

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN PERSONAS DE 40 A 55 AÑOS
FRENTE AL DESEMPLEO.

IVONNE JHOANNA AVILA TORRES

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

2020

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN PERSONAS DE 40 A 55 AÑOS
FRENTE AL DESEMPLEO.

IVONNE JHOANNA AVILA TORRES
Trabajo de grado para optar al título de psicólogo
CÓDIGO: 10241517913

VICTOR PRADO
Psicólogo
Asesor

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
BOGOTÁ D.C

2020

En dedicación y agradecimiento a Dios, quien fue fortaleza y sabiduría en los momentos más complejos durante este proyecto de investigación, y la luz para continuar soñando.

En dedicación y agradecimiento a mi madre que con su amor, apoyo, esfuerzo y dedicación logro apoyarme en este sueño que parecía tan irreal. Su fortaleza, empeño y en muchas ocasiones palabras de aliento lograron forjar la mujer que soy hoy. Quedo eternamente agradecida por sus enseñanzas, su confianza en mí, su fortaleza ante los obstáculos, su esfuerzo para lograr mi formación y el acompañamiento constante en este proceso. ¡Este logro es tuyo!

En dedicación y agradecimiento a mi padre, el cual ha sido parte del proceso de mi carrera, ha sido ayuda en todos los procesos de mi sueño de ser profesional, por su apoyo, motivación, guía y colaboración en el camino de cumplir mi meta. ¡Este logro también es tuyo!

En dedicación y agradecimiento a mis ángeles que encuentran conmigo metafísicamente, a quienes les prometí un día hacerlas muy orgullosas aun en el cielo, a ustedes les debo la felicidad que me brindaron, la fuerza y la motivación para lograr este sueño, este proyecto es dedicado a ustedes, ¡que fueron el mejor obsequio de Dios!

En dedicación y agradecimiento a los Docentes Carlos Portillo y Víctor Prado, por aportar sus conocimientos, por el apoyo y la guía que me brindaron en la elaboración de esta investigación. De igual manera en dedicación y agradecimiento a todos aquellos que participaron en la creación de este proyecto, gracias a ellos y a mis Docentes este proyecto aunque con algunos tropiezos dio fruto.

Finalmente, agradezco a la Universidad Antonio Nariño y a su equipo docente y administrativo, por hacer de estos años la mejor experiencia; por el apoyo y la

colaboración que me brindaron durante mi formación que fueron aspectos clave para el desarrollo de este trabajo de grado.

Resumen

El objetivo del presente trabajo de grado, fue identificar mediante una investigación cuantitativa descriptiva, las estrategias de afrontamiento que utilizan las personas desempleadas de edades comprendidas entre 40 y 55 años para enfrentar la situación de desempleo. Este estudio se desarrolló durante el primer semestre de 2020 y participaron 20 personas las cuales llevaban 6 meses o más desempleadas y contaban con educación bachiller. Para la recolección de la información se utilizó La Escala de estrategias de coping modificada planteada por Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre (2006), este test está conformado por 69 ítems agrupados en doce factores (factor 1: Solución del problema, factor 2: Búsqueda de apoyo social, factor 3: Espera, factor 4: Religión, factor 5: Evitación emocional, factor 6: Búsqueda de apoyo profesional, factor 7: Reacción Agresiva, factor 8: Evitación cognitiva, factor 9: Reevaluación positiva, factor 10: Expresión de la dificultad de afrontamiento, factor 11 Negación y el factor 12 Autonomía) divididos en dos estilos de afrontamiento el estilo dirigido a la solución del problema y el estilo dirigido a las emociones.

En los resultados obtenidos de la escala se encontró que las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas desempleadas en edades de 40 a 55 años fueron: la búsqueda de apoyo social, la búsqueda de apoyo profesional, la autonomía, la espera, la evitación emocional, reacción agresiva y negación. Así mismo, se encontró que las estrategias de afrontamiento más utilizadas se encontraron dirigidas a la emoción.

Palabras clave: Desempleo, Estrés y Afrontamiento.

Abstract

The objective of this undergraduate study was to identify, through descriptive quantitative research, the coping strategies used by unemployed people between the ages of 40 and 55 to face the unemployment situation, this study was carried out during the first semester of 2020 where 20 unemployed people who had been unemployed for more than 6 months and had bachelor education participated. To collect the information, the Modified Coping Strategy Scale proposed by Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango and Aguirre in 2006 was used. This test is made up of 69 items grouped into twelve factors (factor 1: Solution of the problem, factor 2: Search for social support, factor 3: Waiting, factor 4: Religion, factor 5: Emotional avoidance, factor 6: Search for professional support, factor 7: Aggressive Reaction, factor 8: Cognitive avoidance, factor 9: Positive reevaluation, factor 10: Expression of coping difficulties, factor 11 Negation and factor 12 Autonomy) divided into two coping styles: the style aimed at solving the problem and the style directed at emotions.

In the results obtained from the scale, it was found that the coping strategies used by unemployed people between the ages of 40 and 55 were: the search for social support, the search for professional support, autonomy, waiting, emotional avoidance, aggressive reaction and denial. Likewise, it was found that the most used coping strategies were found to be directed towards emotion.

Key words: Unemployment, Stress and Coping

Tabla de Contenido

Resumen	5
Abstract	6
Introducción	9
Planteamiento del Problema	11
Objetivos	13
Objetivo General	13
Objetivos Específicos	13
Justificación	14
Marco Teórico	16
Afrontamiento	16
Clasificaciones del Afrontamiento	21
Características del desarrollo en la adultez:	32
Desempleo:	38
Repercusiones del desempleo:	43
Repercusiones físicas	45
Repercusiones psicosociales del desempleo	46
Marco Metodológico	51
Tipo de investigación:	51
Fuentes de Información:	51
Instrumento:	52
Procedimiento:	56
Aspectos éticos:	57
Presentación y análisis de resultados	57
Análisis de Resultados	62
Conclusiones	66
Recomendaciones	67
Referencias	68
Anexos	75

Lista de Tablas

Tabla 1. Tabla de Calificación de la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M).....	50
Tabla 2. Resultados obtenidos aplicación EEC-M.....	51
Tabla 3. Estrategias centradas en el problema.....	52
Tabla 4. Estrategias centradas en la emoción.....--.....	53
Tabla 5. Estrategias de afrontamiento usadas en mayor y menor proporción.....	54

Introducción

El afrontamiento según Lazarus y Folkman (1984 citado por Paris y Omar, 2009) es la relación directa que guardan las demandas estresantes del entorno y la evaluación personal que realiza el individuo acerca de la situación estresante, es decir, realizan dos tipos de evaluación, en el primer tipo de evaluación el individuo analiza si la situación es relevante o no para su bienestar, y en la secundaria evalúa las posibles respuestas para hacer frente a la situación estresante.

El afrontamiento cuenta con dos funciones que pueden coexistir entre sí, la primera es el manejo de la situación que causa malestar y la segunda es la regulación de la respuesta emocional que el evento genera. Con relación a lo anterior, Lazarus y Folkman (1984, citado por Paris y Omar, 2009) también exponen que existen dos tipos de afrontamiento el afrontamiento de acción directa en el cual el sujeto define el problema y la solución a través de la búsqueda de soluciones alternativas, este tipo de afrontamiento se da en condiciones que son susceptibles de ser modificadas, y el afrontamiento paliativo o de acción directa este tipo de afrontamiento está orientado a disminuir el grado de trastorno emocional o modificar la percepción de la situación sin cambiarla objetivamente.

Ahora bien, la presente investigación acerca de las Estrategias de afrontamiento de las personas desempleadas de edades entre los 40 y 55 frente a la situación de desempleo nace a partir del interés por conocer, como afronta esta población la problemática del desempleo toda vez que es una situación estresante que se vive actualmente, es relevante e involucra la atención y trabajo por parte de los diferentes profesionales, en este caso los psicólogos.

Teniendo en cuenta lo anterior, es preciso definir el desempleo ya que como situación que genera malestar en las personas que lo viven, es importante tener claro su

papel en las estrategias de afrontamiento que utilizan las personas desempleadas frente a esta situación, reconociendo que pueden haber diferentes formas de comprenderlo (sociología, economía por ejemplo), pero se tomará inicialmente la propuesta por la Organización Internacional del trabajo, que define el desempleo como:

La situación de aquellas personas que tienen la edad exigida para considerarse de la población económicamente activa y que durante un periodo determinado se encuentran sin trabajo, es decir, personas que no cuentan con un empleo remunerado ni trabajan por cuenta propia, que se encuentren disponibles para trabajar en un empleo remunerado o por cuenta propia en un periodo reciente (OIT, 2014, p. 5).

En efecto, desde el contexto colombiano el desempleo ha incrementado por situaciones como: el contexto cultural, social y político que ha vivido el país en las últimas décadas, tales como, el desplazamiento forzado, la violencia y la carencia de oportunidades en algunas regiones; las cuales a su vez han llevado al incremento de esta problemática en el país.

Para ello, el presente documento recoge la información conceptual y metodológica desarrollada en otros países acerca de la situación de desempleo, su relación con aspectos psicológicos del desempleado, las repercusiones del desempleo y lo más importante las estrategias de afrontamiento ante una situación tan estresante como lo es el desempleo; dentro del cuerpo de trabajo se encontrará, el planteamiento del problema, en donde se caracteriza la población y se da cuenta de los antecedentes, estado del arte y en consecuencia, la pregunta a resolver. Luego se presentan los objetivos que guiarán la investigación, la justificación que denota la relevancia de trabajos como este.

Finalmente se encontrará el marco teórico que busca definir conceptos como el desempleo y sus repercusiones, las características del desarrollo de la adultez, el afrontamiento, las estrategias de afrontamiento y la metodología que fue utilizada en esta investigación.

Planteamiento del Problema

El afrontamiento es una temática que se ha estudiado a partir de diferentes problemáticas o variables que pueden llegar a ser estresantes para los individuos, ha sido estudiado por diversas ramas dentro de las que se encuentran la psicología y la medicina, entre otros. Desde la psicología, se encuentra que diversos autores han basado sus definiciones en el modelo propuesto por Lazarus y Folkman, el cual expone que el afrontamiento es un conjunto de respuestas conductuales y cognitivas que realiza un individuo al encontrarse con una situación estresante, esto para reducir de alguna forma las cualidades aversivas de una situación en particular. (Rodríguez, 2016 citado por Paris y Omar, 2009)

El afrontamiento según Lazarus y Folkman, (1986 citado por Jiménez, Zapata y Díaz, 2013) es un proceso cognitivo y conductual que puede ser cambiante y las personas desarrollan para manejar las diferentes demandas que pueden presentarse externas o internas, las cuales son evaluadas por los individuos como desbordantes teniendo en cuenta sus propios recursos.

Ahora bien, teniendo en cuenta lo anterior Paris, Omar, Jiménez, Villamil, Henao y Quintero (2009-2011) en sus estudios con relación a las estrategias de afrontamiento frente a situaciones estresantes concluyeron que el afrontamiento asumido por los participantes estuvo enfocado a las formas activas, es decir, relacionan los recursos externos e internos para afrontar estas situaciones. Según lo anterior, podemos decir que

las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes pueden estar enfocadas en el problema o en la emoción, esto depende en gran medida del problema, el apoyo social y el bienestar subjetivo percibido por el sujeto, lo cual a su vez determina el tipo de estrategia de afrontamiento utilizado por las personas que viven estas situaciones.

Por otra parte, el presente trabajo de investigación centra su atención en establecer las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas desempleadas de edades entre 40 y 55 años frente a una situación de crisis o estrés como lo es el desempleo, que cuenten con educación bachiller, lleven 6 meses o más desempleadas y que habiten en la ciudad de Bogotá, se selecciona estas edades debido a que según estudios revisados es una edad en donde características como su nivel educativo, sexo o tiempo de desempleo, determinan que tan productivos pueden ser para las organizaciones, esto debido a que el desempleo aun cuando es una problemática estudiada y analizada a nivel mundial, puede llegar a convertirse en una situación estresante o de crisis en donde el individuo que se encuentra en esta situación debe elegir la forma en que decide enfrentar esta problemática (Martin, Fajardo, Gutierrez, Palma, Amber y Domingo, 2007 y 2017).

Teniendo en cuenta lo anterior y tomando de referente las estadísticas de desempleo manejadas por el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) para el último trimestre del año inmediatamente anterior se puede ver que el desempleo en Colombia en el 2019 subió al 10,5%, es decir 0,8 puntos más frente al 9,7 que se presentó en el año 2018. Por consiguiente, en el 2019 la cifra de población desocupada ascendió a 2.6 millones de personas es decir 209.000 personas más desempleadas con respecto al 2018. (Portafolio, 2020. parr 1)

Con lo anterior, cabe resaltar que el trabajo ha sido considerado tradicionalmente como el lazo más fuerte de unión entre el individuo y la realidad. La pérdida de ese vínculo de unión, la imposibilidad de jugar un rol para el que se está preparado o su

finalización brusca o involuntaria, deja al individuo en una situación más que preocupante. (Blanco, 1997, citado por Izquierdo & López, 2012). Generando en el individuo sensación de pérdida e inutilidad, estrés y/o depresión y lo puede hacer sentirse que no forma parte del contexto en el que se desenvuelve.

Así mismo, Jacobson, LaLonde y Sullivan (1993 citados por Díaz, Navarro, Climent, Ortega, López y Casado, 2015) manifiestan que el desempleo repercute sobre la seguridad económica de la unidad familiar, lo que implica que las personas con mayores dificultades económicas experimentan el duelo de la pérdida de empleo de forma más intensa. De acuerdo con lo anterior, el factor económico también podría considerarse una variable que incrementara el riesgo de padecer algún deterioro de la salud en el desempleado así como para las personas que se encuentran a su cargo, situación que no solo genera estrés sino que a su vez requiere de ciertas estrategias de afrontamiento para hacer frente a esta situación.

Así pues, se plantea la siguiente pregunta por resolver a lo largo de esta investigación ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento en personas de 40 y 55 años frente al desempleo?

Objetivos

Objetivo General

Establecer las estrategias de afrontamiento frente al desempleo de personas que se encuentran en edades entre 40 y 55 años.

Objetivos Específicos

Identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas desempleadas según los estilos propuestos por Lazarus y Folkman

Determinar los recursos cognitivos que les permiten a las personas enfrentar el desempleo

Describir los recursos conductuales que utilizan las personas desempleadas para elegir determinadas estrategias de afrontamiento

Justificación

Para la Universidad Antonio Nariño, es fundamental la formación investigativa, ya que para la universidad es uno de los pilares más importantes para la formación de excelentes profesionales, debido a que la investigación permite ofrecer respuestas a interrogantes de problemáticas que se presentan día a día, generando desde sus facultades, especialmente la de psicología, conocimiento, información actualizada, comprensión de los fenómenos y a su vez brindar herramientas de divulgación y prevención.

A partir de lo anterior, investigar acerca de las estrategias de afrontamiento que utilizan las personas desempleadas de edades entre 40 y 55 años, permite ampliar los conocimientos e investigaciones con respecto al desempleo en estas edades, sus repercusiones y las estrategias de afrontamiento que utiliza esta población, ya que el desempleo es una problemática que afecta a nivel mundial.

La presente investigación se enmarca dentro de la psicología organizacional debido a que permite legitimar las emociones que trae consigo el mundo del empleo y para este caso el desempleo permitiendo comprender las estrategias de afrontamiento de personas desempleadas que se encuentran en edades entre 40 y 55 años. El fin de esta investigación es evidenciar las estrategias que utilizan las personas de estas edades para enfrentar esta problemática de desempleo, entendiendo que aun cuando el desempleo es una problemática trabajada a nivel mundial, se encuentran pocos estudios dirigidos a las estrategias de afrontamiento que se utilizan para enfrentar esta situación.

En el campo de la psicología este estudio es relevante, ya que pretende mostrar las repercusiones que trae a nivel psicosocial, emocional y personal el desempleo y las estrategias de afrontamiento que suelen utilizar las personas ante esta situación de estrés y observar de las repercusiones a nivel emocional, psicológico y social que esta situación trae consigo.

Por otra parte, investigaciones en este tema son relevantes socialmente ya que permiten visibilizar el desempleo en mayores de 40 años y concientizar a la sociedad frente a esta situación. De igual forma, esta investigación puede llamar la atención sobre las posibles repercusiones que trae el desempleo para esta población, permite conocer las estrategias de afrontamiento con las que cuentan las personas para enfrentar el desempleo y aporta información para la búsqueda de una adecuada intervención a esta problemática.

A nivel institucional, este trabajo se adscribe al grupo de investigación de Esperanza y Vida, línea resiliencia y contexto psicosocial, en la medida que se abordan temas como el afrontamiento y las estrategias de afrontamiento, los cuales a su vez permiten observar como las personas afrontan situaciones estresantes que se pueden generar en su contexto psicosocial inmediato.

Por otro lado, el presente proyecto de grado se alinea con la misión de la Universidad Antonio Nariño puesto que al “formar ciudadanos idóneos y competitivos, éticos y humanistas, con pensamiento autónomo y crítico” (UAN, 2019), el trabajo que se realizará obliga ser ante todo éticos y críticos para la adecuada comprensión de la problemática a investigar.

Finalmente, con la realización de este trabajo académico, la investigadora desarrollará competencias en relaciones profesionales, manteniendo la ética y responsabilidad social, mediante la fundamentación conceptual en psicología.

Marco Teórico

Para comprender el afrontamiento visto desde la situación de estrés que es el desempleo, es necesario aclarar que se entiende por desempleo, sus repercusiones, las características del desarrollo en la adultez, el afrontamiento, los estilos de afrontamiento y las diversas estrategias de afrontamiento que pueden surgir para enfrentar una situación estresante como el desempleo. Por lo tanto, a continuación se describirá brevemente lo que se entiende por desempleo y su relación con el estrés y a su vez con las estrategias de afrontamiento.

Afrontamiento

Por lo general, para enfrentar el estrés las personas recurren a respuestas cognitivas, comportamentales y fisiológicas conocidas como afrontamiento que dirigen la relación existente entre la percepción de una situación estresante y la adaptación somática y psicológica que tienen las personas ante la situación. La forma en la que manejen las situaciones estresantes depende en gran medida de los recursos personales disponibles que tiene el individuo, debido a que estos recursos tienen un papel indispensable en la relación existente entre el estrés, la salud y la enfermedad; los cuales dependen de las características del individuo y el medio ambiente en el que se desenvuelve. (Paris y Omar, 2009)

Cabe aclarar que el afrontamiento, es entendido como es esfuerzo conductual y cognitivo que está orientado a manejar, minimizar o tolerar las demandas internas o externas que pueden aparecer y generan estrés en las personas. Comúnmente, las consecuencias negativas del estrés son reguladas por el proceso de afrontamiento, el cual ayuda a identificar los elementos que intervienen en la relación dada entre situaciones estresantes de la vida y síntomas de enfermedad. (Solís y Vidal, 2006, p. 35).

En este sentido el afrontamiento definido desde la perspectiva psicológica de Lazarus y Folkman (1986), se entiende como “los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que desarrolla un individuo para manejar las demandas externas y/o internas que son percibidas como desbordantes y superan sus recursos” (Macías, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013, p. 127). Por otra parte, “el afrontamiento basado en la perspectiva contextual sistémica, es entendido como un proceso para lograr un equilibrio que permite y facilita la organización y unidad personal promoviendo el crecimiento y desarrollo individual” (Mc Cubbin, 1983, citado por Muslow, 1996, p. 175). Es decir, la forma en que las personas viven su vida, cómo reaccionan a estímulos ambientales y si de alguna forma siempre recurre a ciertos patrones para resolver problemas o ponen a prueba su historia personal para resolver posibles conflictos.

Dentro de los estudios del afrontamiento, se ha logrado conceptualizar dos dimensiones dentro de la personalidad que son los estilos y las estrategias. El primero hace referencia a aquellas tendencias a nivel personal para hacer frente a diferentes situaciones, lo cual permite ver cuales son las estrategias de afrontamiento a utilizar, su estabilidad en el tiempo y la situación; y el segundo por su parte hace referencia a los procesos concretos y específicos que las personas utilizan en cada contexto ya que pueden ser cambiantes dependiendo de las condiciones que lo desencadenan Carver & Scheier, (1994); Fernández-Abascal, Palmero, Chóliz & Martínez, (1997) citados por Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez (2003).

El proceso de afrontamiento según Lazarus y Folman, (1984 citados por García Barraza, Wlodarczyk, Alvear y Reyes, 2018) se da gracias a tres elementos: la fuente de estrés (evento o estresor); la evaluación cognitiva (evaluación del evento como irrelevante, amenazante o positivo y la evaluación simultanea de los recursos disponibles por parte de los individuos y su entorno); y los mecanismos de afrontamiento. Es decir

todo evento estresante trae consigo la evaluación que el individuo realiza acerca del evento, calificándolo y utilizando así el mecanismo de afrontamiento más adecuado según la percepción del sujeto.

Para comprender el afrontamiento, es necesario evaluar la relación existente entre el afrontamiento y el estrés, evaluando así cómo se maneja el individuo en situaciones estresantes y que puedan afectar su bienestar, de igual forma, es importante tener en cuenta la relación que existe entre el proceso de afrontamiento de una situación con el de socialización y educación, debido a que el contexto socio-cultural del individuo influye directamente en la forma en que el individuo afronta las situaciones de su vida (Lazarus, 1986 citado por Muslow, G 1996).

Así pues, Lazarus y Folkman (1952) dividen el estrés en tres etapas: a) el daño, que hace referencia al perjuicio psicológico concretado, es decir, una pérdida irreversible; b) la amenaza siendo la presunción al daño antes de este y siendo inminente e inevitable; y c) el desafío siendo este en el que el individuo se siente confiado y utiliza sus recursos de afrontamiento para superar dicha demanda (Muslow, G 1996).

El afrontamiento surge de la interacción constante entre individuos y la rutina, ya que el individuo debe enfrentarse a situaciones que buscan exigirle tomar alguna decisión. Blanco (1995, citado por Rodríguez, Ocampo, Nava, 2009) expresa que el individuo en la medida en que interactúa en su contexto de forma activa unido por el lenguaje genera un esquema de comportamiento, en donde al realizarse cualquier cambio en su sistema socio-cultural, necesariamente cambiarían todos los esquemas o representaciones mentales que la persona ha creado.

Por otra parte, podemos considerar que el afrontamiento es la forma de manejar situaciones que puedan generar estrés en el individuo. Es este el que permite tolerar,

minimizar, aceptar o ignorar aquello que sobrepasa sus capacidades, re-significando el estímulo, a través de las acciones, pensamientos, afectos y emociones que el individuo utiliza a la hora de abordar una situación desbordante, esto para hacer frente a situaciones estresantes que obligan a generar un efecto de mediación con los rasgos de personalidad de cada individuo (Burgos, Carretero, Elkington, Pascual-Marssetin & Lobaccaro, 2000, Hesselink et al., 2004 citado por Rodríguez, Ocampo y Nava, 2009).

Según Lazarus y Folkman (1986 citado por Rodríguez, Ocampo, Nava, 2009), la taxonomía psicológica del afrontamiento se enfatiza en dos categorías del proceso: las acciones directas y los modos paliativos; las acciones directas son comportamientos que pueden alterar una relación problemática en un entorno social o físico; y los modos paliativos, por el contrario, no buscan la confrontación directa de las situaciones desbordantes, sino que generan en el individuo una disminución de la respuesta emocional producida por el estrés.

A partir de lo expuesto por Lazarus y Folkman, surgen nuevas investigaciones acerca del afrontamiento, lo cual a su vez permite comprender más este proceso, para profundizar en los conceptos expuestos y/o modificados por otros autores expondremos lo planteado por otros autores, así pues, se hablara de cómo surge el concepto de etapas del proceso de afrontamiento.

Ahora bien, cuando hablamos de las etapas del proceso de afrontamiento, podemos decir, que según Mendelson (1990, citado por Muslow, 1996) "Cada individuo, afronta un particular grupo de circunstancias dentro del contexto de una historia personal única" (p.172). Es decir, la forma en que afronten las diversas situaciones de la vida, depende de su historia personal construida a través de su experiencia adquirida en cada situación.

De igual forma, Muslow (1996) considera que “a la hora de afrontar los efectos de una determinada socialización y el impacto de una educación formal y no formal, inciden en los estilos o formas de cómo la persona opera de cara a estímulos externos adversos o no adversos” (p.173). Según lo anterior, el nivel educativo y/o la etapa del ciclo vital en la que se encuentran las personas influye de forma positiva y/o negativa en la forma en que afrontan situaciones estresantes que pueden afectar el bienestar personal de los individuos, por lo cual se deben tener en cuenta las diferentes fases del proceso de afrontamiento.

Por su parte, Roy (1991, citado por Gutiérrez, 2009) define las estrategias de afrontamiento como las respuestas habituales que el individuo utiliza para mantener la adaptación, es decir las formas que el individuo utiliza para mantener la integridad en su día a día y en situaciones de estrés.

Así mismo, Krzemien, et al, (2005, citado por Gutiérrez, 2009) concuerda con Lazarus y Folkman con que los estilos y estrategias de afrontamiento tienen dos formas de manifestarse, las formas activas y las pasivas, las primeras manifiestan los esfuerzos para manejar directamente el problema y son descritas normalmente como exitosas, por los efectos positivos que tiene sobre la adaptación, ya que los sujetos reinterpretan positivamente los acontecimientos y descubren aspectos positivos del problema, considerando así la situación con humor.

Por su parte las segundas, las formas pasivas o evitativas, consisten en la ausencia de afrontamiento o conductas de evasión y negación, consideradas como menos exitosas; se encuentra que las personas pueden llegar a negar la situación, ignorando la realidad y desentendiéndose de la realidad que se vive en el momento a través de la religión o la fantasía, y por último, la culpabilizarían y la autocrítica desvalorizante (Gutiérrez, 2009).

Por último, el afrontamiento aparece cuando el bienestar del sujeto se ve afectado de alguna forma, situación que da lugar a que el individuo evalúe en distintas etapas y de diversas formas como debe enfrentar las circunstancias de la vida. El afrontamiento como un proceso en constante cambio, hace referencia a cómo las condiciones del contexto sociocultural determinan la interacción del individuo consigo mismo y su entorno (Mattlin, Wethington y Kessler, 1990, citado por Rodríguez, Ocampo y Nava, 2009).

Ahora bien, a partir de lo anterior a continuación serán explicadas las diversas clasificaciones del afrontamiento que han surgido a raíz de los estudios que se han realizado acerca del afrontamiento.

Clasificaciones del Afrontamiento

El afrontamiento se presenta en dos formas expuestas por Lazarus y Folkman como lo son el afrontamiento centrado en el problema acciones destinadas a eliminar el estrés o reducir su impacto; y el afrontamiento centrado en las emociones son las acciones destinadas a prevenir, minimizar o reducir la angustia emocional (Di-Collredo, Aparicio y Moreno, 2007).

Di-Collredo, Aparicio y Moreno (2007) definen que dentro del estilo de afrontamiento centrado en las emociones encontramos las siguientes estrategias:

El apoyo social emocional, el cual se centra en la búsqueda de soporte moral, simpatía y comprensión. La aceptación de la respuesta funcional de afrontamiento, ocurre cuando en la primera aproximación, la persona tiende a aceptar la realidad de la situación estresante e intenta afrontar o tratar la situación.

El apoyo en la religión, es visto como una estrategia al servir como apoyo emocional para muchas personas lo que facilita el logro posterior de una reinterpretación positiva y el uso de estrategias más activas de afrontamiento.

Comúnmente las personas según su cultura buscan apoyo espiritual, por medio de obras de beneficencia y haciendo parte de grupos de crecimiento espiritual; buscando disminuir la tensión y aumentando su autoestima para así adaptarse de manera más adecuada a las circunstancias (Vasconcelles, 2005 citado por Di-Colloredo, Aparicio y Moreno 2007).

Así mismo, Pargament, en su libro *La Psicología de la Religión y el Afrontamiento* (1997) encontró que las personas vuelven a la religión y recurren a ella cuando tienen un problema que no se ven capaces de superar, es decir, en momentos de crisis. El resultado de la vuelta a la religión es una influencia positiva en la salud de esas personas, pero también se puede dar el caso de que surjan rituales desajustados a raíz de ese reencuentro con la religión. (Rodríguez, 2017. p.12)

La reinterpretación positiva y crecimiento su objetivo es manejar especialmente el estrés emocional en vez de tratar con el estresor; mediante esta interpretación se puede construir una transacción menos estresante en términos de que debería llevar a la persona a intentar acciones de afrontamiento más centradas en el problema.

La concentración y desahogo de las emociones es la tendencia a centrarse en todas las experiencias negativas y exteriorizar esos sentimientos. Este comportamiento puede resultar adecuado en un momento específico de mucha tensión, pero centrarse en esas emociones por largos periodos de tiempo, puede impedir la adecuada adaptación o ajuste pues distrae a los individuos de los esfuerzos de afrontamiento activo.

La liberación cognitiva, generalmente ocurre de forma previa a la liberación conductual. Consiste en hacer un conjunto de actividades para distraerse y evitar pensar en la dimensión conductual o en la meta con la cual el estresor interfiere.

La negación, implica ignorar el estresor puede en ocasiones reducir el estrés y favorecer el afrontamiento y ser útil en un periodo de transición, sin embargo, si se mantiene puede impedir una aproximación activa.

La liberación hacia las drogas, lo que implica el uso de alcohol o drogas para evitar pensar en el estresor (Lazarus & Folkman, 1986).

Cabe aclarar que los estilos de afrontamiento centrados en el problema y los centrados en las emociones no son excluyentes, ya que una misma estrategia puede servir para varias situaciones y generalmente todas las situaciones pueden ser potencialmente disparadoras de estrés, aunque parece haber características de la situación que influyen en la utilización de estrategias concretas (Di-Colloredo, Aparicio y Moreno 2007).

Por otra parte, Mc Cubbin, (1983 citado por Muslow, 1996) expone las estrategias de afrontamiento internas y externas,

Las primeras hacen referencia a la "reestructuración", es decir, la habilidad que tiene la persona de redefinir las experiencias estresantes para que sean más manejables, buscando lograr nuevas formas de aprendizaje, a través de ellas, la persona puede organizar sus habilidades de un modo estratégico, adaptándola a las exigencias del entorno. Y las que se conocen como "evaluación pasiva" en esa el individuo tiene respuesta de evitación a los problemas, su tendencia apunta a reflejar una posición más pesimista hacia lo que se debe solucionar, en esta la

persona se resigna ante la situación y retarda así cualquier respuesta o reacción violenta impensada que pudiese significar un sobre cargo de tensión (p. 177).

Las segundas por su parte, son aquellas dirigidas al logro de recursos externos y se clasifican: obtención de apoyo social, búsqueda de apoyo espiritual y movilización familiar para lograr apoyo externo. Por otra parte, Cobb, (1978, citado por Muslow 1996) expone que la “habilidad de pedir ayuda y aceptarla desde el exterior, tiene influencia positiva sobre el desarrollo personal y la salud tanto física como mental.” (p. 178).

Ahora bien, según Muslow, (1996) existen algunas etapas de afrontamiento: anticipatoria o de aviso, impacto o de confrontación, post-impacto o post-confrontación. Cada una de las cuales presenta sus propias características.

En la etapa de aviso la situación que genera conflicto aún no ha ocurrido y los aspectos a evaluar posibilitan el hecho que éste ocurra o no. Cuando la persona espera una amenaza, sus pensamientos sobre estos aspectos de hecho afectan sus reacciones ante el conflicto, como también la forma de afrontarlos.

Por ultimo en la etapa de impacto, la persona se enfrenta al acontecimiento que genera conflicto, muchos de los pensamientos y acciones del sujeto pierden su valor y por ende el control de la situación, la persona está inmersa en el conflicto o problema. Aquí, el individuo hace una evaluación o chequeo de sí lo que aconteció era peor o no de acuerdo a lo esperado. Post-Impacto O Post Confrontación, los procesos cognitivos que se inician en la etapa anterior, muchas veces persisten generando todo un conjunto de consideraciones que se pueden transformar en procesos anticipatorios (Muslow, 1996 p.175).

Por su parte Carver, Scheier y Weintraub, (1989 citado por Solís y Vidal, 2006) en sus estudios ampliaron las estrategias de afrontamiento, presentando quince estrategias

más: el afrontamiento activo, la planificación, la supresión de actividades competitivas, la postergación de afrontamiento, el soporte social instrumental y emocional, la reinterpretación positiva, la aceptación, la negación, el acudir a la religión, la expresión de emociones, el uso de alcohol y drogas, y el compromiso conductual y cognitivo.

Frydenberg (s.f citado por Solís y Vidal, 2006) menciona tres estilos de afrontamiento, el primero “Resolver el problema” hace referencia a abordar las dificultades de manera directa; el segundo “Referencia hacia los otros” que hace referencia a compartir las preocupaciones personales con los demás y buscar apoyo en ellos; y el último el “Afrontamiento no productivo” el cual no es adecuado ya que las estrategias que se encuentran en este no permiten la solución del problema, orientándose a la evitación (p.35).

Dentro de estos estilos de afrontamiento la autora expone 18 estrategias de afrontamiento, dentro del primer estilo “Resolver el problema” se encuentran siguientes estrategias: a) Concentrarse en resolver el problema (dirigida a resolver el problema estudiando y analizando los diferentes puntos de vista y/u opciones disponibles); b) Esforzarse y tener éxito (conductas que ponen de manifiesto compromiso, ambición y dedicación); c) Invertir en los amigos íntimos (búsqueda de relaciones personales íntimas); d) Buscar pertenencia (preocupación e interés del sujeto por sus relaciones con los demás en general); e) Fijarse en lo positivo (visión optimista y positiva de la situación); f) Buscar diversiones relajantes (búsqueda de actividades de ocio y relajantes); y g) Distracción física (dedicación al esfuerzo físico y mantenerse en forma, es decir, realizar algún deporte).

Por su parte, dentro del segundo estilo de afrontamiento expuesto “Referencia hacia los otros” se encuentran las siguientes estrategias: a) Buscar apoyo social (compartir el problema con otros y búsqueda de apoyo para su solución); b) Buscar apoyo profesional

(buscar opinión en un profesional); c) Acción social (permitir que otros conozcan el problema y buscar ayuda por medio de reuniones o peticiones); d) Buscar apoyo espiritual (tendencia a rezar y emplear la oración creyendo en la ayuda espiritual de Dios).

Por último, dentro del tercer estilo de afrontamiento “Afrontamiento no productivo” se encuentran las siguientes estrategias: a) Preocuparse (preocupación por la felicidad futura); b) Hacerse ilusiones (esperanza anticipada de que todo saldrá bien); c) Falta de afrontamiento (incapacidad de enfrentarse al problema y la posibilidad de desarrollar síntomas psicósomáticos); d) Ignorar el problema (esfuerzo consiente por negar el problema); e) Auto inculparse (el sujeto se ve como responsable de los problemas o preocupaciones que tiene); f) Reducción de la tensión (intento por relajarse y disminuir la tensión) y por ultimo g) Reservarlo para si (el sujeto huye de los demás y desea que no conozcan su problema).

Finalmente, Londoño, Henao, Puerta, Posada Arango y Aguirre (2006) en su artículo Propiedades Psicométricas Y Validación De EEC-M propusieron 12 estrategias nuevas que fueron encontradas y validadas culturalmente para Colombia, que se encuentran divididas en centradas en el problema y otras en las emociones estas son:

Estrategias del estilo de afrontamiento centrado en el problema:

Solución del problema: puede describirse como la secuencia de acciones orientadas a solucionar el problema, teniendo en cuenta el momento oportuno para analizarlo e intervenirlo. Algunos autores han identificado esta estrategia como Planificación o Resolver el problema, en la que se movilizan estrategias cognitivas analíticas y racionales para alterar la situación y solucionar el problema (Fernández-Abascal & Palmero, 1999). Esta estrategia ha sido empleada además como una de las técnicas de

intervención en las terapias cognitivo-conductuales, con los enfoques de solución de problemas basados en general en el modelo de D’Zurilla y Golfried (1971). (Londoño, et al., 2006, p. 339).

Apoyo Social: esta estrategia refiere el apoyo proporcionado por el grupo de amigos, familiares u otros, centrado en la disposición del afecto, recibir apoyo emocional e información para tolerar o enfrentar la situación problema, o las emociones generadas ante el estrés. Hallarse integrado en una estructura social es esencial para que el individuo pueda sentirse bien con respecto a sí mismo y a su vida. Además, el apoyo social actúa como freno inmediato del estrés y de sus consecuencias somáticas destructivas. El apoyo social puede ser útil para prevenir el estrés al hacer que las experiencias dañinas o amenazantes lo parezcan menos, o bien proporcionan recursos valiosos para su afrontamiento una vez que el estrés ha aparecido (Lazarus & Folkman, 1987), eliminando o reduciendo el propio estresor, ayudando al sujeto a afrontar la situación estresora y/o atenuando la experiencia de estrés si ésta ya se ha producido. La integración en redes sociales puede aportar beneficios directos relativos a la autoestima, experiencias de control, experiencias de afecto, desarrollo personal, empleo del sistema sanitario, y, en definitiva, mejora de la salud física y mental (Buendía, 1993). (Londoño, et al., 2006, p. 339).

Apoyo profesional: esta estrategia se describe como el empleo de recursos profesionales para tener mayor información sobre el problema y sobre las alternativas para enfrentarlo. Se considera como un tipo de apoyo social.

Conocer y utilizar los recursos sociales disponibles, mejora el control percibido de la situación. (Londoño, et al., 2006, p. 340).

Reevaluación positiva: a través de esta estrategia se busca aprender de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema. Es una estrategia de optimismo que contribuye a tolerar la problemática y a generar pensamientos que favorecen a enfrentar la situación. Algunos autores se han referido a esta estrategia como auto estímulo y como un positivo aprendizaje de la situación, centrándose sobre todo en el desarrollo personal. Es considerada como un modo de afrontamiento dirigido tanto a la emoción como al problema, que modifica la forma de vivir la situación sin distorsionar necesariamente la realidad o cambiarla objetivamente (Lazarus & Folkman, 1987). (Londoño, et al., 2006, p. 341).

Expresión de la dificultad de afrontamiento: describe la tendencia a expresar las dificultades para afrontar las emociones generadas por la situación, expresar las emociones y resolver el problema. Esta estrategia surge como una expresión de desesperanza frente al control de las emociones y del problema, implica un proceso de autoevaluación y monitoreo en donde la autoeficacia no es favorable para resolver las tensiones producidas por el estrés. (Londoño, et al., 2006, p. 341).

Autonomía: hace referencia a la tendencia a responder ante el problema buscando de manera independiente las soluciones sin contar con el apoyo de otras personas tales como amigos, familiares o profesionales. Este componente emerge como una estrategia nueva a través del análisis factorial. (Londoño, et al., 2006, p. 341).

Estrategias del estilo de afrontamiento centrado en la emoción

Espera: esta estrategia se define como una estrategia cognitivo-comportamental dado que se procede acorde con la creencia de que la situación se resolverá por sí sola con el pasar del tiempo. El componente se caracteriza por considerar que los problemas se solucionan positivamente con el tiempo, hace referencia a una espera pasiva que contempla una expectativa positiva de la solución del problema. (Londoño, et al., 2006, p. 339).

Religión: el rezo y la oración se consideran como estrategias para tolerar el problema o para generar soluciones ante el mismo. La creencia en un Dios paternalista permite la evaluación de su intervención por parte del individuo en prácticamente todas las situaciones estresantes, puede influir sobre la actividad de afrontamiento, tanto en dirección como en intensidad (Lazarus & Folkman, 1987). (Londoño, et al., 2006, p. 339-340).

Evitación emocional: esta estrategia se refiere a la movilización de recursos enfocados a ocultar o inhibir las propias emociones. El objetivo de esta estrategia es evitar las reacciones emocionales valoradas por el individuo como negativas por la carga emocional o por las consecuencias o por la creencia de una desaprobación social si se expresa. Algunos autores se refieren a esta estrategia como Control emocional, refiriéndose a la movilización de recursos enfocados a regular y ocultar los propios sentimientos (Fernández- Abascal & Palmero, 1999). (Londoño, et al., 2006, p. 340).

Reacción agresiva: esta estrategia hace referencia a la expresión impulsiva de la emoción de la ira dirigida hacia sí mismo, hacia los demás o hacia los objetos, la cual puede disminuir la carga emocional que presenta la persona en un momento determinado. En la literatura se encuentra una amplia gama de formas de afrontamiento dirigidas a la emoción. Un considerado grupo está constituido por los procesos cognitivos encargados de disminuir el grado de trastorno emocional e incluye estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos. Otro grupo más pequeño de estrategias cognitivas incluye aquellas dirigidas a aumentar el grado de trastorno emocional (Londoño, et al., 2006, p. 340).

Evitación cognitiva: a través del empleo de esta estrategia, se busca neutralizar los pensamientos valorados como negativos o perturbadores, por medio de la distracción y la actividad. Se evita pensar en el problema propiciando otros pensamientos o realizando otras actividades. (Londoño, et al., 2006, p. 340).

Negación: describe la ausencia de aceptación del problema y su evitación por distorsión o desfiguración del mismo en el momento de su valoración (Fernández- Abascal & Palmero, 1999). Con esta estrategia se busca comportarse como si el problema no existiera, se trata de no pensar en él y alejarse de manera temporal de las situaciones que se relacionan con el problema, como una medida para tolerar o soportar el estado emocional que se genera (Londoño, et al., 2006, p. 341).

Podemos concluir, que las estrategias de afrontamiento son eficaces solo si contribuyen al bienestar físico, psicológico y social de la persona. Y que estas estrategias sean eficaces dependen de la habilidad para manejar y reducir el malestar que genere la situación estresante, así como los efectos que puedan tener a largo plazo, con relación al bienestar psicológico y el estado de salud.

Llegado a este punto, se da por terminada la explicación de las diferentes clasificaciones que han surgido acerca de las estrategias de afrontamiento. Ahora se presentara la visión de las estrategias de afrontamiento con relación a la problemática del desempleo.

Finalmente en una situación como el desempleo, las estrategias de afrontamiento que emplee el individuo también actuarán potencialmente como un factor protector para la salud mental de éste, encontrando así que dos estrategias de afrontamiento exhibidas con frecuencia por los individuos en situación de desempleo son: a) las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y b) las estrategias de afrontamiento centradas en las emociones (Andersen, 2011; Lazarus y Folkman, 1984 citado por Tomas, Gutiérrez y Fernández, 2017).

Las estrategias centradas en el problema tienen un efecto positivo en el reemplazo mientras que las estrategias centradas en el distanciamiento tienen un efecto negativo. Es decir, las personas desempleadas que muestran estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema buscan solucionarlo de forma directa buscando empleo, mientras que las personas desempleadas que usan las estrategias de afrontamiento enfocadas en las emociones alteran sus procesos internos en lugar de influir en su entorno externo, es decir, la persona desempleada se niega a sí misma que se encuentra en situación de desempleo (Andersen, 2011 citado por Tomas, Gutiérrez y Fernández, 2017).

Kinicki et al. (2000), en su estudio meta-analítico, encontraron que, en general, son las estrategias centradas en el problema y no las centradas en las emociones, es decir, la búsqueda activa de empleo, lo que aumenta las posibilidades de encontrar un nuevo trabajo y, por tanto, suplen la primera función.

A continuación, se dará paso al tema de las características del desarrollo en la edad adulta para comprender la relación existente entre las estrategias de afrontamiento y los aspectos cognitivos y conductuales de los adultos en edad intermedia.

Características del desarrollo en la adultez:

La adultez media es un periodo de gran interés para la psicología, por los cambios y transformaciones que conlleva. Este periodo se considera el de verdadera madurez, debido a que es en este periodo en donde las relaciones familiares, de amistad y laborales permiten que las personas se sientan en la plenitud de la vida, tanto en el plano físico como en el psicosocial (Undurraga, 2012).

Debido a esto, en este apartado se describirán ciertas características físicas, cognitivas y conductuales planteadas por diversos autores que distinguen la edad adulta intermedia de las otras etapas del desarrollo dado que en esta etapa ocurren ciertos cambios que se describirán a continuación.

Autores	Características
Carl Jung (1935) (35-40 años)	Preparación para un cambio importante en el alma. Lento cambio de carácter Se difuminan las aficiones e intereses actuales

	<p>Periodo crucial en el desarrollo psicológico de las personas</p>
<p>Erik Erikson</p>	<p>Considera esta etapa como la de estancamiento y la generatividad, es decir, la pelea entre lo conocido que da tranquilidad y lo nuevo que atemoriza.</p> <p>Nace el compromiso para cuidar de otros y las ideas con las que las personas se han comprometido.</p>
<p>Daniel Levinson (1983) (40-65 años)</p>	<p>Descenso de las capacidades físicas</p> <p>En esta etapa se encuentra la generación que lidera casi todas las instituciones sociales.</p> <p>Conlleva una gran responsabilidad.</p> <p>Mayor experticia, experiencia y creatividad</p> <p>Las personas pueden llegar a ser más compasivas, reflexivas y juiciosas</p>
<p>Robert Havighurst (1972) (30-60 años)</p>	<p>Hombres y mujeres se encuentran en un punto crucial de su influencia en la sociedad.</p> <p>En esta etapa las personas aceptan y se adaptan a los cambios fisiológicos de la madurez</p> <p>Alcanzan y mantienen un rendimiento satisfactorio en el trabajo.</p> <p>Se adaptan a la idea de que los padres están envejeciendo</p> <p>Asisten a los adolescentes en su preparación para ser adultos responsables y felices</p> <p>Aprenden a relacionarse con el conyugue como persona</p> <p>Asumen responsabilidades sociales y cívicas</p>

	Desarrollo de actividades adultas de recreación y ocio.
Rice (1986)	Desarrollan redes sociales Nuevo ajuste de los roles sexuales Encuentran un nuevo significado para la vida
Colarusso y Nemiroff (1981)	Asimilar los cambios corporales, incluidos los del climaterio Renuevan su actitud ante el tiempo que pasa Asumir y elaborar la enfermedad y la muerte de los padres Reformulan la relación con la pareja Replantear la relación con los nietos Iniciar la relación con nietos Seguir activo en la sociedad, creativamente y con aceptación del cambio,

Fuente: Undurraga (2012)

Muchos teóricos e investigadores han estudiado la cognición adulta desde varias perspectivas o teorías, unos han intentado identificar si los adultos cuentan con capacidades cognoscitivas distintivas o la forma en que los adultos usan dichas capacidades en las etapas sucesivas de la vida; otros por su parte se han concentrado en aspectos como la inteligencia que aun cuando está presente toda la vida, consideran que se destaca en la adultez. Por último, surge una teoría actual que puede aplicarse tanto a niños como a los adultos, en donde se resalta el papel de la emoción en la conducta inteligente (H. Ginsburg y Opper, 1979, p. 201, citados por Papalia, Duskin y Martorell, 2012).

Ahora bien, si bien Piaget buscó describir la etapa de las operaciones formales como el fin del logro cognoscitivo, algunos científicos del desarrollo sostienen que los cambios cognitivos van más allá de esta etapa. Por su parte una línea teórica y de investigación neo. Piagetiana concentró su atención en los niveles superiores del pensamiento reflexivo abstracto y otra se relaciona con el pensamiento pos-formal, que combina la lógica con la emoción y la experiencia práctica en la solución de problemas (H. Ginsburg y Opper, 1979, p. 201, citados por Papalia, Duskin y Martorell, 2012).

Por lo tanto, el pensamiento reflexivo es una forma compleja de cognición y fue definida por Dewey (1910-1991) como “la consideración activa, persistente y cuidadosa de la información o las creencias a la luz de la evidencia que las apoya y de las conclusiones a las que dan lugar” (p.422). Es decir el pensamiento reflexivo hace referencia al tipo de pensamiento lógico que puede aparecer en la adultez, involucra una continua evaluación activa de la información y las propias creencias a la luz de las evidencias y las consecuencias (León, 2014)

Por su parte, el pensamiento pos-formal se caracteriza por la capacidad para afrontar la incertidumbre, la inconsistencia, la contradicción, la imperfección y el compromiso, es decir, se integra el pensamiento objetivo y el analítico con el subjetivo y el simbólico, tomando las cosas menos literal y más de forma interpretativa, entre las características que se encuentran en este pensamiento, se encuentran el relativismo, que es donde el adulto observa y analiza las situaciones complejas desde diversas perspectivas, siendo capaz de hacer síntesis, es decir replanteando la situaciones y planificando constantemente los pasos a seguir (H. Ginsburg y Opper, 1979, p. 201, citados por Papalia, Duskin y Martorell, 2012).

Por otro lado, la etapa del ciclo vital de la adultez es estática puesto que constituye por sí misma una etapa, un logro, una definición que emerge de las búsquedas en la niñez

y en la adolescencia; y dinámica porque muestra que la madurez seguirá en continuo desarrollo, acorde a los sucesos vitales. Se trata de un concepto de ser y llegar a ser. Por ello, se entiende la madurez como un proceso al que se debe aspirar y con lo que se puede funcionar en una sociedad amenazante y compleja (Rogers, 1996 citado por Mulsow, G 1998). En esta etapa, es importante tener en cuenta, que las personas se basan en su experiencia personal para la toma de decisiones; desarrollan dos tipos de inteligencia; la inteligencia fluida que es la capacidad de resolver problemas nuevos que requieren poco conocimiento o ninguno; y la inteligencia cristalizada que es la capacidad de recordar y usar la información aprendida por medio de la experiencia (Muslow 1998 citado por García & Vera, 2002).

Por otra parte, al ser la familia, el primer lugar donde se encuentran relaciones sociales solidas entre lo miembros, y al ser el primer lugar en donde se adquiere la capacidad de interactuar con otros, siempre está en constante cambio y evolución; tal es así que la forma en que se relacionen sus miembros permite suponer de qué manera experimentarían cambios en su estructura, funciones y roles (Martín; Fajardo; Gutiérrez & Palma 2007).

A partir de lo anterior, se puede afirmar que la familia al ser entendida como parte del círculo social del individuo se convierte en un sistema importante en esta etapa del ciclo vital, ya que permite o no que una situación, se convierta en una crisis o una oportunidad debido al desequilibrio que esta situación genera, ya que no solo afecta a quien la vive sino también a las personas que dependen económica o emocionalmente de él o ella, y/o todos aquellos que rodean al individuo.

Ahora bien, la experiencia personal y social obtenida durante los primeros años de vida del sujeto, le permite desarrollar la inteligencia emocional, la cual es entendida como "una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones

y la de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual" (Mayer y Salovey, 1997, p.10, citado por Martínez, A; Piqueras, J E inglés, C 2011). Con respecto a lo anterior, se observa que la inteligencia emocional como habilidad permite asimilar, comprender y sobrellevar situaciones de estrés como puede ser la pérdida de empleo.

La inteligencia emocional, puede ser considerada como una habilidad, según Mayer, Salovey & Caruso, (2000 citado por Martínez, A; Piqueras, J E inglés, C 2011), debido a que es considerada similar a la inteligencia cognitiva en cuanto a su concepción y evaluación; y puede ser entendida como una forma de inteligencia social, separada de la inteligencia general ya que tiene relación con la emoción y la cognición. El modelo de IE de Mayer, Salovey & Caruso (2000 citado por Martínez, A; Piqueras, J E inglés, C 2011) propone 4 habilidades básicas:

1. La habilidad para percibir las emociones propias y de los demás
2. Habilidad para utilizar las emociones con el fin de facilitar la toma de decisiones
3. Habilidad para conocer las emociones
4. Habilidad para regular las emociones propias y de los demás.

En relación con el desempleo, la inteligencia emocional no solo aporta habilidades para enfrentar esta situación, sino que a su vez permite evaluar que tan bien o mal afrontan el desempleo las personas que se encuentran en esta etapa del ciclo vital.

Ahora bien, si hablamos de inteligencia emocional conviene subrayar también que las personas adultas intermedias suelen experimentar niveles de estrés más frecuentes y estresores diversos que los jóvenes o los ancianos.

Lachman (2004 citado por Papalia, Duskin y Martorell 2012) expone que:

Las personas de edad media pueden estar mejor preparadas para enfrentar el estrés que otros grupos de edad, debido a que tienen una mejor idea de lo que

pueden hacer para cambiar las circunstancias tensas y quizá son más capaces de aceptar lo que no se puede cambiar y también aprendieron estrategias más eficaces para reducir o minimizar el estrés (p.495).

Así mismo, Taylor (2006 citado por Papalia, Duskin y Martorell 2012) exponen que hombres y mujeres suelen tener respuestas diferentes ya que el hombre principalmente utiliza la respuesta clásica de estrés luchar o huir, ya que puede ser activada en parte por la testosterona. Y las mujeres por su parte tienen un patrón de respuesta más cuidadoso y cordial para reforzar su seguridad, así como dependen de las redes sociales para intercambiar recursos y responsabilidades.

Finalmente, habiendo aclarado las características cognitivas y conductuales de las personas en edad intermedia, abrimos paso a continuación a la temática del desempleo, su definición y sus repercusiones.

Desempleo:

El mercado laboral, en los últimos años ha estado en constante cambio, situación que en el país se ha convertido en una problemática compleja, debido a que el desempleo no solo afecta la situación económica de la persona que se encuentran desempleadas, sino que también afecta otras esferas de su vida, aspectos tales como su vida familiar, personal, social, física y/o emocional (Arévalo, 2012).

Por su parte, Amber y Domingo (2016) exponen acerca del desempleo que:

La gran demanda de empleo, frente a la escasa oferta laboral disponible, permite al mercado laboral existente la precarización de las condiciones laborales que ofrece a sus trabajadores y la escasez de trabajo unida a la alta competencia ocasionada por la sobre cualificación, elevan las exigencias formativas y competenciales de los candidatos (p. 196).

Teniendo en cuenta lo anterior, podemos decir que en Colombia este fenómeno se encuentra relacionado en gran medida con la escasa oferta laboral, dirigida a la población y la alta competitividad que se genera entre quienes cuentan con educación superior y quienes por su parte no logran alcanzarla.

Por otra parte, muchas empresas en la actualidad requieren personal más preparado, lo cual a su vez genera una alta competencia debido a que existen personas sobre calificadas y otras que no cuentan con la formación necesaria para algunos cargos, provocando así que las estadísticas de desempleo en lugar de disminuir, aumenten (Marhuenda, 2012, citado por Amber & Domingo, 2017. p. 196)

El concepto de desempleo, históricamente y socialmente está ligado a lo que se entiende del mismo, y puede ser visible en cualquier momento en la vida de toda persona que se encuentre en edad productiva pero carece de un empleo y por lo tanto no cuenta con un salario o beneficio económico. Hay que mencionar además, que el desempleo tiene efectos importantes en la persona que se encuentra en esta etapa de su vida laboral, generando en algunos casos la sensación de inutilidad y trayendo consigo repercusiones en la vida personal, familiar y/o social de este individuo (Amber & Domingo, 2016).

Económicamente hablando, conviene subrayar que el desempleo es visto como el desequilibrio de trabajo, en donde el mercado laboral exige que el crecimiento de la demanda de la fuerza de trabajo sea equivalente al crecimiento de la oferta de la misma. Por lo tanto, si la demanda es menor a la oferta las condiciones de ocupación se deterioran, disminuyendo el número de empleados y/o empeorando las condiciones de trabajo (Revista de Investigación Social, 2006) Así pues, el desempleo al ser un fenómeno económico puede tener orígenes de orden estructural, es decir, puede deberse a elementos ambientales, políticos, económicos, entre otros.

A continuación, teniendo en cuenta los marcos analíticos macroeconómicos expuestos, que son dos: el clásico y el keynesiano, podemos evidenciar que el primero expone que la existencia del desempleo se puede deber a varias causas relacionadas con elementos que no precisamente se deben a la economía, pero que si permiten que el mercado laboral presente fallas. Estos factores pueden ser modificados desde aspectos institucionalizados por parte del Estado, tales como los seguros de desempleo y la existencia de salarios mínimos.

Por lo tanto, la sociedad al imponer patrones de equidad y condiciones de bienestar mínimas, impide que los salarios bajen en tiempos de recesión y que a su vez se vean afectados por los acuerdos que se presentan en el mercado laboral; lo cual provoca que trabajadores desempleados no acepten un salario inferior al que reciben quienes están empleados.

El segundo por su parte, nos expone que otra causa del desempleo es la lenta velocidad de ajuste de los salarios con respecto a los precios en la economía, lo cual no permite mantener al mercado laboral en equilibrio a corto plazo. Lo anterior, nos permite tener un panorama más amplio acerca de la problemática del desempleo en Colombia, ya que constantemente se vive una guerra entre el salario de las personas y los gastos que representan su estilo de vida, ya que no son proporcionales entre ellos; es decir, aun cuando el mercado laboral en Colombia también presenta estas dos causas, es más evidente la causa según el marco macroeconómico keynesiano (Barbosa, 2003 citado por Izasa, Rojas, Cubillos y Farné, 2013).

Ahora bien, el desempleo puede presentarse de diversas formas, como el desempleo friccional, que se caracteriza por ser temporal y por mostrar escasa información disponible acerca de las oportunidades de trabajo, esta situación se genera

debido a los cambios en la demanda, lo cual a su vez provoca la continua rotación de personal que han dejado o perdido su empleo y esperan uno nuevo, “este tipo de desempleo, ocurre cuando el aparato productivo no demanda mano de obra por no poseer esta la suficiente calificación para desarrollar el trabajo” (Barbosa, 2003 citado por Izasa, Rojas, Cubillos y Farné, 2013. p.8).

En segunda instancia, encontramos el desempleo estacional que como su nombre lo indica está relacionado con actividades que solo requieren mano de obra en determinadas épocas del año; en tercera instancia encontramos el desempleo estructural que se produce por un periodo de tiempo de largo plazo en ciertas regiones y/o ramas de actividad como consecuencia de cambios tecnológicos o en la demanda del factor trabajo y finalmente se encuentra el desempleo cíclico que se manifiesta a corto plazo en fases de crisis económicas.

En Colombia actualmente, podemos observar que se presentan cada una de estas formas de desempleo ya que las actividades económicas relacionadas con el turismo, comercio, agricultura y actividades inmobiliarias hacen parte del desempleo estacional, como lo expresan las estadísticas del DANE, para el mes de noviembre del año inmediatamente anterior “El Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) revelo que el desempleo para el mes de noviembre aumento al ubicarse en 8.8%, lo que representa un incremento de 0,4% frente al mismo periodo de 2017, cuando se registró una desocupación de 8.4%. También se presentó un incremento del desempleo en las zonas urbanas del país al pasar del 9.6%, en el onceavo mes del mes del 2017 en noviembre de 2018. Asegurando que en el país hay en total 2 millones 156 mil desocupados, y 22 millones 462 mil personas ocupadas” (DANE, 2018, parr.2).

Por otra parte, cabe señalar el impacto que tiene el desempleo en las personas mayores de 40 años, ya que según Amber y Domingo (2017)

La constante actualización tecnológica, exige en el mercado laboral que las personas de estas edades tengan competencias intelectuales y de conocimientos básicos más allá que las manuales, para la ejecución de sus labores, situación que trae consigo disminución en las ofertas laborales tradicionales o artesanales. De igual forma, esto ha generado una barrera digital que crea desigualdades en el mercado, ya que el personal debe estar constantemente actualizado y capacitado, para poder resolver las diversas situaciones que se pueda encontrar en su entorno de forma innovadora, eficiente y rentable. En el caso de las personas mayores de 40 años las responsabilidades que tienen a nivel familiar y social les impide de alguna forma adaptarse a las condiciones laborales actuales, es importante también tener claro que el trabajo para ellos no solo es un medio de participación en sociedad, de fortalecimiento de identidad, o como fuente de bienestar psicológico, sino que también se convierte en una fuente de supervivencia (p.196).

Ahora bien, actualmente encontramos que para las personas después de los 40 años, el desempleo se convierte en algo más complejo, ya que la mayoría de las personas que actualmente se encuentran en esta edad, tomando de referente la Revista Dinero (2016) no consiguen empleo fácilmente ya que aun cuando son personas responsables con conocimientos y experiencia en las áreas en las que se desempeñan, tienen una serie de desventajas tales como adaptarse a los cambios, problemas de salud y dificultades en el manejo de la tecnología.

Económicamente hablando, podemos decir, que el ciclo de la vida relacionado con la actividad económica consiste en tres fases, que son niñez y juventud (educación), edad activa o de trabajar y vejez. Pero en realidad puede ser muy diferente esta clasificación,

debido a que en Latinoamérica el mundo del trabajo es muy complejo ya que se presentan fenómenos como el que las personas abandonen a temprana edad los estudios, o que para “salir adelante” las personas decidan trabajar y estudiar simultáneamente o el volver a estudiar después de un tiempo dedicado solo a trabajar (CEPAL/OIT, 2017).

Cabe aclarar también, desde otra perspectiva que se encuentran diferencias notables si de empleabilidad hablamos, entre hombres y mujeres, debido a la desigualdad de oportunidades laborales ya que para el trimestre móvil agosto - octubre 2019 la tasa de desempleo para las mujeres fue 13,3% y para los hombres 8,0. Es decir, en Colombia aun cuando la población femenina cuenta con el derecho al trabajo digno es la población que cuenta con una tasa de desempleo alta en comparación con la población masculina del país (DANE, 2019).

A partir de lo expuesto, haremos énfasis en las repercusiones físicas y psicosociales del desempleo ya que son estas las que nos permitirán comprender la relación existente entre el desempleo, las repercusiones del mismo y las estrategias de afrontamiento utilizadas para enfrentar esta situación.

Repercusiones del desempleo:

Históricamente el desempleo, ha sido una problemática que se ha estudiado desde las grandes crisis de principios del siglo XX. Los primeros estudios relacionados con el desempleo iniciaron con los efectos adversos que el desempleo generaba a la salud y calidad de vida de quienes habían perdido su trabajo durante la Gran Depresión (Eisenberg y Lazarsfeld, 1938; Lazarsfeld, Zeisel y Jahoda, 1996, citados por Montes y Louzan, 2013)

El desempleo al ser una problemática tan controvertida, la cual de una u otra forma interfiere en la vida de las personas que lo viven, trae consigo una serie de repercusiones

a nivel físico y emocional. Entre los efectos asociados con la pérdida del trabajo, se encuentra la depresión que emerge como un efecto importante en la salud mental del desempleado. (Dooley, Catalano & Wilson, 1994 citado por Arévalo, 2012).

En este punto, retomando a Jahoda (1982, citado por Arévalo, 2012), se puede decir que el trabajo remunerado ofrece beneficios manifiestos los cuales se encuentran asociados con los ingresos económicos y los beneficios latentes que están asociados con la satisfacción de necesidades psicológicas. Las personas en un principio, buscan empleo con el fin de lograr beneficios manifiestos, pero mientras están empleados, logran cuatro beneficios latentes: estructuración del tiempo, contacto social, metas comunes y actividad. Encontrarse desempleado implica la pérdida tanto de los beneficios latentes como manifiestos; pero es la pérdida de los beneficios latentes lo que tiene un impacto negativo en el bienestar del sujeto.

Por su parte, Fryer 1986 (citado por Arévalo, 2012) manifiesta que “el desempleo generalmente produce una experiencia psicológicamente corrosiva de pobreza que aleja al individuo de un futuro significativo y lo lleva a una reducción en la salud psicológica” (p.19). En otras palabras, encontramos que el desempleo puede repercutir de forma perjudicial en la salud mental del individuo, alojándose en él sensaciones de inutilidad y en su contexto social al afectar sus beneficios latentes debido a que interfiere en el contacto con su entorno social perdiendo la estructura de su tiempo e interacciones afectando también su ambiente familiar.

Cabe señalar, que esta situación también puede repercutir en el bienestar psicológico del sujeto. Se entiende por bienestar psicológico según Ryff & Keyes (1995, citado por Arévalo, 2012) a la concepción positiva de la salud o psicología salutogénica destacando la autonomía, auto aceptación, crecimiento personal, dominio, metas en la

vida y relaciones positivas con los otros. Así pues, el desempleo afecta de forma gradual el crecimiento personal, metas en la vida y las relaciones con el contexto social inmediato.

Por otro lado, el bienestar abarca cuatro componentes diferentes: el bienestar positivo, el distrés psicológico (culpa, vergüenza, tristeza, preocupación, rabia, estrés y depresión), la satisfacción de vida (una evaluación global sobre la propia vida) y la satisfacción con las diferentes situaciones que enfrenta cotidianamente una persona (trabajo, familia, salud, finanzas, etc.). (Diener, Suh, Lucas, & Smith 1999, citado por Arévalo, 2012)

Hay que mencionar además que dentro de los efectos del desempleo en la salud mental de los individuos, se pueden destacar problemas de confianza en sí mismos y su capacidad de conseguir empleo nuevamente, depresión, estrés y pérdida de recursos psicosociales, como el apoyo familiar y social en esta situación. Es decir, se ve afectado el apoyo social percibido por el desempleado, situación que es preocupante ya que según Lorenzini y Giugni, 2011 (citado por Tomas, Gutiérrez y Fernández, 2017) afirman que:

El apoyo social percibido en todas sus manifestaciones juega un papel crucial en la reducción del estrés psicológico asociado al desempleo pero así mismo existe evidencia que muestra que una cantidad desmesurada de apoyo social puede no solo dejar de ser beneficioso, sino generar estrés en los individuos (p.59).

Repercusiones físicas

Además de los efectos en la salud mental que genera el desempleo, esta situación también genera algunas consecuencias de tipo somático o fisiológico que puede ser percibidos o no, especialmente cuando aumenta la duración de esta situación: dolores de cabeza, pérdida de apetito, dificultades en la respiración, mareos, insomnio e

hipertensión, también “los individuos desempleados reportan mayor enfermedad física y quejas de salud y tienen más probabilidad de involucrarse en conductas de alto riesgo para la salud, tales como el uso del alcohol”(Arévalo, 2012, p. 22).

La mala salud física que reportan los desempleados, podría explicar algunas dificultades para buscar y obtener empleo. Algunos estudios sobre los efectos del desempleo ofrecen evidencia de que el desempleo por sí mismo afecta negativamente la salud de las personas cesantes, ya que pueden generar problemas de salud y físicos (Mathers & Schofield, 1998, citado por Arévalo, 2012).

Repercusiones psicosociales del desempleo

El desempleo es considerado un fenómeno psicosocial, debido a que afecta a muchas personas por la ausencia de puestos de trabajo, situación que obliga a los sujetos a buscar nuevas estrategias de empleo, como el trabajo informal urbano y el subempleo rural (estrategias que forman parte de la denominada “cultura del desempleo”), ocultando en cierta manera este problema.

La precariedad laboral, o aún más la falta de un empleo, no solo merma el acceso a las diversas fuentes de obtención de recursos, sino que genera una serie de aspectos negativos sobre el bienestar psicológico de las personas que lo sufren, ya que el trabajo al convertirse en una base económica para la satisfacción de necesidades e intercambio de bienes y servicios, también permite que se establezcan relaciones sociales; la no participación en términos laborales, puede generar que el desempleo afecta notablemente el bienestar psicológico de los desempleados (Izquierdo, 2007, citado por Izquierdo & Alonso, 2010)

Así mismo, en la cotidianidad se piensa que el único beneficio que se pierde al no estar empleado es el salario que se recibe, pero Garrido (2006) expone que las personas

no perciben otras dimensiones que van más allá de la remuneración económica por el trabajo como son:

Ingresos, que representan el referente más tangible del empleo y que se recibe a cambio de trabajo.

Identidad, el tener un empleo de alguna forma representa la dirección hacia un proyecto o meta en la vida, que guía los roles sociales y por tanto permite la construcción de la identidad la persona.

Actividad, el estar empleado implica realizar algún tipo de trabajo, mantenerse activo.

Integración social, ya que permite la relación o vinculación en su lugar de trabajo y a su vez permite que el individuo aporte a la sociedad a través de su trabajo.

Estructuración temporal, debido a que le permite al sujeto organizar su tiempo, días y los horarios.

Interés en los objetivos de la comunidad, el empleado al hacer parte de la sociedad mediante su trabajo, tiende a involucrarse más en tareas comunitarias y que le permitan el contacto con otras personas.

Compromiso ideológico, a raíz de los dos puntos anteriores, el sujeto logra mantener ideologías y metas sociales claras que lo alientan a involucrarse en sociedad, así como también metas e ideologías que el trabajo en el que se desenvuelve le estimulan a adoptar.

Oportunidad de desarrollo, es la segunda función que más se conoce, por lo menos en nuestros días. Significa la posibilidad de ampliar las habilidades, desarrollar las capacidades y potencialidades de la persona y en muchos casos la creatividad.

Considerando lo anterior, estos beneficios al encontrarse una persona desempleada llegan a perderse ya que el desempleado al encontrarse en esta etapa, genera otras necesidades sustanciales que son igualmente importantes y necesarias como el sueldo, perdiendo así su lugar en la sociedad, autoestima y el valor de las actividades que realiza socialmente (Buendía, 2001 citado por Garrido, 2006). Es así como en algunos casos, las personas que reciben ingresos económicos garantizados mientras se encuentran desempleadas (como seguros de desempleo, ayudas por parte de familiares, etc.), siguen sintiendo que el desempleo continúa siendo un factor psicológicamente destructivo.

Para Yáñez (2005, citado por Garrido, 2006) existen unas etapas del proceso psicopatológico del desempleo que se encuentran marcados por un periodo de tiempo, ya que para muchos las consecuencias asociadas al desempleo, van en gran medida de la etapa del desarrollo en la que se encuentre el desempleado y la duración de esta situación.

Estas etapas son:

1. En los primeros 6 meses de desempleo, las personas atraviesan por una crisis no aguda, durante las cuales presentan irritación, insomnio, ánimo cambiante y angustia por el futuro. Buendía, 2001 (citado por Garrido, 2006) expone que en esta etapa “el sujeto aun no asume bien su condición de desempleado haciéndole ver a los demás o a sí mismo, que aún es capaz de controlar la situación, como si estuviese tomando un período de vacaciones”.
2. En los 12 meses siguientes de desempleo, la persona cesante pasa por una etapa en la cual se agravan los síntomas que se describieron anteriormente, agregado a esto se pueden presentar episodios agresivos, nerviosos, de vergüenza y de culpa.
3. A los 18 meses de encontrarse en esta etapa, viene un periodo de adaptación con ánimo depresivo, generando sentimiento de inferioridad, falta de porvenir, tristeza, disminución de esperanza y fracaso.

4. A los 2 años de estar desempleado el sujeto pasa por una etapa de ajuste, es decir la persona considera que buscar trabajo ya no es una prioridad, dando pie a la resignación a la idea de estar desempleado, se muestra apático, asumiendo como parte de su identidad el estar desempleado.

La persona que se encuentra pasando por el fenómeno del desempleo y en búsqueda de empleo, pasa por una serie de etapas muy similares al proceso que atraviesa un empleado común, llevándolo al síndrome de Bournout, explicando las fases de este síndrome en las personas desempleadas Garrido, 2006 encuentra que las personas pasan por una serie de etapas como son: a) etapa de idealismo y entusiasmo, los individuos se muestran con alta energía en la búsqueda de empleo, llegando a tener expectativas poco realistas sobre él, sus capacidades y lo que podría lograr o alcanzar; b) etapa de estancamiento, en esta el individuo constata la realidad de sus expectativas, lo que lo lleva a disminuir sus acciones en la búsqueda de empleo e involucrando probablemente algunos cambios o repensando sus opciones de búsqueda y de vida en el ámbito laboral; c) etapa de apatía, en esta el sujeto se encuentra en el núcleo central de la fase de Bournout, desarrolla poco interés en la búsqueda de empleo, generando situaciones de abandono de la búsqueda; y d) etapa de distanciamiento, la persona se encuentra crónicamente frustrada en la búsqueda de empleo, puede experimentar sentimientos de vacío emocional y desvalorización.

Por otra parte, sin importar las etapas que experimente la persona desempleada, es evidente que el fenómeno del desempleo en la vida de una persona pasa de ser el simple hecho de no recibir salario a convertirse en un proceso que trae consigo una serie de comportamiento, actitudes, sentimientos, etc. Convirtiéndose esta situación en una crisis, es decir, un periodo en donde los cambios rápidos y bruscos.

El desempleo al ser considerado una experiencia negativa, aun cuando puede afectar a una persona sin importar su edad, también puede ser excluyente según la etapa del ciclo vital donde se encuentre el individuo. Martín, Fajardo y Palma, 2007 encontraron que los trabajadores que se encuentran en edades entre treinta y cincuenta años, son los que más ven afectados a nivel de salud como consecuencia de la pérdida o la imposibilidad de conseguir un empleo, debido a que es en este grupo de edad es donde se observan mayores responsabilidades familiares, económicas y sociales y en donde la pérdida del empleo lleva aparejada la pérdida de las relaciones sociales del trabajo, y una mayor desestructuración en la organización del tiempo. (Martín, Fajardo, Gutiérrez y Palma, 2007).

Como experiencia negativa, el desempleo es considerado una situación de estrés, en donde se encuentra que durante la adultez intermedia, puede ser más compleja la forma de afrontarlo ya que cuanto más valor le de la persona al hecho de tener trabajo mayores serán los efectos asociados a no obtenerlo. “Las consecuencias psicológicas y físicas provocadas por el desempleo son mayores entre quienes se identifican más con la dimensión expresiva del trabajo.” (Martín et al, 2007, p 128), es decir, las personas que dependen o se sienten más satisfechas trabajando, se encuentran más afectados al momento de no conseguirlo.

Para concluir, podemos afirmar que el apoyo recibido del entorno social del individuo, se convierte en un aspecto favorable en la disminución de los posibles efectos negativos del desempleo en la salud, aumentando así su capacidad de afrontamiento, ya que al recibir el apoyo se contribuye a la disminución de las consecuencias que la ausencia de empleo trae consigo, el apoyo prestado puede darse en diferentes dimensiones que pueden ser apoyo emocional, apoyo informativo y/o apoyo económico.

Marco Metodológico

Tipo de investigación:

La metodología de la presente investigación es cuantitativa debido a que permitió establecer las estrategias de afrontamiento utilizadas por los desempleados de 40 a 55 años ante la situación de desempleo. Ahora bien, se entiende por investigación cuantitativa según Bernal (2010) como “la medición de las características de los fenómenos sociales, lo cual supone derivar de un marco conceptual pertinente al problema analizado, una serie de postulados que expresen relaciones entre las variables estudiadas de forma deductiva. Este método tiende a generalizar y normalizar resultados” (p.60).

En cuanto al tipo de investigación es descriptiva, debido a que busca establecer las estrategias de afrontamiento de personas desempleadas que se encuentran en edades entre 40 y 55 años frente al desempleo, y busca recoger información de manera conjunta de las diferentes estrategias que se pueden encontrar para enfrentar la situación de desempleo para esta población. Las investigaciones descriptivas se caracterizan por ser aquellas en que, como afirma Salkind (1998, citado por Bernal, 2010 p.113), “reseñan las características o rasgos de la situación o fenómeno objeto de estudio”

Finalmente, la estrategia de recolección de información escogida fue mediante el cuestionario de Escala de estrategias de coping- modificada, la cual cumple con los requisitos psicométricos exigidos para una prueba objetiva.

Fuentes de Información:

El instrumento fue aplicado a 20 personas 12 mujeres 8 hombres los cuales debían encontrarse en un rango de edad de 40 a 55 años, llevar 6 meses o más desempleados y contar mínimo con educación bachiller, estas personas se encuentran en un estrato socioeconómico 1 y 2.

Se logró tener acceso a esta población a través de un tercero conocido de la investigadora que permitió que la misma pudiese tener contacto con ellos e invitarlos a participar en el presente trabajo de grado.

A continuación, se realizara una breve descripción de cómo fueron contactados los participantes, ya que si bien en Colombia el desempleo es una problemática visible, no es fácil acceder a población con las características de edad, educación y duración de desempleo propuestas por la investigadora. Por esta razón se realizó contacto con una persona tercera que ayuda a las personas desempleadas y desplazadas con mercados para sus familias, y es allí donde se logra hacer contacto con 20 personas, ocho hombres y doce mujeres de estratos uno y dos que se encuentran con un tiempo de desempleo igual o superior a los 6 meses.

Instrumento:

Se empleó la adaptación de la Escala de estrategias de coping-modificada que será explicado a continuación.

La Escala de estrategias de coping-modificada de Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre permite Evaluar el afrontamiento y las estrategias utilizadas por las personas en situaciones estresantes.

Este instrumento es de medición ordinal, se encuentra conformado por 69 ítems agrupados en 12 factores de afrontamiento, con un formato tipo Likert de seis criterios; Nunca = 1; Casi nunca = 2; a veces = 3; frecuentemente = 4, Casi siempre =5 y Siempre =6 cada ítem es una frase corta acerca de cómo una persona responde cuando experimenta una crisis o un evento difícil. (Ver anexo 2)

Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre (2006) en la modificación de la Escala de coping-R y la validación de la Escala de coping modificada quitaron una

serie de estrategias que fueron conformismo, control emocional, evitación comportamental, expresión emocional abierta y refrenar afrontamiento. De igual forma aparecieron estrategias que originalmente no estaban igual denominadas solución de problemas, expresión de la dificultad de afrontamiento, negociación y autonomía.

Así mismo, los autores en su escala de coping modificada, recopilaron información acerca de cómo la población adulta utiliza el conjunto de recursos y esfuerzos cognitivos y comportamentales orientados a resolver el problema, reducir o eliminar la respuesta emocional y/o modificar la evaluación inicial de la situación. Todo esto a través de los siguientes factores:

1. *Solución de problemas*: puede describirse como la secuencia de acciones orientadas a solucionar el problema, teniendo en cuenta el momento oportuno para analizarlo e intervenirlo. (Secuencia de acciones orientadas a solucionar el problema, teniendo en cuenta el momento oportuno para analizarlo e intervenirlo) (Londoño, et al., 2006, p. 339).
2. *Apoyo social*: apoyo proporcionado por el grupo de amigos, familiares u otros, centrado en la disposición del afecto, recibir apoyo emocional e información para tolerar o enfrentar la situación problema, o las emociones generadas ante el estrés (Londoño, et al., 2006, p. 339).
3. *Espera*: se define como una estrategia cognitivo-comportamental dado que se procede acorde con la creencia de que la situación se resolverá por sí sola con el pasar del tiempo (Londoño, et al., 2006, p. 339).
4. *Religión*: el rezo y la oración se consideran como estrategias para tolerar el problema o para generar soluciones ante el mismo (Londoño, et al., 2006, p. 339).

5. *Evitación emocional*: esta estrategia se refiere a la movilización de recursos enfocados a ocultar o inhibir las propias emociones (Londoño, et al., 2006, p. 340).
6. *Apoyo profesional*: se describe como el empleo de recursos profesionales para tener mayor información sobre el problema y sobre las alternativas para enfrentarlo. Se considera como un tipo de apoyo social (Londoño, et al., 2006, p. 340).
7. *Reacción agresiva*: expresión impulsiva de la emoción de la ira dirigida hacia sí mismo, hacia los demás o hacia los objetos, la cual puede disminuir la carga emocional que presenta la persona en un momento determinado (Londoño, et al., 2006, p. 340).
8. *Evitación cognitiva*: busca neutralizar los pensamientos valorados como negativos o perturbadores, por medio de la distracción y la actividad (Londoño, et al., 2006, p. 340).
9. *Reevaluación positiva*: a través de esta estrategia se busca aprender de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema (Londoño, et al., 2006, p. 341).
10. *Expresión de la dificultad de afrontamiento*: tendencia a expresar las dificultades para afrontar las emociones generadas por la situación, expresar las emociones y resolver el problema (Londoño, et al., 2006, p. 341).
11. *Negación*: describe la ausencia de aceptación del problema y su evitación por distorsión o desfiguración del mismo en el momento de su valoración (Fernández- Abascal & Palmero, 1999) (Londoño, et al., 2006, p. 341).

12. *Autonomía*: hace referencia a la tendencia a responder ante el problema buscando de manera independiente las soluciones sin contar con el apoyo de otras personas tales como amigos, familiares o profesionales (Londoño, et al., 2006, p. 341).

Ahora bien, a continuación se presentara la tabla de calificación que brinda la autora de la escala para la calificación de la misma, en donde se evidencia que cada uno de los factores cuenta con su respectivo alfa de crombach, mostrando así el índice de confiabilidad de la escala. (Tabla 1)

Tabla 1. *Tabla de Calificación de la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M).*

Componentes	Ítems	Alfa de Cronbach	Media (De)
Solución de problemas	10,17,19,26,28,37,39, 51.68.	0,860	33,5 (8,4)
Búsqueda de apoyo social	6,14,23,24,34,47,57.	0,905	23,2 (8,2)
Espera	9,18,27,29,38,40,50,6 0,69.	0,844	22,(7,5)
Religión	8,16,25,36,49,59,67.	0,890	20,7 (9,0)
Evitación emocional	11,20,21,30,41,43,53, 62.	0,827	25 (7,6)
Búsqueda de apoyo Profesional	7,15,35,48,58.	0,880	10,9 (5,6)
Reacción agresiva	4,12,22,33,44.	0,832	12,7 (5,1)
Evitación cognitiva	31,32,42,54,63.	0,782	15,9 (4,9)

Reevaluación positiva	5,13,46,56,64.	0,802	18,4 (5,4)
Expresión de la Dificultad de afrontamiento	45,52,55,61.	0,689	14,8 (4,7)
Negación	1,2,3	0,651	8,8 (3,3)
Autonomía	65,66.	0,712	6,8 (2,8)

Fuente: Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre (2006)

Procedimiento:

La investigadora, en dos oportunidades se reunió con los participantes por grupos, agendando previamente la visita con las personas que harían parte de esta investigación. Cada una de las sesiones se realizó a nivel grupal en donde se les presentó a los participantes un consentimiento informado con el fin de que tengan conocimiento de la investigación (anexo 1) y un cuestionarios a realizar (anexo 2), brindándoles toda la información acerca de la investigación y dejando claro que el tiempo de respuesta (un espacio de 30 minutos aproximadamente), y por último se les agradeció por su participación y se resolvieron dudas.

Al realizar una revisión del [EEC-M] realizado por Londoño y su equipo de trabajo se encontró que para obtener los resultados se utilizó el programa estadístico SPSS-PC, para el caso de esta investigación se tuvo en cuenta esto y se utilizó el programa SPSS y el programa Excel para determinar la estrategia más utilizada por las personas desempleadas de edades de 40 a 55 años, lo cual pudo ser obtenido con estadística descriptiva, para ser más precisos por medio de la obtención de los puntajes, la media y la desviación estándar.

Seguido a esto la investigadora realizó la tabulación de las respuestas obtenidas por parte de los participantes, utilizó el software del paquete estadístico para las ciencias

sociales del SPSS versión 25. Mediante el cual, se sistematizó la información y se calcularon las estadísticas descriptivas de la media y la desviación típica obteniendo los resultados de la aplicación.

Aspectos éticos:

Para el desarrollo de esta investigación se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos éticos:

La ley 1616 del 21 de enero del año 2013 por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones, en el capítulo I título II derechos de las personas en el ámbito de la salud mental, se dictamina como un derecho de la persona el recibir una atención integral e integrada. De igual manera el individuo debe exigir consentimiento informado para cualquier procedimiento o investigación a la cual se someta. Así mismo, respetando las políticas y normas institucionales, se respeta la autonomía, privacidad y confidencialidad de los participantes. (Ver anexo 1)

Presentación y análisis de resultados

En este apartado se presentarán los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento trabajado, buscando responder al objetivo de esta investigación, esto es establecer las estrategias de afrontamiento frente al desempleo de personas que se encuentran en edades entre 40 y 55 años y caracterizarlo.

Ahora bien, a continuación se presentara la tabla de resultados obtenidos de la aplicación del instrumento, en donde podemos encontrar que las personas desempleadas objeto de este estudio, utilizaron siete estrategias de afrontamiento de las doce estrategias propuestas en el instrumento para afrontar esta situación. (Tabla 2)

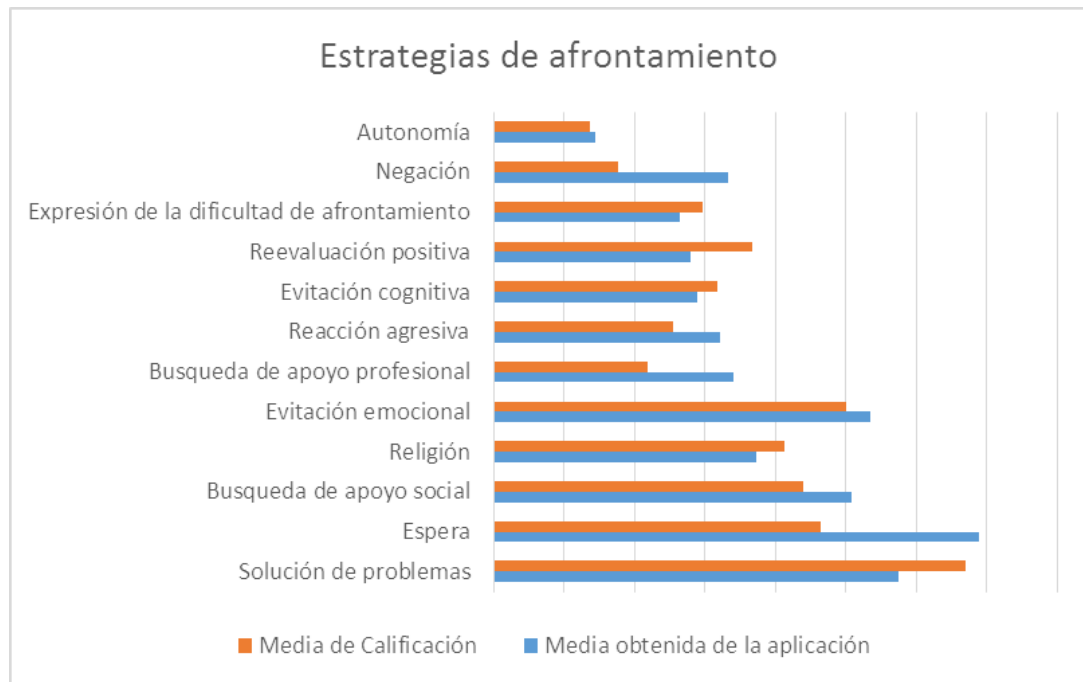
Tabla 2. Resultados obtenidos aplicación EEC-M

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Solución de problemas	20	11,0	40,0	28,800	8,3326
Búsqueda de apoyo social	20	19,0	35,0	25,450	5,1756
Espera	20	19,0	45,0	34,500	7,0000
Religión	20	10,0	33,0	18,650	7,4075
Evitación emocional	20	21,0	39,0	26,800	4,9161
Búsqueda de apoyo profesional	20	6,0	28,0	17,000	5,7308
Reacción agresiva	20	11,0	24,0	16,100	3,4626
Evitación cognitiva	20	10,0	19,0	14,500	2,3731
Reevaluación positiva	20	9,0	18,0	13,950	2,1879
Expresión de la dificultad de afrontamiento	20	9,0	22,0	13,200	2,9665
Negación	20	6,0	29,0	16,650	6,6986
Autonomía	20	4,0	12,0	7,200	2,6872
N válido (por lista)	20				

Fuente: Propia del estudio.

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede inferir que las estrategias que se encontraron por encima de la media y la desviación estándar de la tabla de calificación y que son las más utilizadas por los desempleados son: Búsqueda de apoyo social, búsqueda de apoyo profesional, autonomía, espera, evitación emocional, reacción agresiva y negación. (Grafica 1)

Grafica 1. Resultados estrategias de afrontamiento



Los hallazgos del presente estudio indican que con respecto al estilo de afrontamiento centrado en el problema los participantes utilizan las estrategias de Búsqueda de apoyo social, Búsqueda de apoyo profesional y Autonomía (con una puntuación que se encuentra por encima de la media) lo que quiere decir que los desempleados tienden a responder ante la situación de desempleo buscando apoyo en amigos, familiares y/o profesionales de manera independiente. Cabe resaltar que estas de estrategias van encaminadas a la relación existente entre el ambiente y las personas, para la búsqueda de posibles soluciones o alternativas. (Tabla 3)

Tabla 3. *Estrategias centradas en el problema*

Estrategias centradas en el problema		
Estrategias	Medias	Por encima
Solución de problemas	33,5	
Búsqueda de apoyo social	23,2	25,4
Búsqueda de apoyo profesional	10,9	17
Reevaluación positiva	18,4	
Expresión de la Dificultad de afrontamiento	14,8	
Autonomía	6,8	7,2

Fuente: Propia del estudio.

Dentro de las estrategias centradas en la emoción, las estrategias que busca cambiar como interpreta el individuo emocionalmente lo que está ocurriendo para disminuir la tensión de la situación estresante, se encuentran por encima de la media las siguientes (Tabla 4):

Espera: estrategia en donde las personas buscan esperar que la situación se resuelva por sí sola con el pasar del tiempo (Londoño, et al., 2006).

Evitación emocional: en esta estrategia las personas evitan expresar sus emociones, dada la carga emocional o por temor a la desaprobación social (Londoño, et al., 2006).

Reacción Agresiva: las personas afrontan la situación de desempleo expresando su ira y hostilidad abiertamente como consecuencia de la frustración y la desesperación, reaccionando de manera agresiva hacia los demás, hacia sí mismo o hacia los objetos (Londoño, et al., 2006).

Negación: en ocasiones las personas prefieren no aceptar el problema y evitan afrontar el desempleo (Londoño, et al., 2006).

Tabla 4. Estrategias centradas en la emoción.

Estrategias centradas en la emoción		
Estrategias	Medias	Por encima
Espera	22,5	34,5
Religión	20,7	
Evitación Emocional	25	26,8
Reacción Agresiva	12,7	16,1
Evitación cognitiva	15,9	
Negación	8,8	16,6

Fuente: Propia del estudio.

Lo anterior se confirma debido a que los desempleados asumen que estos comportamientos son acertados a la hora de enfrentarse al desempleo y les permite en alguna medida disminuir el malestar generado a raíz de esta problemática. Estas estrategias les permiten tolerar, enfrentar o resistir las posibles emociones negativas que pueden llegar a experimentar desempleados.

Con relación a las estrategias de afrontamiento más utilizadas por la muestra son: la espera, la evitación emocional, búsqueda de apoyo social, búsqueda de apoyo profesional, negación y reacción agresiva.

Estas estrategias son las más utilizadas, debido a que en la situación de desempleo en la que se encuentran los adultos en edad madura, lleva a que le den mayor importancia a las alteraciones afectivas o emocionales que trae consigo la problemática del desempleo, generando la necesidad de utilizar en mayor medida el estilo de afrontamiento dirigido a la emoción por parte los participantes; y buscando en el apoyo social, el apoyo profesional y su autonomía estrategias de afrontamiento que permitan hacer frente la situación de desempleo de tal forma que contribuyan a la solución de la problemática. (Tabla 5).

Tabla 5. Estrategias de afrontamiento usadas en mayor y menor proporción.

Estrategias de afrontamiento	
Mayor proporción	Menor Proporción
Espera	Solución de problemas
Evitación emocional	Reevaluación positiva
Búsqueda de apoyo social	Expresión de la dificultad de afrontamiento
Búsqueda de apoyo Profesional	Religión
Negación	Evitación cognitiva
Reacción agresiva	
Autonomía	

Fuente: Propia del estudio.

Teniendo en cuenta las tablas 1 y 2 que permitieron la calificación del cuestionario, se logró establecer las puntuaciones de las medias de las estrategias de

afrontamiento, así pues las que puntúan por debajo de la media son las menos presentadas en los desempleados y por encima de la media las más presentadas por los mismos. Por lo tanto, se obtiene que en las estrategias de afrontamiento menos utilizadas por la muestra se encuentran: Solución de problemas, Reevaluación positiva, Expresión de la dificultad de afrontamiento, Religión y Evitación cognitiva. (Tabla 4)

Por ende, a los desempleados se les complica cambiar o manejar la situación de desempleo buscando soluciones ejecutando acciones que faciliten el reempleo y una solución de la problemática. Sin tener en cuenta otras fuentes o recursos que podrían ser de utilidad a la hora de buscar soluciones positivas que permitan eliminar o asumir el problema.

Finalmente, lo anterior guarda relación con las características cognitivas y conductuales que desarrollan los adultos a lo largo de sus experiencias personales y las repercusiones que puede llegar a traer el desempleo para su vida, a continuación se profundizara más en esto.

Análisis de Resultados

A partir de los resultados obtenidos a través del cuestionario Escala de Coping modificada, los adultos en edad madura (40 a 55 años) que se encuentran en situación de desempleo de la ciudad de Bogotá, utilizan estrategias de afrontamiento para cambiar o aplacar la situación estresante por la que están pasado, las cuales fueron evidentes en los resultados obtenidos.

Los adultos en edad intermedia, alivian el estrés causado por las diversas situaciones de la vida de una mejor forma, debido a que según Lachman (2004 citado por Papalia, Duskin y Martorell, 2012) en esta edad las personas suelen estar mejor preparadas para enfrentar el estrés debido a que gracias a su experiencia personal cuentan

con una mejor idea de que hacer para solucionar situaciones tensas y son capaces de aceptar aquellos sucesos que consideran imposibles de cambiar, ya que aprendieron estrategias que para ellos o para otro fueron más eficaces para afrontar la situación estresante.

En los desempleados participantes de esta investigación se encontró que utilizan en mayor medida las estrategias dirigidas al control de emociones, aun cuando los estilos de afrontamiento centrados en el problema y los centrados en las emociones no son excluyentes entre sí, se observa que las personas de edades entre 40 y 55 años utilizan más estrategias dirigidas al control de emociones que las estrategias dirigidas a dar solución a la situación de desempleo.

Así pues, las estrategias centradas en la emoción que utilizaron los participantes fueron: La espera, la evitación emocional, la reacción agresiva y la negación; lo que a su vez nos permite comprender que las personas desempleadas no aceptan que existe el problema y esperan que la situación de desempleo se solucione con el pasar del tiempo, mientras evitan demostrar sus emociones a quienes le rodean, pero sin dejar de lado la expresión impulsiva de la ira en determinadas situaciones hacia sí mismos, los objetos o las personas a su alrededor.

Según lo expuesto Andersen, (2011 citado por Tomas, Gutiérrez y Fernández, 2017) las personas desempleadas que usan las estrategias de afrontamiento enfocadas en las emociones alteran sus procesos internos en lugar de influir en su entorno externo, es decir, la persona desempleada busca calmar sus emociones y se niega a sí misma que se encuentra en situación de desempleo, lo cual concuerda con lo encontrado en los resultados de la escala de coping modificada.

Por otra parte, como se mencionó anteriormente las estrategias de afrontamiento dirigidas al problema y a la emoción no son excluyentes entre sí, afirmación que concuerda con los resultados obtenidos, debido a que aun cuando se evidencio mayor prevalencia en el uso de las estrategias dirigidas a la emoción las personas desempleadas también utilizaron algunas estrategias dirigidas al problema que fueron el apoyo social, el apoyo profesional y la autonomía, lo cual nos permite evidenciar que la muestra busca en familiares, amigos u otros mecanismos recursos, alternativas, disposición de afecto, apoyo emocional e información que le permita regular el estrés, tolerar y enfrentar la situación de desempleo; así mismo, en ocasiones prefieren buscar de manera independiente soluciones al desempleo.

Ahora bien, para profundizar en las estrategias más manejadas por las personas desempleadas desde el estilo dirigido al problema y el dirigido a la emoción podemos decir que fueron dos el apoyo social para el caso del estilo enfocado al problema y la espera para el estilo enfocado en la emoción:

Lazarus y Folkman (1986) afirman que cuando las personas se encuentran bajo una gran tensión, aumenta su manejo de estrategias defensivas más negativas. Durante esta investigación se encontró que la estrategia más utilizada por encima de la media fue la de Espera, es decir, las personas desempleadas suelen dejar que la situación estresante se resuelva por sí sola. A partir de lo anterior, se puede inferir que no ejecutan acciones que les permitan solucionar la situación de desempleo. Esto debido a que generalmente las personas bajo un estrés extremo piensan que no pueden hacerle frente, ya que consideran que carecen de los recursos necesarios (Lazarus y Folkman, 1984 citado por Tomas, Gutiérrez y Fernández, 2017).

Igualmente, Lazarus y Folkman, (1987 citados por Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre 2006) afirman que el apoyo social como estrategia orientada a la solución del problema, la cual se identificó dentro de la investigación que se presentó predominantemente por encima de la media así pues, esta permite prevenir el estrés y lograr que las experiencias que el individuo califica como amenazantes parezcan menos y proporcionan recursos necesarios para afrontar esta situación u otras similares una vez que el estrés ha aparecido.

Para concluir, las estrategias centradas en la emoción son las más utilizadas por la muestra, ya que los desempleados buscan calmar sus emociones y cambiar como manejan la situación del desempleo buscando disminuir las emociones negativas que puede traer esta problemática. Según Lazarus y Folkman (1986) el afrontamiento es consecuencia de las evaluaciones y reevaluaciones del individuo-entorno. Es por esto que la evaluación cognitiva que realizan los desempleados, se relaciona con negociar las demandas del medio ambiente y los recursos con los que cuentan. Así pues, se puede inferir que no utilizaron en gran medida estrategias centradas en el problema.

Según los postulados principales de las estrategias de afrontamiento de Lazarus y Folkman (citado por Macías, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013) “las estrategias son consideradas como un conjunto de recursos y esfuerzos cognitivos y comportamentales orientados a resolver el problema, a reducir o eliminar la respuesta emocional o modificar la evaluación inicial de la situación” (p.127). Y la elección de estas dependerá de las características de la situación, la valoración que se le brinde a la situación, las emociones y/o la activación fisiológica que cada individuo realice ante determinada situación.

Teniendo en cuenta lo anterior encontramos que las personas desempleadas que se encuentran en adultez intermedia utilizan recursos cognitivos como la inteligencia fluida que es la capacidad de reaccionar ante el desempleo sin contar con conocimientos

previos o sin haberlo vivido y la inteligencia cristalizada en donde tienen en cuenta la experiencia para reaccionar en ciertas situaciones; y la búsqueda de alternativas. Dentro de los recursos conductuales que utilizan las personas desempleadas en edad intermedia se encuentran en la búsqueda de apoyo social, búsqueda de apoyo profesional, en la reacción agresiva o desbordante o el propio control de emociones, consumo de sustancias y el apoyo en la religión misma.

Finalmente, al cumplirse los objetivos propuestos en el presente estudio se logra identificar y describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por los desempleados y los recursos cognitivos y conductuales utilizados para enfrentar situaciones estresantes, en este caso el desempleo.

Conclusiones

Se puede concluir que el afrontamiento desempeña un papel importante y mediador entre la situación de desempleo, los recursos personales y sociales con los que cuentan los desempleados para hacer frente a las consecuencias físicas, psicológicas y sociales que trae consigo el encontrarse en esta situación.

Frente a la pregunta de investigación que fue planteada al principio de este trabajo la Escala de estrategias de coping modificada permitió identificar cuáles fueron las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas desempleadas de edades entre 40 y 55 años para afrontar la problemática del desempleo, permitiendo así saber cuáles son las estrategias que utilizan para mitigar o disminuir el estrés que esta situación en general y enfrentar esta problemática por medio de la búsqueda de soluciones.

De acuerdo con lo anterior y con los datos obtenidos gracias a al SPSS-25 se puede identificar que las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas desempleadas de acuerdo al estilo de afrontamiento centrado en el problema fueron: la búsqueda de

apoyo social, la búsqueda de apoyo profesional y la autonomía; y las estrategias de afrontamiento utilizadas de acuerdo al estilo de afrontamiento centrado en la emoción fueron: La espera, la evitación emocional, la reacción agresiva y la negación.

Teniendo en cuenta las características del desarrollo se puede concluir que las personas desempleadas que se encuentran en la adultez intermedia utilizan recursos cognitivos como la inteligencia emocional, la inteligencia fluida y la inteligencia cristalizada las cuales le permiten a los individuos manejar sus emociones, enfrentar las diferentes problemáticas apoyados de sus experiencias o de su intuición para enfrentar problemáticas en este caso el desempleo.

Finalmente, este estudio permitió concluir que las personas desempleadas que se encuentran en adultez intermedia utilizaron con mayor frecuencia las estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción.

Recomendaciones

De acuerdo a los resultados obtenidos en este estudio surge la necesidad de implementar acciones que permitan fortalecer las emociones positivas por encima de las negativas que trae consigo la problemática del desempleo contribuyendo al reconocimiento y la utilización de las estrategias dirigidas a la solución del problema para que las personas desempleadas puedan lograr el reempleo y asumir su situación como desempleados de la mejor forma.

El desempleo es una situación estresante que no se puede prevenir y que se puede llegar a presentarse en cualquier etapa del ciclo vital pero como profesionales en psicología podemos ser conscientes de las repercusiones a nivel emocional, psicológico y social que esta situación conlleva y tomar medidas pertinentes para favorecer la salud mental de las personas. Por tal motivo se plantean las siguientes recomendaciones:

Realizar un estudio correlacional, que permita se comparar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los desempleados que se encuentran en las edades entre 40 y 55 años y los desempleados que se encuentren en edades más cercanas a la adultez temprana, con el objetivo de conocer la influencia que tiene la edad y la etapa del ciclo vital en que se encuentran a la hora de elegir que estrategias de afrontamiento para hacer frente a esta problemática.

Así mismo, se sugiere aumentar el número de la población. Para este estudio se aconseja la utilización de la Escala Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) puesto que presenta alta confiabilidad y validez, además se encuentra disponible en Colombia

Tener en cuenta otras variables como género, la edad y los niveles educativos de los desempleados a la hora de realizar estudios similares.

Efectuar campañas donde se efectúen programas que busquen potencializar y promover el desarrollo y conocimiento de las estrategias de afrontamiento de los desempleados en Colombia.

Referencias

- Amber y Domingo (2017). Desempleo en mayores de 45 años. ¿Un bucle sin salida? *Revista Brasileira de Orientação Profissional*. Vol. 18, No. 2, 195-207 DOI: <http://dx.doi.org/10.26707/1984-7270/2017v18n2p195>. Disponible en línea: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbop/v18n2/07.pdf>
- Amber & Domingo (2017) Desempleo y precariedad laboral en mayores de 45 años. Retos de la formación e implicaciones educativas. *Universidad de Granada. Dpto. Didáctica y Organización Escolar*, España. *Revista Iberoamericana de Educación / Revista Ibero-americana de Educação* vol. 73, núm. 1 [(2017/01/15),

p.121-140, ISSN: 1022-6508 / ISSN: 1681-5653. Recuperado de:
<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:4wqr2mXpNzMJ:https://rieoei.org/historico/documentos/7764.pdf+&cd=3&hl=es&ct=clnk&gl=co>

Arévalo (2012). *Tendencias en la investigación psicológica sobre desempleo y salud*.

Revista iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología (2): 17-30 Disponible en línea:

<http://revistas.iberamericana.edu.co/index.php/ripsicologia/article/view/242/210>

Bernal (2010). Metodología de la Investigación. PEARSON EDUCACIÓN, Colombia,

2010 ISBN: 978-958-699-128-5. Disponible en línea: <http://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>

Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista De Psicología*. Vol. 21. No. 2, 363-392. Recuperado de:

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

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (2017). Fuerza laboral y educación. Disponible en línea: <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/educacion/fuerza-laboral-y-educacion>

Departamento Administrativo de la Función Pública (2013). Ley 1636 de 2013.

Disponible en línea:

http://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=53493

Díaz, Navarro, Climent, Ortega, López y Casado (2015). Pérdida y Afrontamiento en Desempleados: Adaptación del Inventario Texas Revisado de Duelo a la Situación de Pérdida de Empleo. Universidad de Huelva. Departamento de Psicología

Clínica, Experimental y Social. Huelva, España. DOI: 10.21865/RIDEP42_111.

Recuperado de: <https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R42/Art10.pdf>

Di-Collredo, Aparicio y Moreno (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina. Universidad de San Buenaventura Bogotá, Colombia*. Vol. 1, núm. 2 pp. 125-156. Disponible en línea:

<https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>

Farné y Rodríguez (2014). Participación de los adultos mayores en las economías de mercado y del hogar en Colombia. Departamento de Seguridad Social y Mercado de trabajo. Observatorio del mercado de trabajo y la seguridad social. Universidad Externado de Colombia. ISBN: 978-958-772-263-5. Disponible en línea:

<http://www.uexternado.edu.co/wp-content/uploads/2017/01/Cuaderno-16.pdf>

Farné, Rodríguez y Ríos (2016). Impacto de los subsidios estatales sobre el mercado laboral en Colombia. SBN: 978-958-772-591-9. Disponible en línea:

https://www.uexternado.edu.co/wp-content/uploads/2017/01/CUADERNO_17-2.pdf

Garrido (2006). Psicología y desempleo. *Revista Internacional de Psicología*. ISSN 1818-1023. Instituto de la Familia Guatemala Vol.07 No.02. Recuperado de:

<http://revistapsicologia.org/index.php/revista/article/viewFile/40/37>

Gutiérrez (2009). Escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación de Callista Roy: una propuesta metodológica para su interpretación. *Revista de Investigaciones* - No. 12. ISSN: 1794-3841.p. 201-213 Disponible en línea:

<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:7o6psyTRZagJ:https://revis>

[tas.usantotomas.edu.co/index.php/hallazgos/article/download/1742/1890/0+&cd=13
&hl=es&ct=clnk&gl=co](https://tas.usantotomas.edu.co/index.php/hallazgos/article/download/1742/1890/0+&cd=13&hl=es&ct=clnk&gl=co)

Izasa, Rojas, Cubillos y Farné (2013). Macroeconomía y empleo en Colombia. Lima: Oficina de la Organización Internacional del Trabajo para los Países Andinos.

ISBN: 978-92-2-330494-2. Recuperado de:

https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-lima/documents/publication/wcms_444919.pdf

Izquierdo & Alonso (2010). Valores Culturales y Consecuencias Psicosociales del Desempleo en América Latina. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*. Vol. 26, p. 123-133. Disponible en línea:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=231316500004>

Izquierdo & López (2012). El rol de las actitudes en la inserción laboral de los desempleados mayores de 45 años. *Universitas Psychologica*, 12(3), 911-922.

DOI :10.11144/Javeriana. UPSY12-3.rail. Disponible en línea:

<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:6caY5gH4R-wj:https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/1695/5811+&cd=12&hl=es&ct=clnk&gl=co>

Jiménez, Zapata y Díaz (2013). Capacidad de afrontamiento y adaptación de los familiares del paciente adulto hospitalizado en una unidad de cuidado intensivo.

Aquichan. Vol 13, No. 2, 159-172. Recuperado de:

<http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v13n2/v13n2a03.pdf>

Jiménez, Villamil, Henao y Quintero (2011). El afrontamiento de la soledad en la población adulta. *Universidad Pontificia Bolivariana Medellín, Colombia*.

Medicina UPB, vol. 30, núm. 2. pp. 150-162. Disponible en línea:
<https://www.redalyc.org/pdf/1590/159022496006.pdf>

León (2014). Sobre el pensamiento reflexivo, también llamado pensamiento crítico. *Propósitos y Representaciones*, 2 (1), 161-214. Disponible en línea:
<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2014.v2n1.56>

Londoño, Henao, Puerta, Posada Arango y Aguirre (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (eec-m) en una muestra colombiana. *Universidad de San Buenaventura*. Vol. 5, No 2. Disponible en línea: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v5n2/v5n2a10.pdf>

Macías, Madariaga, Valle y Zambrano (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. Retrieved July 11, 2020, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2013000100007&lng=en&tlng=.

Martin, Fajardo y Palma (2007). Estrategias de Afrontamiento de Crisis Causadas por Desempleo en Familias con Hijos Adolescentes en Bogotá. *Acta Colombiana De Psicología*, 10(2), 127-141. Recuperado de http://editorial.ucatolica.edu.co/ojsucatolica/revistas_ucatolica/index.php/acta-colombiana-psicologia/article/view/219

Muslow, G (1996). Desarrollo Personal y Proceso de Afrontamiento. Vol. 5. No.10
Disponible en línea: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5056998.pdf>

Mulsow G, (1998). Desarrollo humano: ciclo vital y educación. *Educación*, 7(13), 61-73. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/5218/5>

Organización Internacional del Trabajo (s.f). Convenio sobre la política del empleo. Num.122. Disponible en línea

https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_ILO_CODE:C122

Papalia, Duskin y Martorell (2012). Desarrollo humano. ISBN: 978-607-15-0933-8 ISBN (edición anterior): 978-607-15-0299-5 Disponible en línea:

<https://psicologoseducativosgeneracion20172021.files.wordpress.com/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>

París y Omar (2009). Estrategias de afrontamiento del estrés como potenciadoras de bienestar. *Facultad de Derecho y Ciencias Sociales del Rosario, Universidad Católica Argentina*. Recuperado de:

https://www.researchgate.net/publication/41805740_Estrategias_de_afrontamiento_del_estres_como_potenciadoras_de_bienestar

Portafolio (2020). El desempleo aumento en Colombia en 2019. Disponible en línea:

<https://www.portafolio.co/economia/tasa-de-desempleo-en-colombia-2019-supero-10-desempleo-537638>

Rodríguez, Ocampo y Nava (2009). Relación entre valoración de una situación y capacidad para enfrentarla. *Facultad de estudios superiores Iztacala, Universidad Autónoma de México*. Vol. 6, N1, 25-41. Disponible en Línea:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3020310.pdf>

Revista Dinero (2016). ¿Existen oportunidades laborales para los mayores de 40 años en Colombia? Disponible en línea:

<https://www.dinero.com/economia/articulo/situacion-laboral-de-personas-mayores-de-40-anos-en-colombia/225362>

Solis y Vidal (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan. Vol. 7, No.1, pp 33-39. Disponible en línea:

http://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia_General_SEMINARIO/ESTILOS_Y ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENTO_en_adolescencia.pdf

Tomas, Gutierrez y Fernandez (2017). Consecuencias del desempleo en la salud mental de una muestra de jóvenes angoleños. *Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Universidad de Valencia, España*. Vol. 10, nº 1, pp. 58-68. ISSN 1989-3809. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/ep/v10n1/informe6.pdf>

Undurraga, C (2012). De la conquista del mundo a la conquista de sí mismo. Editorial ebooks Patagonia - Ediciones Universidad Católica de Chile. <https://ezproxy.uan.edu.co:2830/es/ereader/bibliouan/67737?page=77>

Anexos

Anexo 1 Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El siguiente cuestionario es conducido por Ivonne Jhoanna Ávila Torres, estudiante del programa de psicología de la Universidad Antonio Nariño. El objetivo de realizar este cuestionario, es evaluar las estrategias de afrontamiento de las personas desempleadas, es decir, establecer cómo afrontan y enfrentan esta problemática.

Si usted accede a participar en este cuestionario le tomara aproximadamente 30 minutos de su tiempo, donde debe responder 69 afirmaciones agrupadas en 12 factores en donde debe responder; Nunca = 1; Casi nunca = 2; a veces = 3; frecuentemente = 4, Casi siempre =5 y Siempre =6, según como experimente la situación.

.La participación en este cuestionario es voluntaria y anónima. La información que se recoja será de carácter académico y no se usara para ningún otro propósito. Puede retirarse de la prueba en cualquier momento sin que eso lo perjudique de alguna manera.

¡Agradezco su colaboración!

Firma Participante

Firma Estudiante

Anexo 2. Cuestionario Escala de Estrategias de Coping- Modificada (EEC-M).

Cuestionario Escala de Estrategias de Coping- Modificada (EEC-M).

Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre
 Grupo de Investigación Estudios Clínicos y Sociales en Psicología.
 Universidad de San Buenaventura, Medellín, Colombia

Instrucciones:

A continuación se plantean diferentes formas que emplean las personas para afrontar los problemas o situaciones estresantes que se les presentan en la vida. Las formas de afrontamiento aquí descritas no son ni buenas ni malas, ni mejores o peores. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras, dependiendo de la situación problema. Trate de recordar las diferentes situaciones o problemas más estresantes vividos durante los últimos años, y responda señalando con una X en la columna que le señala la flecha, el número que mejor indique qué tan habitual ha sido esta forma de comportamiento ante las situaciones estresantes

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	A veces	Frecuentemente	Casi siempre	Siempre

			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Trato de comportarme como si nada hubiera pasado	1 2 3 4 5 6												
2	Me alejo del problema temporalmente (tomando unas vacaciones, descansando, etc.)	1 2 3 4 5 6												
3	Procuro no pensar en el problema	1 2 3 4 5 6												
4	Descargo mi mal humor con los demás	1 2 3 4 5 6												
5	Intento ver los aspectos positivos del problema	1 2 3 4 5 6												
6	Le cuento a familiares o amigos como me siento	1 2 3 4 5 6												
7	Procuro conocer mejor el problema con la ayuda de un profesional	1 2 3 4 5 6												
			1	2	3	4	5	6						

	Nunca	Casi nunca	A veces	Frecuentemente	Casi siempre	Siempre
26	Pienso que hay un momento oportuno para analizar la situación	1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	No hago nada porque el tiempo todo lo dice	1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Hago frente al problema poniendo en marcha varias soluciones	1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Dejo que las cosas sigan su curso	1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Trato de ocultar mi malestar	1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Salgo al cine a dar la vuelta, etc., para olvidarme del problema	1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	Evito pensar en el problema	1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	Me dejo llevar por mi mal humor	1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	Hablo con amigos o familiares para que me animen o tranquilicen cuando me encuentro mal	1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	Busco la ayuda de algún profesional para reducir mi ansiedad o malestar	1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	Rezo	1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	Hasta que no tenga claridad frente a la situación, no puedo darle la mejor solución a los problemas	1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	Pienso que lo mejor es esperar a ver qué puede pasar	1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	Pienso detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	Me resigno y dejo que las cosas pasen	1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41	Inhibo mis propias emociones	1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42	Busco actividades que me distraigan	1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43	Niego que tengo problemas	1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44	Me salgo de casillas	1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45	Por más que quiera no soy capaz de demostrar abiertamente lo que siento	1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1

2

3

4

5

6

