

La ansiedad a causa del desempleo disminuye gracias al apoyo social

Un estudio de la Universidad de Málaga es el primero en el que se examinan los efectos psicológicos de la interacción entre la ansiedad y el desempleo. Los datos obtenidos pueden ser utilizados para mejorar los cursos de formación dirigidos a los desempleados y fomentar una buena red de apoyo social para la búsqueda de empleo.

UMA

28/12/2015 10:01 CEST



El paro es uno de los motivos de mayor preocupación para los españoles. /CHEMA SANZ
CREATIVE COMMONS

El paro es, según las encuestas del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), uno de los motivos de mayor preocupación para los españoles. Además de la tasa de desempleo coyuntural, agravada tras la crisis económica que comenzó en 2008, España cuenta con una de las tasas estructurales más altas con respecto a la media de los países de la Unión Europea.

Teniendo en cuenta el impacto psicológico que la pérdida de trabajo puede conllevar en la vida de una persona, Lourdes Rey, Natalio Extremera y María Ángeles Peláez, expertos de la Universidad de Málaga, han desarrollado una investigación para analizar si los síntomas psicológicos que pueden manifestarse tras la pérdida de un trabajo están condicionados por el déficit en la percepción de apoyo social y la falta de recursos personales.

El estudio, publicado en *Social Indicator Research*, analiza esta presunta relación existente entre el apoyo social, los rasgos centrales de la personalidad (*core self evaluations*) y diferentes indicadores de salud mental (como ansiedad, depresión o estrés) en una muestra en adultos desempleados españoles.

“Estos rasgos centrales de la personalidad –explica Lourdes Rey– se entienden como autoevaluaciones que las personas hacen de sí mismas y de su funcionamiento en el ambiente, por lo que es un recurso personal presente en diferente medida en los individuos”.

Los resultados pueden ser relevantes para
conducir la reducción de la angustia psicológica
durante la etapa de desempleo

Por ello, determinar qué grado de importancia tienen estos rasgos en los diferentes indicadores de salud era otro de los objetivos de la investigación, así como comprobar si ambas variables en conjunto implican una mejor predicción de dichos indicadores.

Como predecían las hipótesis, los datos establecen una relación entre el apoyo social y los rasgos centrales de la personalidad, además de una relación significativa entre ambos y la disminución de síntomas de estrés, depresión y ansiedad en los adultos desempleados.

Independientemente del efecto que estos dos elementos puedan tener sobre los indicadores de salud mental por separado, juntos predicen mejor la presencia de estos síntomas psicológicos. Los recursos contextuales y personales descritos por la investigación pueden ser, como explica Rey,

particularmente relevantes para conducir la reducción de la angustia psicológica durante la etapa de desempleo.

Mejorar los recursos para desempleados

Para la muestra, los investigadores han escogido a 658 adultos españoles desempleados, de los que finalmente participaron 613; 294 hombres y 319 mujeres. La escala utilizada en el estudio para medir el apoyo de los amigos, los conocidos y los familiares fue la *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*, en la que estos tres elementos se puntúan en escalas de 1 al 7.

Para medir los rasgos centrales de la personalidad, se utilizó la escala *Core Self-Evaluation*, que evalúa las dimensiones de control, autoeficacia, autoestima y neuroticismo. Por último, los aspectos psicológicos (dimensiones de estrés, ansiedad y depresión) fueron tratados con la escala *Depression Anxiety Stres Scale-21* (DASS-21).

A pesar de las aproximaciones a la materia realizadas con anterioridad por diversos expertos, los datos empíricos arrojados gracias a la inclusión de ambas variables pueden ser utilizados para mejorar de forma notable los cursos de formación dirigidos a los desempleados y para provocar que en la práctica clínica no solo se fomente tener una buena red de apoyo social para la búsqueda de empleo, sino también adecuadas autoevaluaciones del desempleado sobre su funcionamiento en el entorno.

Referencia bibliográfica:

Lourdes Rey, Natalio Extremera, María Ángeles Peláez-Fernández (2015). "Linking Social Support to Psychological Distress in the Unemployed: The Moderating Role of Core Self-Evaluations", *Social Indicators Research*, pp. 1-11. Disponible en línea: <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-015-0958-x>

TAGS

DESEMPLEO

APOYO

SOCIAL

PSICOLÓGICOS

AUTOEVALUACIÓN

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)