero seguir con mi carrera! y yo ya lo veía como mi luz y entonces yo decía ¡no, es algo que yo amo con mi vida, es algo que me enamoro! que yo no pensé, lo que te digo al inicio, yo me sentía perdida y decía esto no es lo mío, pero fueron pasando los semestres, fui viendo materias que yo decía, ¡Dios mío, la psicología no era solo lo que yo pensaba! eso tiene muchos campos y más en esa universidad que es pluralista, que uno dice, juemadre te enseñan de todo y de ahí para allá tú escoges. entonces yo dije! No, esto es hermoso y agradezco mucho a la vida por la oportunidad de dejarme ver esto tan bonito, esta carrera tan linda, que al inicio yo no le veía nada bonito, ni interesante, pero al final termine enamorada y si volviera a nacer volvería a estudiar esta carrera, volvería estudiar

1

1

1

En ese tema, si siento que la universidad nos abandonó, ósea ¡tome su título y de ahí para allá mire a ver qué hace!, ellos hacen muchas, no sé si llamarlo campañas, en donde incluso mandan invitación de ofertas laborales y eso, pero que yo vea ofertas laborales para psicólogos no, la verdad ahí sale para otras carreras, pero como tal para nosotros, no,

1

1

1

<p>Primero que ahorren para la tarjeta profesional (risas) que la puedan sacar lo más antes posible, que hagan la documentación, no solo la tarjeta, sino que también en muchos, más que todo en la parte clínica, piden mucho el REPTUS también, que hagan los documentos con la secretaria de salud, para que este todo al día en el momento en que ustedes envíen sus hojas de vida, envíenla a la semana que ustedes se hayan graduado y tengan el título y bueno y Dios permita que puedan seguir estudiando, que no se queden con el pregrado,</p>	1	1	1			
<p>La idea es seguir estudiando, porque el pregrado en este país prácticamente no vale nada, prácticamente ya es como un bachillerato. aquí cuenta con una maestría, un doctorado, entonces si pueden ahorrar desde ya háganlo y nada, que no desfallezcan, es muy difícil, las ofertas laborales son muy competidas y más cuando en este país desafortunadamente todo es palanca, entonces si la tienen aprovéchenla, si tienen la palanca aprovéchenla, como dice mi hermana golpear no es entrar, entonces golpeen todas las puertas en donde ustedes vean, en donde puedan enriquecerse.</p>	1	1	1			
Categoría	Significados	Contingencia sanitaria	Oportunidades	Carga emocional Positiva Negativa Neutro		
Participante 2: Sol						
<p>entonces después de que me gradué básicamente a la semana empecé a enviar hojas de vida, haciendo también a la par el seminario, lo que te decía enriqueciendo la hoja de vida y todo esto, pero es muy difícil porque en la mayoría de empresas las prácticas no las tienen en cuenta, ósea para ellos eso no es experiencia;</p>	1		1	1		

No he podido ejercer. (pausa) para nada para nada, incluso hace, en febrero hace un año más o menos estaba haciendo papeles para hacer un voluntariado fuera del país, yo dije así me toque endeudarme hasta donde pueda pero me voy, de pronto eso me ayude abrir más puertas pero desafortunadamente como yo quedé tan endeudada con el banco ya estaba al tope, entonces no me podían prestar más plata y yo no me podía ir solo con lo que tenía que llevar allá porque yo aquí también tenía que dejar para en esos meses que iba a estar por fuera también tenía que dejar igual para arriendo, servicios, porque pues bueno yo vivo con mi mamá y mi hermana pero las tres adquirimos una responsabilidad y yo no puedo dejar esa parte sin solventar, entonces no se pudo, pero a partir del grado no he podido ejercer,

1

1

1

incluso yo estuve en la empresa donde estuve trabajando, yo trabaje en una eps durante 9 años y yo hable en talento humano y yo dije bueno mire ya me gradué, realmente pues tengo esta experiencia que es lo de mis prácticas, pero hice más énfasis en ese tema que es lo organizacional como para no desviarme un poco y que vieran que estaba más centrada como en mis capacidades de organizacional, pero no ósea desafortunadamente también lo que molesta mucho es la cuestión de palanca y yo allá pude haber estado 9 años pero de recursos humanos yo no conocía gente porque cambiaron mucho de gente, cuando yo entre a lo que después de lo que me gradué ya habían muchos ya se habían ido, entonces digamos que no tenía una persona que de pronto me dijera bueno listo venga yo le ayudo o algo no, entonces aun así yo toque la puerta y dije bueno mire tengo el título que puedo hacer, me dijeron no simplemente espere que salga una convocatoria y yo súper pendiente, si salió una convocatoria pero eh descartada total por el tema de experiencia,

1

1

1

Entonces yo como ok como que no tuvieron en cuenta de pronto la antigüedad ok lo que yo hacía era muy diferente porque yo en el área que siempre estuve durante los 9 años fue en la parte operativa, en la parte de autorizaciones de medicamentos, de insumos, de servicios de salud, pero como tal la práctica de psicología nunca la hubo, entonces por esa parte me cerraron la puerta y paso algo muy curioso, que en algún momento sacaron una convocatoria como analista dentro de mí misma gerencia, la parte operacional y decía que digamos que el cargo también aplicaba a las personas que estudiaban psicología, pero aun así yo presente la hoja de vida y todo pero en este caso no hice mucha fuerza a pesar de que se ganara muy bien,

1 1 1

Yo les decía porque no abren un back que solo sean para temas psiquiátricos y psicológicos podría ser, porque habíamos muchas personas que estábamos estudiando psicología pero pues muchas decíamos y llegábamos a la conclusión de decir, no vale la pena subir a ganar un poquito más pero no vamos a ejercerse, no vamos aprender y en el momento en que nos saquen o quisiéramos renunciar de a dónde íbamos a decir tengo experiencia en psicología no, no la voy a tener, entonces en ese caso yo no hice mucha fuerza realmente y siempre me decían, no sigue, síguete apuntando pero yo les decía no porque no es el tema de subir de auxiliar a analista y ganar 600.000 mil pesos más aunque los necesitaba, el hecho de obtener experiencia;

1 1 1

Entonces ahorita soy de las que pasa hojas de vida desde el mínimo hasta donde yo sé que puedo, porque hay unos suelazos que uno dice ¡wow! pero pues piden una cantidad de cosas y pues bueno uno tiene que ser realista no, pero ni siquiera para cargos del mínimo llaman; ósea y he estado revisando la hoja de vida, he estado con profesionales en ese caso y decir mire realmente mire si es que es problema de mi hoja de vida o que es lo que está sucediendo pero no y más con el tema de la pandemia, pues mucho peor, ósea ha sido muchísimo peor, eso ha cerrado también totalmente las puertas a muchos de nosotros, entonces y están acostumbrados,

1 1 1

Iniciando la pandemia de que salió una cantidad de grupos y fundaciones y una cantidad de cosas con el tema de voluntariados, que con la emergencia psicológica y que las crisis que estaban viviendo las personas por estar encerradas y todo eso, pero pues haber tampoco sean como tan abusivos en ese tema, porque es que habemos muchos recién egresados entre comillas o muchos que también llevan muchos años sin poder ejercer y como que también regalar el trabajo así, es muy difícil y más cuando uno también necesita, entonces el tema ha sido bastante, bastante difícil, bastante cruel.

1

1

1

Pero entonces también esta señora no sé qué paso, yo todavía me pregunto qué fue lo que sucedió, pero es una persona que desafortunadamente no me dejó tampoco avanzar dentro de la gerencia ni fuera de la gerencia, entonces empezó a haber muchos conflictos que pasaron de lo laboral a lo personal, más en el caso de ella hacia a mí, porque yo realmente pues yo hacia ella nunca me metí de manera personal, ósea siempre fue de manera muy laboral, al contrario de ella, entonces me tocó empezar a poner quejas por acoso laboral, eh, me cambiaba los horarios abruptamente,

1

1

1

<p>Entonces para eso también me tocó pasar a la gerencia una carta, esta señora me la firmo que no me daba permiso, entonces me tocó saltarse el conducto regular e irme directamente a talento humano y decir mire realmente me están obstaculizando mi estudio que es algo en que ustedes dan prioridad a la gente y es simplemente un día a la semana que pido un cambio de horario no más, y me lo pudieron arreglar y todo eso, pero entonces ya se empezó a volver más fuerte el conflicto, más quejas, una cosa la otra, entonces yo creo que ellos decidieron decir no, hay que sacarla, pero digamos de una manera ay la echamos no porque, fue por fortuna (risa) sin justa causa, entonces hubo una indemnización, de la cual de esa indemnización yo he sobrevivido estos 8 casi 9 meses sin trabajo, pero prácticamente fue eso, yo lo veo por esa parte más que por la parte laboral,</p>	1		1		1
<p>Porque en cuanto a la labor nunca tuvieron una queja de productividad o calidad, qué era lo que siempre había o punteaba allá en ese gerencia, porque era por productividad, entonces te pasaban una base de datos de para autorizar 80 casos para radicar 100 casos y obviamente era por tema de productividad y calidad, de eso nunca tuvieron una queja durante los 9 años, entonces fue más como por temas personales ya con la coordinadora, pero pues por fortuna, salí bien librada de eso.</p>	1		1	1	
<p>Pero digamos que yo no sé si llamarlo de pronto suerte, hay personas que contaron con mucha suerte y consiguieron trabajo muy rápido, como otras realmente no, ósea, incluso yo conozco a una amiga mía que ella se graduó un semestre antes que yo y esta es la hora, ósea ella llevaría 2 años y medio que esta es la hora que ella no se ha podido ubicar laboralmente, entonces uno dice, juemadre, no soy la la única, entonces.</p>	1		1		1
<p>ósea como que sería chévere precisamente eso, que la gente en los colegios, en las organizaciones y demás dieran precisamente esa oportunidad, porque no a todo el mundo, ósea lo que digo, ni siquiera una entrevista si no que descartan de una</p>	1		1	1	

Yo al inicio pensaba eso, pensaba que era por el tema donde yo había hecho mis prácticas, pero veo el reflejo de otras compañeras en donde hicieron prácticas en otra parte y están en lo mismo,

1

1

1

A diferencia del CAP, de donde si nos dejaban tomar nuestros casos y manejarlos, ósea éramos autónomos en eso y en todas las áreas, allá digamos en organizacional nosotros el profesor Evaristo nos dejó, nos abrió las puertas, no para que nosotros hiciéramos lo que quisiéramos pero sí éramos muy autónomos en lo que hacíamos y pues obviamente con un seguimiento de él y de los demás profesores, pero digamos que éramos muy abiertos a aprender allá.

1

1

1

Pero digamos que sería muy bueno que digamos en donde estás haciendo tus prácticas que te dejen tomar casos, porque para eso también uno tiene un profesor guía, en donde uno, ósea si es está desviando del tema que uno está tratando, pues ellos están ahí para apoyar, sería bueno eso, precisamente que le vayan soltando a uno pues no los casos más terribles, porque pues hay casos de casos, como el CAP, ustedes sabían que habían casos que no se podían tomar, entonces, este caso lo puedo tomar, que es un caso que lo puedo manejar ya cuando ya son casos muy difíciles, uno dice bueno, esto sí es ya realmente para un profesional ya que tenga más carrera, tenga más cancha en la, uno dice listo, pero pues si deberían soltarles casos a ustedes porque pues precisamente es que así uno aprende.

1

1

1

<p>Mi hermana que trabaja en salud, ella es auxiliar de enfermería, ella también en enero se quedó sin trabajo, ella hace un mes consiguió un trabajo por fortuna y pues ella de alguna manera también me ayuda y me dice no mire, envíe la hoja de vida allí, estuve hablando con un amigo, mándale la hoja de vida o mándela a mí y yo se la entregó a él, ella de alguna manera también como que sus influencias y sus estrategias y mis otros hermanos por parte de mi papá también tratan de ayudarme, entonces pues de alguna manera como que le dan a uno como ese aliento, esa voz de aliento, de que no se rinda que en en algún momento le va a salir algo bueno.</p>	1		1	1
<p>Yo pienso que ahí pesa mucho el tema de las palancas (mira hacia arriba) mucho, mucho, mucho, porque las personas que yo conozco que ya están trabajando, puedo decir que el 95% es tema de palanca, no es que mi papá no sé qué, es que mi hermano, es que mi tío,</p>	1		1	1
<p>más ahorita el tema de la pandemia mucha gente regaló el trabajo, muchos como que, si yo hago el voluntariado, yo voy y visito gratis, yo voy intervengo de tal manera y eso no debía ser así; yo soy una de las que estoy en contra de ese tipo de voluntariados que son forzosos por decirlo así. lo que yo te digo, yo me iba hacer un voluntariado a otro país, lo iba a hacer en Brasil, pero era un tema totalmente diferente, pero ahorita como que aprovecharon ¡llegó la pandemia necesitamos(entre comillas) mano de obra y venga y cogemos a los más pendejos! y los metemos a trabajar gratis, así lo siento yo y así lo siento yo y mucha si feliz haciendo su curso y de emergencia y una cosa y la otra; pero haber, ósea porque con otras personas si hicieron campañas y reclutaron a más enfermeros y a más médicos y una cosa y la otra y donde quedo la salud menta</p>	1	1		1

<p>Desafortunadamente en Colombia la salud mental no le invierten y como no le invierten, no contratan, pero la gente si se regala, entonces peso mucho y más ahorita con el tema de la pandemia, peso muchísimo, yo pienso que eso nos cerró las puertas a muchos que necesitamos, no la cantidad de plata si no la experiencia y yo apuesto lo que sea que las personas que se metieron en voluntariados no están haciendo absolutamente nada, ósea eso fue más como aprovechar el momento de crisis y ya</p>	1	1	1	
<p>Yo estuve primero estudiando criminalística, hice como unos tres semestres, si no estoy mal, estudiando criminalística pero no la pude seguir pagando porque era muy cara para ser una tecnología era muy cara o es muy cara porque esa no es profesional</p>	1	1	1	
<p>Entonces yo siento que ahí hay más como intervención de los profesores a nivel personal, en donde ellos dicen !no mira, yo conozco a tal persona, envíale la hoja de vida a tal persona o a tal empresa, o tal cosa o la otra; pero ya son los profesores, pero como tal la facultad o la universidad no, ellos se desentienden totalmente de eso, ósea, entregan el título y chao.</p>	1	1		1

No crean que van a salir ganado dos millones, tres millones, porque eso no va a pasar iniciando, ósea, tiene que ser muy realistas y que se integren a una empresa a trabajar por lo que les toque, desafortunadamente en este país toca así, pero si con proyecto, adelanten un futuro, a que sean independientes, yo soy muy de puyo mucho a que sean independientes dentro de su labor, sea organizacional, sea clínico, sea educativo, jurídico, sea el que sea, que se proyecten más a delante de una manera independiente, porque lo he visto y el psicólogo cuando es independiente no le va mal, gana muy bien, la psicología paga muy bien pero hay que esforzarse muchísimo, entonces es una carrera muy linda, no se arrepientan de haberla estudiado, ya llegar un momento en que, y espero Dios quiera que de aquí para atrás a todos ustedes les vaya muy bien y consigan un excelente trabajo, y no se queden toda la vida trabajándole a una empresa, si no que trabajen , hagan su capital y se independicen.

1

1

1

Categoria	Implicaciones emocionales	Regulación emocional	Frustración	Carga emocional		
				Positiva	Negativa	Neutro
Participante 2: Sol						

Es muy frustrante, porque a veces uno dice juemadre ósea uno, uno a veces quisiera decir me quiero largar de acá de este país, porque es que las oportunidades que tenemos nosotros los profesionales (mueve la cara en negación).

1

1

1

No, ha sido muy frustrante, ósea han habido momentos en que de verdad es desconsolante, en donde tu lloras y lloras y lloras de la frustración que sientes, porque tú dices, bueno fueron 5 años, más prácticas, los esfuerzos físicos, psicológicos, mentales, económicos, que tú le metes todo el empeño del mundo, por salir tu adelante, por sacar a tu familia adelante y ver como que te cierran las puertas en la cara, es horrible, osea yo literal he llorado muchísimo, me he arrepentido en algún momento en donde yo he digo juepucha porque estudie esto y no estudie otra cosa y a veces yo me pongo a pensar no osea tampoco pensemos así, de pronto uno lo piensa en ese momento como de rabia y de frustración, pero de pronto si yo hubiera estudiado otra carrera estaría de pronto en lo mismo, entonces pero sí, a veces uno dice juemadre

1

1

1

Entonces es muy frustrante, es muy triste, a veces en mi caso y bueno se de otros casos que dicen, no, me arrepiento de haber estudiado esto, pero es como en el momento de rabia, de desconcierto y no dice juepucha, osea, si yo hubiera pensado que era así de difícil, no sé, hubiera buscado otra alternativa o no sé, pero a veces uno dice no no, osea no hay que botar la toalla tan fácil, osea y uno hace una cantidad de cosas y bueno, hasta dice mentiras en su hoja de vida y lo que sea con tal de conseguir un trabajo, porque realmente, pues hay momentos, o bueno hay plataformas en donde te hacen ciertas preguntas cuando tú vas enviar una hoja de vida y tú dices una cantidad de mentiras, ahí metiendo como no

1

1

1

yo sé de esto, yo se dé lo otro pero realmente tú no sabes muchas cosas pero lo metes ahí con tal de que te llamen.

Es maluco eso también, porque pues juemadre tengan el esfuerzo que uno también le mete y al menos no sé, que lo llamen a uno y le hagan por lo menos una entrevista, o sea no se pierde nada en hacerle a uno una entrevista porque se fijan en lo primero que ven y ya, como que ah no, tiene solo las prácticas descartada, pero que tal que no sea solo eso sí, entonces eso es lo que he sentido todo este tiempo.

1

1

1

Siempre han estado ahí y no son de las que, hay usted porque estudió eso eso le pasa por, no jamás, jamás, ellos nunca han sido así, ni mi papá, porque bueno mi papá no vive conmigo pero es una persona importante en mi vida y lo veo muy seguido y todo, porque incluso mi papá y mi mamá trabajan juntos, son separados pero trabajan juntos y ellos son siempre de que, no tenga fe, pronto va a conseguir algo bueno, no se desanime, siga enviando hojas de vida, osea ellos siempre han estado

1

1

1

ahí como de alguna manera, no me dejan caer, ni me dejan desfallecer

Incluso estando yo trabajando en la eps, yo llegaba cansada, frustrada, llorando a la casa, diciendo no quiero trabajar más allá, porque uno siente que ya uno cerró un ciclo en ese lado y pues yo ya haber trabajado 9 años allá y con todos los problemas que ya te conté, pues uno dice, no osea, yo merezco estar en en otro lado, yo merezco estar trabajando en otro sitio

1

1

1

En mis amigos, de alguna manera nos damos como esa fuerza de sigamos adelante, no nos rindamos, porque no soy la única, lo que te digo, hay muchos amigos y compañeros que están pasando por la misma situación, y hay veces como que uno los escucha hablar y uno a veces como que le da rabia, y uno dice ay ya no diga esas cosas que yo sé que va a salir algo bueno, porque a veces unos dicen, ay no sabe que yo ya me mame de buscar trabajo en esto, yo me voy a poner a buscar trabajo en otra cosa, listo yo no le digo que no lo haga, pero no se limite a solo lo que le salió y ya si no que siga buscando en lo que usted se esforzó y estudio, que no fue ni 1, ni 2, ni 3 años, osea fue mucho, entonces de alguna manera si lo llena de fuerza

1

1

1

No te niego hay días en que uno se levanta y uno dice un día más en donde no estoy trabajando, en donde uno quisiera, ósea y lo que vuelvo y repito, no es por el tema de plata sino es por la experiencia que uno quiere ganar al inicio, es eso, osea en mi caso yo digo no me importa si tengo que hacerlo por un mínimo, no me interesa, yo quiero es ganar mi experiencia, que yo sé que a partir de ahí, ya van a empezar a entregar las cosas buenas, como tal y ya uno empieza a, uno mismo se empieza forjar ese camino, pero pues no dan la oportunidad.

1

1

1

<p>Yo necesito estar trabajando en lo que yo estudié y en lo que yo me prepare, entonces y lo angustia a uno mucho, en mi caso yo me angustio mucho porque en el momento que siguen revisando mi hoja de vida es 1 año, 1 año y medio, 2 años, y no veo experiencia y Dios quiera y no sea más tiempo y eso a mí me angustia mucho porque va a pasar el tiempo y que, experiencia en dónde. si a afectando mucho y uno trata de alguna manera buscar como ¡bueno necesito para tal, pues yo busco para no estar sacando de los ahorros que uno tiene, pero si ha afectado mucho.</p>	1	1	1
<p>Me he quejado muchas veces de que ¡juepucha porque estudie esto, no, la volvería a estudiar!, porque yo entre estudiando psicología, yo pienso que de una manera accidental no era porque ¡ah yo quiero estudiar esto, no! osea la manera en que yo me enamore de esta carrera fue muy diferente a los de muchos</p>	1	1	1
<p>Te juro que yo decía los dos primeros semestres estoy en el lugar equivocado, osea no, no me sentía llena, no me sentía como que esto me gusta, pero fue pasando los semestres y como que uno (suspiro) como el enamoramiento que tuve de a poquitos con la carrera</p>	1	1	1

Tabla 3.

Segmentos en la narración de cada participante seleccionados para análisis

Categoría	Estrategias de afrentamiento	Instrumental	Marco social	Carga emocional		
				Positiva	Negativa	Neutro
Participante 3: Luna						
Yo hice mis prácticas, tuve la oportunidad de hacer ya en décimo semestre, en el último hice unas prácticas en el área de organizacional, por ende, trabajé, bueno, estuve como empapada más que todo en una empresa haciendo selección de personal, todo lo relacionado a reclutamiento de personal... En fin. Por esa razón decidí inclinarme en un principio en pasar hojas de vida para empresas, para dedicarme al área de psicología organizacional porque pues en un principio, yo sé que todo, o muchos estudiamos en un principio por la idea de ayudar a las personas, de ejercer en el área clínica aunque si bien, hay personas que desde un principio saben que antes del quinto o sexto semestre, ya saben más o menos para donde van a ir, algunos no.	1	1				1
Entonces yo sé que me lograre ubicar en mi profesión, no importa, hoy en día después de que tu llevas ya más de dos años en búsqueda laboral y pasando hojas de vida enviando aquí y allá, tú dices..." No, pues lo que me salga con tal de que sea psicología" ... entonces, ya digamos que en un principio pues si me sale en organizacional perfecto, lo hago. Si me dan la oportunidad, o sea, en clínica, en comunitaria, en lo que salga, hoy en día ya realmente es en lo que salga porque pues ya tuve la oportunidad de mirar y de hacer pasos chiquitos en la clínica y pues sí, o sea, es un poco complicado, pues esto requiere demasiada paciencia, como para afianzar clientes... pacientes, perdón, y que esos mismos pacientes	1		1	1		

entonces te refieran y bueno, eso es un proceso para empezar uno a surgir y a conocerse

Si, si también estoy consciente que hoy en día una persona que tenga la profesión es hoy en día como alguien que tiene un bachiller, llego hasta cierto punto y ya, Sí, soy consciente pero es que ponte en el lugar digamos de una persona que en este momento está desempleada, que no tiene ingresos, es un poco complicado el hecho de hacer una especialización o una maestría.

1

1

1

Si lo tengo pensado y si lo tengo planeado porque me gusta, ya realmente es algo que va en cada persona, pero si lo voy a hacer, pero mientras que pueda costearlo porque sin dinero, no se hace absolutamente nada y puedo tener muchas ganas, pero para eso necesito un empleo estable que me permita decir...” Ok, voy a hacer una especialización”. Y es que ¿sabes por qué no la he hecho también? Porque, y me alegra no haberla hecho porque de pronto si yo la hubiera hecho en clínica, ¿sí? En un principio, digamos que salí y de una me puse a hacer una especialización en clínica. De todas maneras *pausa* en las ofertas que salen no se enfocan tanto, bueno en algunas sí, por supuesto, debe tener maestría, especialización pero de todas maneras lo que se enfocan realmente todas la empresas y todas las vacantes del país es la experiencia.

1

1

1

Entonces, si yo consigo un trabajo en organizacional, por ejemplo, si veo que es algo estable, me llama la atención, por supuesto que hago mi especialización o mi maestría, pero enfocada ya en el área en la que estoy trabajando porque si yo en este momento, a estas alturas del partido me meto a hacer una especialización, lo que te digo, en jurídica y resulta que yo no consigo trabajo en jurídica así tenga especialización entonces... ¿si te das cuenta? Lo veo desde ese punto de vista. Si es necesario, si es necesario, muy necesario, pero para mí, primero es ubicarse laboralmente y decir “bueno, esto es lo mío, por acá es, definitivamente me gusta esto” y ya, hacer la especialización o maestría enfocada en tu trabajo pues para surgir de allí mismo.

1

1

1

Desde que llegué acá, año y medio *pausa* si, año y medio porque antes de viajar de Bogotá a Cali, yo estaba trabajando con el ICBF ¿sí? Entonces, pero pues por motivo del viaje pase la carta de renuncia, pero mira que no era un trabajo, pues que estuviera 100% enfocada en la profesión, no. Pero si tenía que ver con niños. Entonces, yo pasé la carta de renuncia pues por el motivo del traslado a Cali. Ese fue mi último trabajo, es decir, eso fue *jum* hace ya dos años. No mentiras, hace año y medio estoy acá... hace 16 meses, si, hace 16 meses.

1

1

1

Ese fue un trabajo que se realizó por medio de un outsourcing para servicios hacia el ICBF. Entonces, requerían a psicólogos, a trabajadores sociales para trabajar atendiendo a niños y adolescentes. Eso es prácticamente como un call center, entonces ¿Qué pasa? Hay una línea en donde los NNA se pueden comunicar para manifestar cualquier tipo de maltrato, tanto físico, verbal, psicológico, sexual por parte de sus cuidadores o los padres o cualquier persona que esté a cargo de ellos. Nosotros manejábamos como tal esas llamadas. Se trabajaba de lunes a lunes realmente, a veces era de lunes a lunes descansando un día a la semana, mínimo de ocho horas.

1

1

1

Si era requisito ser psicóloga, pues porque tú sabes que de todas maneras el tacto que uno tiene y más con esta población tan vulnerable que son los niños pues deben escoger personas que tengan manejo con guantes. O sea, a mí me encantan los niños, entonces en mi paso allí si me fue muy bien, de hecho todavía me hablo con mi exjefe y todavía me dice que porque me fui *risas* eso es bonito, pero digamos que no tengo hijos y no me siento mal por ello, estoy feliz, estoy tranquila pero los niños me gustan y me la llevo bien con ellos, entonces me fue muy bien allí, precisamente por eso porque pues uno debe tener un don de gente pues al escuchar a un niño, al ponerse en el lugar, tratar de ayudarlo, hablar con los padres, bueno... es un proceso bonito, la verdad me gustó mucho pero si, de todas maneras no deja de ser un call center, realmente, no deja de ser un call center porque tu recibías llamadas como tal.	1	1	1
Es una línea de emergencia que funciona y entran más de mil llamadas quien sabe cada cuanto, es una línea donde tu estas pegada al teléfono todas las ocho horas desde que entras hasta que te vas. Obviamente tienes 15 minutos de break, mañana, tarde y pare de contar, el resto es hablando y hablando y hablando. Así miden los indicadores allá, pero es una experiencia bonita, me gusto el tema de los niños, pues bueno, también me abrió los ojos.	1	1	1
Desafortunadamente nuestro país es tan violento en todos los aspectos que no podía faltar uno darse cuenta pues de los atropellos tan grandes que se dan con nuestros niños, es increíble. Me cambio porque pues me entere de cosas también un poco desagradables que no valen la pena mencionar, pero me gusto. Yo dure allá 6 meses más o menos, dure 6 meses trabajando allá.	1	1	1
Yo me gradué en marzo del 2018 y vine a conseguir trabajo hasta... *pausa* Octubre del 2019, si en octubre del 2019 yo empecé a trabajar allá y trabajé hasta abril porque ya en mayo me vine. Entonces si, como un año después y un año pasando todos los días hojas de vida. Es que no es que el lunes si,	1	1	1

entonces de pronto el martes, o de pronto... ¡No! Todos los días pasando hojas de vida, recomendando aquí y allá pues porque así es, desafortunadamente uno tiene que volverse intenso porque pues si no es así como más. Si, paso un año, un año en donde pase hojas de vida después de graduada.

Cuando me gradué y empecé a pasar mis hojitas de vida, referenciada, te recomiendo por aquí, por allá, “bla bla bla”. Ahí no me dio nada, realmente tuve una crisis muy fuerte, muy fuerte, muy fuerte acá en Cali y eso fue hace poco, eso fue a finales del año pasado. Me dio una crisis, en donde se juntó el cielo y la tierra. Realmente a mí nunca en la vida me había dado un bajo, una crisis existencial muy dura, es decir, nunca en la vida yo había pasado por eso. Entonces ¿Qué pasó? Que el hecho de no tener trabajo, significa que se baja tu autoestima, implica también que no tienes dinero para hacer lo que tú quieres y necesitas, bien sea pagar deudas, bien sea poder divertirse, comprar ropa, bueno, todo lo que uno necesita ¿no? Para mantenerse y demás.

1

1

1

Eso fue un completo desorden, pero gracias a Dios y a una persona que quiero mucho que me apoyo, que me ayudo, que me brindó su apoyo y también pues a la familia entonces pues bueno, son estados de ánimos en donde son duros y pasaron meses en donde estuve mal, pero bueno, salí adelante gracias a Dios. Digamos que ya es una anécdota más, pero fue duro realmente, fue duro. Un choque emocional bastante duro y ahoritica pues no lo deja de ser pero de todas maneras ya estoy en otra perspectiva, ya estoy en otra posición porque pues es que si llega un momento en donde tú te desesperas, realmente dices “o sea, ¿qué es esto?”, malo si uno estudia y malo si no estudio, por Dios, eso solamente pasa sino acá... *pausa* comienzas a cuestionarte, comienzas a cuestionar entonces todo, entonces todo mundo es culpable, la carrera también es culpable entonces, bueno, eso es un sin fin una montaña rusa de emociones que realmente quien lo vive es quien lo sabe, como dicen por ahí.

1

1

1

: No eso ya estoy fitness, te cuento... *risas* ya tengo cuerpo de reina *risas* porque obviamente el ejercicio es el mejor aliado para que... es una estrategia de afrontamiento, ayuda, ayuda realmente, sí lo comprobé, eso es muy bonito cuando a uno en clínica le dicen ¡bueno, tal situación!, es bueno recomendar el ejercicio, pero realmente, no es solamente lo que dicen ¡ay si haga ejercicio! no, es que es de verdad hacerlo y es de verdad saber por qué si es mejor; porque cuando una ya estado como con un poquito de depresión y ansioso y demás, por todas las cosas que están pasando, entonces el ejercicio te ayuda como activar, tanto física como emocionalmente y comienzas a elevar tu autoestima, entonces que pasó, empecé a hacer rutinas de ejercicio de hecho todavía las mantengo, todavía las hago, porque si sentí el cambio, antes yo no lo hacía, después de esa crisis que me dio empecé a hacerlo, porque me siento mejor, porque ayuda a elevar, en la medida que yo haga ejercicio significa que hago algo por mí y para mí, entonces qué pasa con la autoestima, pues arriba cierto?, entonces me genera bienestar, me genera sentimientos y pensamientos agradables de mi misma, entonces esa fue una de esas, esa fue una de esas hacer ejercicio, hacer actividad física, yo era una persona pues de nunca correr o de... no para nada pero pues sí empecé a salir a saltar y más acá que el clima es tan agradable en la noche no? pues porque en el día si se ahoga con este calor, pero por las noches si es muy agradable aca el ejercicio, pues está fresquito, no hace ni frío, ni calor entonces es genial...

1

1

1

Ejercicio de afrontamiento ejercicio; también una... bueno eso es un poquito complicado cuando tú mismo lo haces no, pero sí una reestructuración cognitiva, empecé a frenar esos pensamientos que me atacaban diarios, es que esto es una bola de nieve, empecé a hacer reestructuración cognitiva, empecé a cambiar esos pensamientos, a identificarlos, a cambiarlos porque me estaban bombardeando y eso es una bola de nieve,

1

1

1

entonces también empecé a cambiar pensamientos sobre mi misma y a pensar cómo no tratar de ser tan negativa, ¡no, soy lo peor, o soy...! cosas así, entonces como no sé, a cambiar la manera de pensar;

Otra cosa que me sirvió la meditación, yo nunca meditaba ¡yo decía tan bonito, tan chévere, tan bonitos que se ven, tan lindos que se ven cuando meditan! pero vaya y hágalo uno y es totalmente complicadísimo, yo no sé si hoy en día yo todavía medito pero lo que si trato de hacer es dejar la mente, como respirando algunos momentos del día, entonces esto genera... cuando hablo de mente respirando, es que cierro los ojos, respiro profundamente, trato de dejar que las voces y las voces en mi cabeza, es que todo el mundo se la pasa pensando 100% a toda hora, pues trato de dejar que mi mente, se vaya quietica, se vaya para donde quiera, sin atacarla, sin regañarme yo misma porque no lo estoy haciendo bien, es parte también del cambio la meditación, me sirvió muchísimo porque uno se vuelve un poquito más consciente, se vuelve... ya no es tan autocrítico, se vuelve más perspectivo, ósea uno se da cuenta realmente cuando uno está... actuó bien, además creo que genera más conciencia, entonces es parte también de las medidas de afrontamiento, aunque no fue fácil, yo duré meses en este proceso pero poco a poco empecé a realizar cambios y rutinas diferentes y ¡bueno! es lo que me ha mantenido hasta el momento y aspiro a seguir, a continuar.

1

1

1

Bueno pues ya el panorama en ese entonces era muy diferente a la actualidad porque cuando uno está estudiando y cuando ya está a punto de graduarse, realmente lo único que uno quiere es eso, graduarse, finalizar la tesis, que le vaya súper bien, por eso digamos que cada etapa, ahora entiendo... la vida es tan perfecta que le va enseñando a uno cuando le toca, cada día cabe en su preocupación, entonces cuando yo estaba en décimo semestre y me gradué, entonces no me preocupaba absolutamente nada, porque era la mujer más feliz, porque había cumplido un logro, una meta, un objetivo

1

1

1

en mi vida que me había propuesto, entonces obviamente uno no está inmerso en la realidad que espera afuera si, entonces yo estaba pues feliz, en medio de todo estaba feliz, uno no se gradúa todos los días de psicología			
Entonces cada día, cada etapa pues trae su afán, obviamente uno en ese proceso, no está pensando en nada más, si no en terminar la tesis, en sustentarla, que nos vaya bien y ya listo, cada etapa tiene su momento y sus cosas buenas y sus cosas malas, ya es diferente cuando ya paso todo el boom y toda la alegría de la familia y entonces que la fiesta y entonces que... después de eso es que uno se da cuenta, se empieza a dar cuenta poquito a poco...	1	1	1
Yo les sugiero a ustedes que no esperen hasta recibir el cartón, que empiecen a pasar hojitas de vida, mejor dicho tan pronto tengan la sustentación de tesis, porque uno dice ¡no, hasta que me gradué, después empiezo a pasar! listo, uno se gradúa y empieza a pasar y ahí es donde bueno... cuando ya tengan nota de sustentación, ya de una arranquen, arranquen a pasar hojas de vida, que no tengan que esperar a que se gradúen o a la fecha, o a decir que ya son psicólogos, de todas maneras yo lo hubiera hecho así si alguien me hubiera dicho, y si me hubiera gustado que alguien me hubiera dicho eso, pues de todas maneras uno sustenta, digamos en mi caso yo sustente en noviembre y mi grado fue hasta marzo y entonces hasta después de marzo, yo dije ¡bueno, ahora si soy psicóloga, me voy a poner a pasar hojitas de vida! no, porque se perdió diciembre, enero, febrero y marzo, básicamente se perdieron cuatro meses;	1	1	1
De por si uno entiende, uno entiende que de todas maneras la tesis, de por sí genera mucho estrés, mucha ansiedad y que después de que uno sustente, no quiere absolutamente nada más en la vida, solamente quiere descansar y salir, ya depende de cada uno, yo también pase por eso y pues sí, es muy duro, de todas formas que uno salga de tesis y al otro día empiece a pasar... pues uno quiere descansar no, descansar y además de	1	1	1

que se merece el descanso, pero de todas maneras está bien descansar diciembre, no saber nada de nada, pero desde enero yo creo que digamos si ya es posible empezar la búsqueda, como ustedes ya saben esta dura, y cada vez hay más egresados, cada vez hay más competencia, más egresados, pero de todas maneras pues algunos se nos demoran un poquito, otros más, otros menos.				
Lo que te digo, finalizando semestre uno está en otras cosas y eso también es entendible, porque pues los últimos semestres pues era mucha ansiedad, nerviosismo, y porque pues uno quiere terminar su carrera más no ponerse a pensar si ya voy a conseguir o no trabajo, primero el uno, después el dos y en eso instancias donde están en este momento, yo sé que más que estar pensando en un trabajo, ustedes están concentradas en su tesis cierto? y así debe ser, porque ustedes están preocupadas por su bendita tesis y aparte preocupadas porque quien sabe que va a pasar después de que se gradúen ¡no!, primero el uno y después el dos, centrarse primero uno en su tesis, en que salga bien y ya después de que salgan de eso ya llegan las otras preocupaciones.	1		1	1
Yo he trabajado siempre, desde que tengo 17 años estoy trabajando, me acuerdo mucho que ni siquiera antes de cumplí los 18 ya me gustaba trabajar y entre a trabajar, entonces han sido procesos, han sido etapas en donde yo la mayor parte de mi vida he trabajado, siempre, siempre, gracias a Dios siempre tuve trabajo,	1		1	1
Si pudiera devolver el tiempo, seguiría estudiando psicología, claro que sí, claro que sí, pues es que aunque es una carrera que tiene sus pro y sus contras, es una carrera hermosa, claro que si la vuelvo a escoger, obviamente, el problema no es la carrera,	1		1	1
Si, si y ahora pues también, el proceso de cada uno también es diferente, eso ya se los digo de manera personal a ustedes, que también están trabajando en su tesis y también van hacer unas próximas psicólogas, que así va ser, entonces ya a manera	1	1		1

personal pues les digo ¡no!, yo no me arrepiento de haber estudiado nunca mi carrera...

Categoría	Significados	Contingencia sanitaria	Oportunidades	Carga emocional		
				Positiva	Negativa	Neutro
Participante 3: Luna						
Bueno, mira... el proceso ha sido bastante complicado desde cualquier aspecto que se mire. En el correo electrónico que les escribí dando respuesta donde indicaba que si estaba en la posición de ayudarles, les contaba que acá en Colombia no solamente se ven nuestro campo, en nuestra área, la psicología, el problema de no conseguir trabajo tan pronto uno sale o tan pronto uno se gradúa, hay muchas carreras, muchos egresados de todas, de todo tipo.	1		1		1	
Acá en Colombia, desafortunadamente entra a trabajar de inmediato es aquella persona que tenga algún contacto que le ayude, alguna persona influyente, bien sea en una empresa, algún familiar, el tío... Bueno, no sé pero si es necesario la palanca definitivamente.	1		1		1	
Uno muchas veces sale o está en noveno o en décimo y puede que tenga algunas dudas sobre eso, a mí siempre me gusto la clínica pero pues es que definitivamente nuestra carrera es hermosa pero si *risas* En el aspecto en que es un poco complicado ubicarse laboralmente en cualquier lado porque la clínica también me gustaba, es decir, yo inicie a estudiar psicología porque me gusta la clínica, porque yo quería ayudar y quería atender pacientes y demás, por eso fue que yo inicie.	1		1	1		

Sin embargo...*pausa* hasta... por la pandemia, desde febrero o marzo pues decidí iniciar como a atender pacientes y yo hacía mis consultas pues de manera virtual, telefónica con personas que de pronto requerían algún tipo de asesoría o consulta. Lo hice desde febrero, marzo más o menos pero no realmente tampoco, también fue un estrellón de muchos afectos porque pues también ejercer acá la clínica es complicadito también.

1

1

1

El salario, el sueldo nunca se va a comparar con una persona que tenga un trabajo en una empresa mejor dicho, es decir, si he atendido pacientes pero más como a nivel... no muchos la verdad, pensé que iba a ser mejor sobre todo pues aprovechando el tema de la pandemia donde la gente se supone que muchos no estaban acostumbrados al encierro, a quedarse en la casa o hacer actividades, a cambiar la rutina, eso generó estrés, genero cambios de rutinas, ansiedad, un poquito de depresión, pero sin embargo no salió, no fue como yo lo esperaba realmente, pensé que iba a atender más pacientes, la verdad.

1

1

1

Entonces, si yo sumo mi edad actual que son 41 años, y aparte de eso pues que acá no le dan facilidad a uno de integrarse en ninguna empresa porque como no tiene experiencia y si tú te fijas en las convocatorias que salen, en todos los puestos o vacantes que se dan para que cuando tú estás consiguiendo trabajo, mínimo exigen un año de experiencia en algo, en lo que sea... en organizacional, en clínica, en el área que tu apliques, comunitaria... Bueno, jurídica, lo que sea, siempre te van a exigir experiencia. Desafortunadamente, no sé, se les olvida que todo mundo empezó así y no nos dan la oportunidad realmente, pero lo que te digo, no es solamente en nuestra carrera, es en general.

1

1

1

<p>Yo tengo familiares también egresados de diferentes carreras, diseño gráfico, comunicación social, igual, están paraditos y lo que me llama la atención es que si, cualquiera pensaría que ya no, 40 años que no es imposible, pero que pues obviamente yo estuve atrás también y estoy, pues con una persona que ojala me ayude, no digo nada hasta que la cosa salga pero si es un contacto y es posible que me ayude pero pues es mejor no decir absolutamente nada hasta que salga,</p>	1	1	1
<p>Pero de todas maneras yo tengo compañeros que son de edad, no se...25, 26 años de edad tal vez y ellos también están frenados, entonces la cosa no es solamente por el hecho de tener arriba de 35 años, no, no es solamente eso porque también tengo compañeros, compañeras que salieron conmigo, de hecho también compañeras que salieron hace más de un año y ellas no se han logrado ubicar y son mujeres que tiene 24 y 25 años entonces digo... ¡Bueno! Somos todos, realmente, aunque algunos tienen cosas a favor y otros no tanto. Me incluyo yo, por mi edad, no tengo tantas cosas a favor pero pues definitivamente tampoco es que, nadie dijo que iba a ser fácil,</p>	1	1	1
<p>Es un bache, es... *pausa* largo ¿no? Porque ya son dos años, buscando empleo. Es un bache largo y es una temporada larguísima, pero sé que va a valer la pena, o sea, nadie dijo que iba a ser fácil y yo sé que muchos de los egresados profesionales que han iniciado, si tú te pones a hablar con ellos yo creo que te vas a encontrar con lo mismo. Al principio fue difícil, es más, en las redes sociales uno se da cuenta porque obviamente tú tienes o bueno, no sé, los egresados tenemos las redes sociales en donde uno se da cuenta y uno dice ¡no! Es que hay gente que llevas más de 4 años, 5 años siendo egresados y no han conseguido trabajo entonces *pausa* la cosa esta espeluznante pero bueno, ahí vamos de todas formas.</p>	1	1	1
<p>Vas que tener un postgrado, entonces me alegra no haberlo hecho hasta el momento porque si yo la hubiera hecho en clínica, chévere, genial por mi pues as conocimientos, más</p>	1	1	1

experticia digamos en trabajar con pacientes, eso es necesario, pero si yo ya no me voy a ir por la clínica entonces qué sentido tiene uno estudiar y de pronto ya uno se da cuenta... “no, de pronto la clínica no era lo que yo esperaba, pensé que iba a tener más pacientes o este es un negocio que se demora cinco años en crecer”... ¿si me entiendes? Entonces para mi es mejor que cuando yo consiga un trabajo en el área que sea, si me gusta, especializarme en lo que esté trabajando, algo que me ayude en mi camino laboral.

Así es, pero bueno, fue una experiencia y me gusto en medio de todo aunque el trabajo, pues bueno, lo que te digo era prácticamente un call center pero al igual el contacto con niños que yo creo que hoy en día un niño a uno le enseña más que un adulto *risas* esos niños la verdad que me hacían, yo la pasaba también con ellos que por eso ellos se apegaban tanto a mí, me preguntaban mucho cada vez que llamaban porque me hacían reír, me hacían reír demasiado entonces los niños con alcahuetes entonces ellos saben con quién pueden molestar y con quién no. Entonces fue chévere, la verdad fue bonito el camino y la historia pues allí.

A mí si me hubiera gustado que alguien me hubiera dicho eso, a mí me hubiera gustado empieza a pasar hojas de vida, de todas maneras ya tienes aprobada, te fue bien, entonces empieza a pasar hojitas de vida y a recomendar por aquí, por allá, por todos lados, porque son cuatro meses en donde, son cuatro meses que estuve quieta, sin haber pasado hojas de vida en ningún lado, entonces se los digo a ustedes chicas, les sugiero, es una sugerencia, con base a la experiencia, pero es que... fíjese que son cuatro meses donde yo me quede quieta,

Yo pensé la verdad, que iba a conseguir más rápido, por pues... es que uno está estudiando, uno no está pensando en ya conseguir trabajo, uno si genera expectativas, uno dice ¡bueno, listo ya tengo mi tarjeta profesional, ya soy profesional!, entonces ya va a ser más rápido cierto, pero pues de todas formas

1

1

1

1

1

1

1

1

1

Uno, experiencia, digamos que la experiencia mata la... porque como ya lo mencione anteriormente, tengo compañeras que salieron primero que yo un año... estamos hablando de chicas de 24, 25 años que son súper sardinas para mí, ya siendo egresadas y ellas tampoco consiguieron, no porque fueran de 25 años, si no porque no tenían experiencia; primero es la experiencia, la persona que no tenga experiencia no consigue trabajo a no ser que tengan un contacto que le ayude, la experiencia, estamos mal,

1

1

1

Ese gobierno está realmente mal, no sé cómo hicieron para pasar todos los profesionales, porque cada vez es peor y a medida que pasa el tiempo salen más psicólogos o más psicólogos, por ejemplo ahorita en noviembre van a ver más psicólogos que se gradúan, entonces pues chévere bienvenidos, que se gradúen pero de todas maneras se va a aumentar más, osea va a ser más complicado todavía, osea a medida que pasa el tiempo más complicado y cada semestre van a ver cuántos miles de psicólogos graduados, digamos a nivel nacional, mejor dicho de todos los que salen graduados, entonces experiencia, definitivamente yo le atribuyo eso a la experiencia y segundo ¡pues no se! yo creo que de todas maneras... no yo creo que sí ,le atribuyó totalmente a la experiencia, ¡osea! no le dan a uno la oportunidad de trabajar ni de adquirir experiencia y la exigen, es algo contradictorio el sistema no?.

1

1

1

<p>el problema es este país donde hay una desigualdad terrible, donde los ricos cada vez son más ricos y los pobres son más pobres, donde no hay una equidad, un equilibrio, entonces no es la carrera, es simplemente Colombia que es un país donde... acá en este país... yo no soy politiquera pero me llama la atención que los universitarios se ganen el mínimo y que los congresistas ganen frente a dos millones o más de yo no sé cuánto, entonces pienso que hay una desigualdad terrible, que eso es parte del sistema, acá en este país no valoran la gente que estudia, no la valoran, no la valoran, acá lo que te digo, los profesionales se tienen que regalar por un poquito más del mínimo, quien sabe cómo, por la situación como esta y los burritos gobernando arriba, ganándose millones, entonces no es solamente la carrera, es parte de la desigualdad tan terrible que hay acá en este país.</p>	1	1	1
<p>Problemas económicos?, ¡claro! jummm total, muchísimos, ¡claro!, es que mejor dicho... ¡claro!, problemas económicos, todos los que quieras ¡claro!, porque cuando uno está... no puede ni siquiera mantener sus gastos, entonces es algo muy duro, es algo muy duro</p>	1	1	1
<p>por culpa al sistema de acá, no le dan a uno la oportunidad, ahora no hablemos solamente de psicología si no pues de cualquier carrera, realmente el problema es la experiencia, entonces no es la carrera, el problema no es la carrera, la carrera es muy bonita y tiene muchas salidas y si a ti no te gusta esta, entonces esto o lo otro, hay mucho que hacer, entonces para mí no es la carrera, simplemente la falta de oportunidad, a las personas recién egresadas deberían de no sé, aplicar alguna reforma en las empresas, de manera que no sé, ayuden a las personas recién egresadas que son las que necesitan empezar a trabajar, alguna modificación en la política, en el ministerio de trabajo, en lo que sea, no sé, porque de verdad ya acepten a las personas, porque no importa que tengan un día de graduadas, ya acepten y denles la oportunidad, pienso yo.</p>	1	1	1

Categoría	Implicaciones emocionales	Regulación emocional	Frustración	Carga emocional		
				Positiv a	Negativ a	Neutr o
<p style="text-align: center;">Participante 3: Luna</p> <p>No significa que no haya atendido, pero no es la cantidad que yo pensaba entonces también pues realmente si genera frustración, realmente genera frustración, pero no es por la carrera, no es porque escogimos una carrera, no, realmente la psicología tiene mucho campo, pero ¿Qué pasa? Que de todas maneras acá en este país después de que desafortunadamente ¿no? Después de que tú tienes 30 años, o de pronto un poquito más o de pronto o un poquito menos, ya eres viejo para trabajar.</p>	1			1		
<p>Entonces, si... ha sido pues fragmentado, a veces todos los días son diferentes, pero pues si se genera frustración realmente, eso genera frustración por el hecho de que no le den a uno la oportunidad de trabajar porque tú te quemas en mi caso, yo trabaje y estudie. Yo creo que la mayoría de la UAN lo hace, entonces vale muchísimo tu título porque es que solamente quien trabaja y estudia sabe realmente el sacrificio, la disciplina, el tiempo, esas ganas de pronto de querer destinar tu dinero en otra cosa más pero no poder, o sea, entonces es algo que para mí tiene un significado grandísimo u no me arrepiento ni de haber estudiado, mucho menos de haber estudiado psicología, no, para nada.</p>	1	1			1	

Me diste mejor dicho en el clavo porque no me dio tan duro estando allá en Bogotá y en ese año porque pues de todas maneras cuando tu gracias a Dios también cuentas con una red de apoyo como son tus padres o hermanos que te dan la mano pues bueno ya la cosa es diferente porque es muy diferente para una persona que viva sola, que pague su arriendo, que pague sus servicios, es muy diferente. Realmente no sé qué habría pasado. Gracias a Dios siempre he contado con el apoyo de mi familia, pero ¿Qué pasa? Ya que tu mencionas entonces el tema de las emociones, allí no me dio nada realmente, yo sabía que eso era así porque pues yo ya veía, como te comenté anteriormente, yo tenía allá el caso de amigas, de compañeros que se habían graduado hace un año y que no habían tampoco conseguido trabajo entonces yo dije “bueno”, no me dio nada, realmente allá en Bogotá.

1

1

1

Entonces fue duro, tuve una crisis emocional muy fuerte, demasiado fuerte realmente porque la situación que se genera... *pausa* tanto así que uno se pone a pensar ¿yo debí haber estudiado esto? Hasta uno comienza a cuestionarse y a darse duro realmente, uno dice, “pero, ¿qué hice mal, Dios mío, ¿qué hice mal?” entonces comienzan ya a verse reflejadas cosas como persona porque pues la frustración que genera, el dolor, el desaliento, la desesperanza comienza a reinar y tú sabes que la depresión, la ansiedad son sigilosos ¿no? Ellos entran, entran, entran de a poquitos y cuando te das cuenta ya estás más o menos en esa situación. Si fue una crisis muy dura, donde se juntó todo realmente porque adjunto también estaban mis 40 años *risas* entonces mejor dicho, se juntó el hambre con las ganas de comer porque supuestamente dicen que cada década trae su crisis entonces justo entre a los 40`s entonces uno dice “uah” mejor dicho.

1

1

1

: No eso ya estoy fitness, te cuento... *risas* ya tengo cuerpo de reina *risas* porque obviamente el ejercicio es el mejor aliado para que... es una estrategia de afrontamiento, ayuda, ayuda realmente, sí lo comprobé, eso es muy bonito cuando a uno en clínica le dicen ¡bueno, tal situación!, es bueno recomendar el ejercicio, pero realmente, no es solamente lo que dicen ¡ay si haga ejercicio! no, es que es de verdad hacerlo y es de verdad saber por qué si es mejor; porque cuando una ya estado como con un poquito de depresión y ansioso y demás, por todas las cosas que están pasando, entonces el ejercicio te ayuda como activar, tanto física como emocionalmente y comienzas a elevar tu autoestima, entonces que pasó, empecé a hacer rutinas de ejercicio de hecho todavía las mantengo, todavía las hago, porque si sentí el cambio, antes yo no lo hacía, después de esa crisis que me dio empecé a hacerlo, porque me siento mejor, porque ayuda a elevar, en la medida que yo haga ejercicio significa que hago algo por mí y para mí, entonces qué pasa con la autoestima, pues arriba cierto?, entonces me genera bienestar, me genera sentimientos y pensamientos agradables de mi misma, entonces esa fue una de esas, esa fue una de esas hacer ejercicio, hacer actividad física, yo era una persona pues de nunca correr o de... no para nada pero pues sí empecé a salir a saltar y más acá que el clima es tan agradable en la noche no? pues porque en el día si se ahoga con este calor, pero por las noches si es muy agradable acá el ejercicio, pues está fresquito, no hace ni frío, ni calor entonces es genial...

1

1

1

ejercicio de afrontamiento ejercicio; también una... bueno eso es un poquito complicado cuando tú mismo lo haces no, pero sí una reestructuración cognitiva, empecé a frenar esos pensamientos que me atacaban diarios, es que esto es una bola de nieve, empecé a hacer reestructuración cognitiva, empecé a cambiar esos pensamientos, a identificarlos, a cambiarlos porque me estaban bombardeando y eso es una bola de nieve, entonces también empecé a cambiar pensamientos sobre mi misma y a pensar cómo no tratar de ser tan negativa, ¡no, soy lo peor, o soy...! cosas así, entonces como no sé, a cambiar la manera de pensar;

1

1

1

otra cosa que me sirvió la meditación, yo nunca meditaba ¡yo decía tan bonito, tan chévere, tan bonitos que se ven, tan lindos que se ven cuando meditan! pero vaya y hágalo uno y es totalmente complicadísimo, yo no sé si hoy en día yo todavía medito pero lo que si trato de hacer es dejar la mente, como respirando algunos momentos del día, entonces esto genera... cuando hablo de mente respirando, es que cierro los ojos, respiro profundamente, trato de dejar que las voces y las voces en mi cabeza, es que todo el mundo se la pasa pensando 100% a toda hora, pues trato de dejar que mi mente, se vaya quietica, se vaya para donde quiera, sin atacarla, sin regañarme yo misma porque no lo estoy haciendo bien, es parte también del cambio la meditación, me sirvió muchísimo porque uno se vuelve un poquito más consciente, se vuelve... ya no es tan autocrítico, se vuelve más perspectivo, ósea uno se da cuenta realmente cuando uno está... actuó bien, además creo que genera más conciencia, entonces es parte también de las medidas de afrontamiento, aunque no fue fácil, yo duré meses en este proceso pero poco a poco empecé a realizar cambios y rutinas diferentes y ¡bueno! es lo que me ha mantenido hasta el momento y aspiro a seguir, a continuar.

1

1

1

Más angustiada, pues no, realmente la angustia uno la maneja desde... la angustia yo la traía desde que salí de mi trabajo allá , porque pues cualquiera dirá ¡no!, tenía trabajo y ahora pues tanto tiempo y esperando uno, pero realmente la angustia no, siempre se ha mantenido, es algo que cualquier persona que esté en búsqueda de trabajo siempre va a tener, de día o de noche o en cualquier tiempo, siempre va estar allí presente la angustia, como esa zozobra de cuando me voy a organizar, entonces siempre ha sido como estable la angustia.

1

1

1

No pues, eso es lo mejor del cuento y por eso se puede contar el cuento así como de fácil y a veces hasta chistoso porque de todas maneras en medio de todo yo he contado con suerte, pues al tener una familia tan comprensiva, que me apoya, yo de todas maneras, cuando estudié también vivía con ellos, entonces digamos

1

1

1