

AFRONTAMIENTO Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN PERSONAS EN SITUACIÓN DE DESEMPLEO

Vanesa Pérez Torres

*Profesora Visitante. Departamento de Psicología.
Universidad Rey Juan Carlos*

Este trabajo ha sido seleccionado para su publicación por: don Carlos María ALCOVER DE LA HERA, don Juan CHOZAS PEDRERO, don Alfonso GORDON GARCÍA-SALCEDO, don Juan Carlos LÓPEZ GONZÁLEZ y don Alfonso MERINO HIJOSA.

EXTRACTO

El objetivo principal de este estudio ha sido conocer las diferentes estrategias de regulación emocional que utilizan las personas que se encuentran en situación de desempleo. Además, esta investigación explora las emociones más frecuentes que produce el quedarse sin empleo, identifica las estrategias de regulación utilizadas y analiza su uso en distintos grupos de edad y por género (hombre/mujer). Los datos mostraron que las emociones más frecuentes ante la situación de desempleo suelen tener un componente afectivo negativo y, específicamente, la emoción más señalada es la impotencia, seguida de la rabia y la frustración. En cuanto a las estrategias de regulación emocional, los resultados destacan que los participantes utilizan, de forma general, un tipo de afrontamiento activo y adaptativo relacionado con las acciones que se realizan para disminuir los síntomas fisiológicos, minimizar las emociones negativas y aumentar las positivas, en las que emplean frecuentemente la resolución de problemas, la distracción, el pensamiento desiderativo, el autocontrol y el apoyo social para hacer frente a la situación de desempleo. Desde el punto de vista aplicado, estos resultados permiten que el personal dedicado a la orientación y asesoramiento laboral disponga de herramientas para trabajar el afrontamiento de las personas y se puedan diseñar planes de formación y/o *coaching* orientados a la mejora de las competencias personales de quienes están en desempleo.

Palabras claves: regulación emocional, afrontamiento emocional, desempleo y personas desempleadas.

Fecha de entrada: 30-04-2014 / Fecha de aceptación: 10-07-2014

COPING AND EMOTIONAL REGULATION IN UNEMPLOYMENT

Vanesa Pérez Torres

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the coping mechanism for dealing with the negative effects of unemployment and the emotional regulation strategies used by people who are unemployed. This research explores the emotions that produces becoming unemployed, identifies emotional regulation strategies more frequently and discusses its use in various age groups and gender (male/female). The results showed that the common emotions to the unemployed tend to have a negative affective component and specifically indicated the emotion more frequent is helplessness. Moreover, the participants use, generally, a type of active and adaptive emotional regulation strategies related to actions taken to reduce physiological symptoms, minimize effect negative and increase positive emotions, which often employ problem solving, distraction, wishful thinking, self-control and support social. These results allow staff dedicated to career counseling design coping programs for psychological wellbeing and plans for training or coaching aimed at improving personal skills the unemployed individuals.

Keywords: emotional regulation, emotional coping, unemployment and unemployed.

Sumario

1. Introducción
2. Reacciones emocionales ante la situación de desempleo
3. Estrategias de regulación emocional y afrontamiento en situaciones de desempleo
4. El presente estudio
5. Método
 - 5.1. Participantes
 - 5.2. Instrumentos
 - 5.3. Procedimiento
 - 5.4. Resultados
6. Conclusiones
 - 6.1. Implicaciones prácticas
 - 6.2. Limitaciones y futuros estudios

Bibliografía

1. INTRODUCCIÓN

El desempleo es uno de los indicadores más importantes en la evaluación del estado del bienestar de los países ya que su aumento tiene un impacto negativo inmediato, traduciéndose muchas veces en un incremento de la pobreza y en la disminución del bienestar (MARTÍNEZ, 2011). Las personas que se encuentran en situación de desempleo en España superan ya las 4.512.116 según datos del Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE) con fecha de noviembre de 2014. De este total de personas desempleadas, inscritas en el SEPE, el 25 % lleva en esta situación más de dos años (1.219.280 personas) lo que disminuye sus posibilidades de entrar de nuevo en el mercado de trabajo (MARTÍNEZ, 2011; SEPE, 2014).

La situación de desempleo suele producir en las personas no solo la pérdida o disminución de los recursos económicos y sociales sino también la modificación inmediata de sus hábitos en cuanto a la organización de su tiempo, los vínculos sociales derivados del empleo, la disminución de la autoestima y la reestructuración de parte de su identidad social, entre otras consecuencias (MOYANO-DÍAZ *et al.*, 2013; PIQUERAS, RODRÍGUEZ y RUEDA, 2008; SORA, CABALLER y PEIRÓ, 2014). Algunos investigadores consideran que cuando una persona se encuentra en situación de desempleo pasa por las mismas fases que en un proceso vital importante (como en un duelo), ya que es necesario la readaptación a una nueva situación personal (DEL POZO *et al.*, 2002). Como señala MCKEE-RYAN *et al.* (2005), «perder un trabajo es una experiencia estresante que produce una reacción de ansiedad, depresión y un empeoramiento de la salud física» (pág. 53).

Una de las consecuencias estudiadas de la situación de desempleo es el progresivo deterioro de la salud física y mental del individuo. Aunque existen dificultades metodológicas para llegar a conclusiones generales, los estudios longitudinales señalan el aumento de problemas cardiovasculares y de utilización de recursos sanitarios especialmente en aquellas personas con mayor tiempo de desempleo (DEL POZO *et al.*, 2002). En una investigación reciente realizada sobre la población de desempleados en España se asocia el quedarse sin empleo con un empeoramiento de la salud general y también de la salud mental, especialmente en aquellas personas que llevan más de un año en paro (URBANOS-GARRIDO y GONZÁLEZ, 2013). Así, las personas desempleadas suelen presentar mayores niveles de estrés, menor satisfacción vital (calidad de vida) y un nivel alto de malestar psicológico (MOYANO-DÍAZ *et al.*, 2013).

También, la disminución del poder adquisitivo se traduce en una restricción del acceso a la cobertura económica de necesidades materiales y actividades recreativas o de ocio que están asociadas a consecuencias psicológicas negativas como la disminución de la autoestima y altos niveles de depresión (WATERS y MOORE, 2001). Este deterioro en la salud física y mental del in-

dividuo puede dificultar la capacidad de las personas desempleadas para afrontar su situación y reducir la búsqueda activa de empleo, lo que disminuye su probabilidad de volver al mercado laboral (MCKEE-RYAN *et al.*, 2005).

De manera global el desempleo suele tener un impacto negativo sobre el bienestar psicológico del individuo y está asociado (al igual que la inseguridad laboral) con la depresión, la ansiedad o el insomnio (ROLLER y TARTAGLIA, 2009). Aunque el nivel de bienestar puede recuperarse al superar esta situación personal (por ejemplo al encontrar de nuevo un trabajo) los niveles de satisfacción vital no llegan a ser los mismos que se tenían antes de estar sin empleo (DIENER y RYAN, 2009).

Existen diversas propuestas teóricas sobre el bienestar psicosocial de las personas que están sin empleo. Una de las más reconocidas es el modelo de privación latente de JAHODA (1982) que propone que el empleo provee de mayores beneficios más allá de lo económico, ya que permite estructurar la vida diaria del individuo a partir de rutinas que le permiten estar activo y alcanzar sus objetivos personales ofreciéndole bienestar psicológico. Específicamente este modelo señala que el empleo provee al individuo de beneficios manifiestos como puede ser el salario; y un grupo más importante de beneficios latentes como el intercambio social, la estructura de tiempo personal, la identidad personal, un propósito colectivo y una actividad cotidiana. El empleo ofrece la oportunidad de relacionarse fuera del entorno familiar, impone una estructura temporal al día y a la semana, ofrece un rol social frente al contexto o entorno donde se vive y permite conseguir objetivos de manera conjunta con otras personas.

Otra propuesta teórica relacionada es el modelo Vitamínico de WARR (1987) que expone un marco explicativo más amplio al incluir nueve claves ambientales que pueden influir sobre la salud mental de las personas desempleadas: 1) la seguridad física, 2) la posición social, 3) la disponibilidad de dinero, 4) las metas extrínsecas que proveen al individuo de un sentido de propósito y motivación, 5) la variedad y la oportunidad de acceder a nuevas experiencias, 6) la predictibilidad sobre el ambiente, incluyendo el tener claro el rol que se desempeña, 7) las oportunidades para ejercer control personal sobre las actividades y eventos, 8) el contacto interpersonal, 9) el poder desarrollar y utilizar las habilidades así como las competencias personales y profesionales. WARR (1987) sugiere que estas claves ambientales tienen un efecto en la salud mental del individuo similar al que tienen las vitaminas sobre la salud física, ya que cuando son insuficientes disminuyen el bienestar.

Una de las críticas principales a estos dos modelos es que se han centrado en cómo los factores ambientales tienen impacto sobre el individuo sin tener en cuenta lo que la persona puede hacer para influir sobre el ambiente. Teniendo en cuenta esto, FRYER (1986) propone que las personas son un agente activo ante su ambiente, aunque las restricciones que produce el desempleo limitan el que una persona pueda hacer planes o alcanzar sus propios objetivos y por tanto afecta a su bienestar psicológico. Por tanto, argumenta FRYER (1986), hay que cambiar el enfoque hacia una visión más positiva para que las personas desempleadas puedan actuar sobre su ambiente de una manera más constructiva.

Existen múltiples variables asociadas con el bienestar del individuo durante el desempleo que estos modelos teóricos clásicos no tienen en cuenta. Por ejemplo, las variables relacionadas con la personalidad como el neuroticismo, el optimismo, la autoestima, la autoeficacia o el locus de control, además de las variables relacionadas con el afrontamiento que realizan las personas al quedarse sin empleo (MCKEE-RYAN *et al.*, 2005).

Las teorías relacionadas con el estrés y el afrontamiento ofrecen una aproximación más global a la experiencia del desempleo, al incorporar los factores cognitivos y conductuales que tienen una influencia sobre el bienestar de las personas sin empleo. Así, los estudios más recientes sugieren que la pérdida del empleo es un hecho altamente estresante para el individuo y puede ser explicado a partir del modelo transaccional del estrés de LAZARUS y FOLKMAN (1986). Este modelo enfatiza en los recursos de afrontamiento del individuo y el esfuerzo cognitivo y conductual que realiza para gestionar las demandas ambientales. Así, el estrés ocurre cuando el individuo considera que un evento supera su disponibilidad de recursos para poder afrontarlo. En el caso del desempleo, este puede ser evaluado por el daño potencial o pérdida de beneficios que puede representar para la persona (evaluación primaria) y también puede evaluarse qué tipo de recursos se posee para poder hacer frente a este evento estresante (evaluación secundaria).

Los recursos de afrontamiento hacen referencia a aquellos recursos internos o características personales (por ejemplo la autoestima o la autoeficacia), y aquellos externos o características ambientales (recursos financieros o sociales) que ayudan a las personas a afrontar su desempleo. MCKEE-RYAN *et al.* (2005) subrayan la importancia de los recursos personales (autoestima, autoeficacia, locus de control y afectividad) y sociales (como el apoyo social) para la salud mental de las personas sin empleo.

LATAK, KINICKI y PRUSSIA (1995) señalan que la intensidad con que se evalúa el desempleo en términos de daño o pérdida depende de la discrepancia entre las metas personales de la persona y su situación actual. Así, si una persona considera que el estar sin empleo interfiere con sus objetivos personales realizará un esfuerzo mayor para cambiar esta circunstancia. Estos autores amplían el modelo de afrontamiento en situaciones de desempleo e incluyen la eficacia, entendida como percepción de control. Es decir, un nivel de eficacia alto en el afrontamiento del desempleo implica que los individuos perciben que su situación está bajo control y que pueden cambiarla. Añaden que las estrategias y formas de afrontamiento difieren en las personas de acuerdo a la evaluación que realizan de su situación y la percepción que poseen sobre sus habilidades para cambiarla. En caso de que la persona considere que es incapaz de afrontar el desempleo sus reacciones estarán orientadas hacia estrategias de evitación como, por ejemplo, evitar pensar en su necesidad de búsqueda de empleo, automedicarse, o beber alcohol. Por el contrario, si se siente capaz de resolver su situación su comportamiento estará más orientado a un afrontamiento centrado en el problema, como cuando realizan una búsqueda de empleo activo.

No todas las personas consideran que estar sin empleo es un hecho negativo o que le produzca malestar. Teniendo en cuenta esto, algunos investigadores critican el hecho de que se considere a las personas sin empleo como un grupo homogéneo en términos de satisfacción o bienestar

con la situación laboral (CREED y MACHIN, 2002). Por ejemplo, algunas personas consideran que estar desempleados les permite tener un tiempo para evaluar su desarrollo de carrera, dejar un empleo que era considerado desagradable o centrarse en actividades personales que les ofrecen mayor bienestar. Esto puede explicarse también en la línea del modelo transaccional del estrés de LAZARUS y FOLKMAN (1986) ya que no es el evento en sí mismo el que causa el estrés sino la evaluación que hace la persona de esta situación. Además, cada vez existe mayor interés por identificar las variables asociadas a los efectos que produce el desempleo en las actitudes hacia el empleo, el comportamiento de las personas desempleadas en el mercado laboral y su bienestar físico y psicosocial (IZQUIERDO, 2008).

2. REACCIONES EMOCIONALES ANTE LA SITUACIÓN DE DESEMPLEO

Las emociones que surgen ante una situación como el desempleo suelen tener una dimensión afectiva negativa, producen una activación del individuo orientada al aumento de la ansiedad, la depresión o el estrés y su afrontamiento emocional puede manifestarse de diversas maneras, tal como se expone a continuación. Por ejemplo, en una investigación cualitativa sobre el patrón de respuesta emocional en un grupo de personas desempleadas las emociones más frecuentes fueron la depresión, la ira, la impotencia, la tristeza, el aislamiento social y el sentimiento de culpa, todas con una dimensión afectiva negativa (VINE, 1985). Además, en este estudio se encontraron diferencias entre los grupos de edad de los participantes: las personas más jóvenes expresaron más sentimientos de rabia y ansiedad que las personas de más edad (VINE, 1985).

El sentimiento de impotencia es una de las emociones más frecuentes experimentadas al quedarse sin empleo, ya que la persona suele pasar de la expectativa inicial de encontrar un nuevo trabajo en un periodo corto de tiempo a la sensación de que hay más dificultades de las que esperaba para poder volver al mercado laboral (GOLDSMITH, VEUM y DARITY, 1996). La expresión de estas emociones puede verse influenciada por la ambivalencia o conflicto que produce el deseo de expresar estas emociones y el miedo a experimentar las consecuencias negativas que generan en las personas (TRACHSEL *et al.*, 2010). Una fuerte ambivalencia en la expresión emocional puede dificultar el afrontamiento del desempleo y contribuir a posibles estados depresivos (TRACHSEL *et al.*, 2010).

Las reacciones emocionales ante el desempleo suelen ser muy variadas ya que hay que tener en cuenta múltiples factores como el tiempo transcurrido en situación de desempleo, las características individuales (atribuciones, actitudes, expectativas, rasgos de personalidad, etc.), la estructuración del tiempo personal o el contexto social del individuo (apoyo social y familiar), entre otros. En cuanto a la duración del tiempo de desempleo, DEL POZO *et al.* (2002) encontraron que el malestar psicológico aumenta para estas personas, observando los niveles más elevados en el periodo de 7 a 12 meses transcurridos desde que se inicia la situación de desempleo. También la calidad de vida disminuye para los desempleados a partir de los 7 meses. Sin embargo estos resultados cambian en periodos de tiempo más largos de desempleo, lo que los autores interpretan como un proceso de acomodación a la nueva situación.

Algunas características psicológicas pueden ayudar a las personas a afrontar de manera más efectiva la situación de desempleo o por el contrario contribuir a interpretarlo como una amenaza para su bienestar (ROLLER y TARTAGLIA, 2009). En su investigación, PIQUERAS, RODRÍGUEZ y RUEDA (2008) encontraron que las personas que muestran altas expectativas de control en procesos de búsqueda de empleo y altas expectativas de éxito reducen sus probabilidades de permanencia en el desempleo. En este proceso es importante tener en cuenta también el tipo de atribuciones que realiza la persona cuando se encuentra sin empleo. De esta manera si las personas desempleadas atribuyen esta situación a factores externos que escapan de su control (crisis económica, cierre de la empresa, expedientes de regulación de empleo, etc.), esta atribución puede ayudarles a atenuar los sentimientos de fracaso personal y el impacto en la disminución de la autoestima (MOYANO-DÍAZ *et al.*, 2013).

Un rasgo de personalidad importante es el optimismo, entendido como la expectativa generalizada de obtener buenos resultados en la vida (ROLLER y TARTAGLIA, 2009). Las personas optimistas suelen tener mejores niveles de satisfacción vital aun cuando estén viviendo situaciones de dificultad económica o laboral. En este sentido, los individuos en situación de desempleo que muestran características personales orientadas hacia el optimismo dirigen su atención hacia aspectos más relacionados con la vida privada, como por ejemplo la familia, que pueden ayudarles a preservar su nivel de satisfacción vital (ROLLER y TARTAGLIA, 2009). También hay que tener en cuenta la importancia que tiene el trabajo para la identidad del individuo; si una persona considera que el desempeño de un puesto laboral es parte de su identidad el hecho de quedarse sin empleo se traduce en mayor malestar físico y psicológico (MCKEE-RYAN *et al.*, 2005).

Otro factor importante relacionado con el bienestar y la satisfacción vital es la forma cómo la persona que está desempleada estructura su tiempo en esta nueva situación. VAN HOYE y LOOTENS (2013) realizaron una investigación sobre la forma en que los desempleados estructuran su tiempo y la relación que tiene con su bienestar psicológico. En su estudio, analizaron variables de personalidad (como extroversión, neuroticismo, proactividad, etc.), demandas de rol situacional (como estar casado, tener hijos, etc.) y formas de estructurar el tiempo personal para valorar su relación en el bienestar de un grupo de personas desempleadas. Sus resultados muestran que las personas con una alta estructura de su tiempo [medido en cinco dimensiones; sentido del propósito, rutinas estructuradas, orientación hacia el presente, organización efectiva y persistencia] presentan mayor nivel de bienestar psicológico. En concreto las dimensiones de sentido del propósito (entendido como el grado en que la persona se siente parte de unos objetivos colectivos y personales) y la orientación hacia el presente (focalizar en el aquí y el ahora) se consideran recursos de afrontamiento para mantener el bienestar psicológico en situación de desempleo (VAN HOYE y LOOTENS, 2013).

Desde el punto de vista psicosocial, el apoyo que reciben las personas desempleadas es fundamental para valorar el tipo de afrontamiento que se hará en esta situación (BUENDÍA, 2010; GUARINO y SOJO, 2011). Los modelos teóricos validados sobre este tema señalan que ante cualquier situación que produce estrés (como podría ser quedarse sin empleo), el apoyo social recibido actúa con un efecto amortiguador, protegiendo al individuo de los efectos negativos que

pueda tener este evento sobre su salud y bienestar (COHEN, 1988). Específicamente los estudios que relacionan el efecto protector del apoyo social sobre la salud de los individuos en situación de desempleo muestran que aquellos que tienen bajo nivel de apoyo presentan mayores dificultades de salud física (como el aumento del colesterol, síntomas gastrointestinales, músculo-esqueléticos, etc.) y emocional (GASCÓN *et al.*, 2003; GORE, 1978; GUARINO y SOJO, 2011). Por el contrario, los grupos de apoyo para personas desempleadas contribuyen a disminuir el impacto que tiene el estado afectivo negativo sobre la salud y previenen episodios de posibles depresiones (DELL'OLIO *et al.*, 2013).

Es importante no solo la percepción de apoyo emocional e instrumental de personas cercanas y familiares sino también el apoyo percibido de las instituciones gubernamentales. Desde esta perspectiva macro, las personas desempleadas esperan recibir apoyo de las organizaciones o instituciones encargadas del empleo ya que pueden valorar su situación como dependiente de influencias o fuerzas externas difícilmente controlables por ellos, como pueden ser las normativas o políticas de empleo, las dificultades de acceso a puestos de trabajo adecuados a su perfil profesional o los procesos de reestructuración empresarial (BLUSTEIN, KOZAN y CONNORS-KELGREN, 2013).

3. ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO EN SITUACIONES DE DESEMPLEO

Los mecanismos de regulación emocional son los esfuerzos que realizan las personas para modificar su estado emocional y tienen una influencia sobre el bienestar subjetivo y la salud física (GROSS y JOHN, 2003). Específicamente, la regulación emocional hace referencia a los procesos por los cuales los individuos influyen sobre el tipo de emoción que están experimentando, el momento en que ocurre y la forma cómo se expresa (GROSS, 2002). Teniendo en cuenta que la emoción es un proceso con múltiples componentes (experiencia subjetiva, respuesta fisiológica, expresión verbal y no verbal, así como conductas manifiestas), la regulación emocional permite modificar esta dinámica en cuanto a su frecuencia, forma, duración e intensidad (GROSS, 2002).

En general la regulación emocional es un proceso adaptativo ya que las personas buscan mantener su bienestar subjetivo cambiando los estados negativos y manteniendo o incrementando los positivos y, además, les permite un buen funcionamiento a nivel social individual ya que suelen tener mejores relaciones interpersonales (AUGUSTINE y HEMENOVER, 2008). Sin embargo, en algunos casos estas estrategias pueden llegar a ser poco eficaces como cuando un individuo utiliza el consumo de drogas o alcohol para afrontar sus dificultades emocionales (AUGUSTINE y HEMENOVER, 2008).

Uno de los modelos teóricos más estudiados en esta área es el propuesto por GROSS (1998), denominado modelo procesual o modelo de procesos de regulación emocional. Este modelo organiza las estrategias que puede utilizar una persona para regular sus emociones en los diferentes momentos en que pueden presentarse. Así, distingue entre a) estrategias focalizadas en los ante-

cedentes: aquellas que los individuos realizan antes de que la respuesta emocional sea activada y produzca un cambio en el comportamiento o una respuesta fisiológica, y b) estrategias focalizadas en las respuestas: las acciones de la persona una vez que la emoción y la respuesta fisiológica se han presentado (GROSS, 2002).

Dentro de las estrategias antecedentes se encuentran la selección y la modificación de la situación, el despliegue o control de la atención y el cambio o reestructuración cognitiva (GROSS, 1998; 2002). La selección de la situación permite evitar o aproximarse a ciertas personas, lugares o actividades y modificar la situación para que el impacto emocional sea diferente; específicamente se busca obtener estados emocionales más positivos (GROSS, 1998; 2002). Por ejemplo, cuando evitamos estar con personas que nos desagradan o que nos producen emociones negativas y cuando modificamos la forma en que percibimos una determinada situación para ajustar nuestra respuesta emocional hacia un estado más positivo o placentero (GROSS, 1998; 2002). El control de la atención ayuda a las personas a seleccionar en qué aspectos de la situación emocional van a centrarse (por ejemplo, pensando en otra cosa), mientras que el cambio o reestructuración cognitiva se refiere a la elección en el significado que se da a la experiencia emocional, cambiando los contenidos de lo que se piensa después de que la emoción se ha producido o reevaluando el estímulo que la ocasiona (GROSS, 1998; 2002).

Las estrategias centradas en la respuesta tienen que ver con la modulación de los aspectos subjetivos, fisiológicos y conductuales que producen la emoción. Son aquellos recursos que utiliza el individuo para minimizar el impacto negativo de la respuesta emocional que puede ser más adaptativo (como por ejemplo realizar técnicas de relajación) o menos adaptativo como el consumo de drogas (GROSS, 1998; 2002).

Aunque este modelo teórico es uno de los más extendidos, en la investigación sobre regulación emocional los estudios posteriores han añadido diferentes taxonomías o formas de regulación afectiva enfocadas a estrategias aproximativas y evitativas al igual que diferentes formas de regulación cognitiva y conductual (AUGUSTINE y HEMENOVER, 2008). Dentro de las estrategias aproximativas se encuentran, por ejemplo, la resolución directa de problemas (actuar sobre el problema responsable del estado de ánimo), la reinterpretación o reevaluación positiva (comprender lo que nos ha sucedido desde diferentes puntos de vista) y la rumiación (reflexionar una y otra vez sobre lo sucedido y sobre lo que sentimos, auto-culpabilizarnos o auto-criticarnos por ello); mientras que en las estrategias evitativas están, por ejemplo, la retirada o abandono conductual (distanciarnos de la situación o de las personas responsables del problema, buscar estar solos para olvidar lo sucedido y sentirnos mejor), el pensamiento desiderativo (pensar o imaginar cómo será el futuro cuando el problema o malestar hayan desaparecido) o la confrontación cuando pretendemos resolver una situación interpersonal negativa manifestando o descargando estas emociones contra quienes consideramos responsables de lo que nos ha pasado (CAMPOS, IRAURGUI, PÁEZ y VELASCO, 2004; PÁEZ *et al.*, 2012).

Otro tipo de estrategias están orientadas a modificar las reacciones emocionales una vez que ya hemos experimentado la emoción negativa; por ejemplo, la búsqueda de apoyo social (al

compartir nuestras emociones negativas y sentirnos comprendidos por los demás); el manejo de las respuestas fisiológicas (hacer ejercicio físico, relajación, meditación, dormir, comer, etc.); la distracción (leer un libro, escuchar música, mantenerse ocupado, etc.); el autocontrol (minimizar o postergar la respuesta emocional); la comparación social (con otros que están en una peor situación); y el aislamiento al evitar estar con personas asociadas al problema y querer estar solo (PÁEZ *et al.*, 2012).

Además de las diversas estrategias que se pueden poner en marcha para regular las emociones que suscita el desempleo, las personas en esta situación necesitan afrontar los problemas que conlleva, ya que el quedarse sin empleo se considera un estresor que requiere un esfuerzo emocional y psicológico importante (WATERS y MOORE, 2001). En las investigaciones sobre el estrés suele considerarse que existen dos tipos generales de afrontamiento general: uno más adaptativo, relacionado con las acciones que realiza el individuo para disminuir los síntomas fisiológicos, mejorar su respuesta corporal, minimizar las emociones negativas y aumentar las positivas; y uno menos adaptativo en el que las acciones realizadas ante un determinado estresor no mejoran o pueden empeorar el malestar emocional (CAMPOS *et al.*, 2004).

En el contexto del desempleo, un afrontamiento centrado en el problema y activo está orientado a la búsqueda de un nuevo empleo, la mejora de la formación o la recolocación. Además, estos esfuerzos están dirigidos a disminuir la depresión o el aislamiento asociado a la pérdida de empleo mediante la búsqueda de orientación laboral o apoyo social. Por ejemplo, en la investigación realizada por BLUSTEIN *et al.* (2013) las personas cuya experiencia de desempleo había sido menos negativa utilizaban estrategias de afrontamiento adaptativas como el acceso a mayor formación, a redes de contacto profesional (*networking*) y mayor atención al cuidado de su salud física y mental. Además, las personas desempleadas pueden focalizar su atención en la búsqueda de empleo o en reorientar su carrera profesional (por ejemplo al hacerse emprendedor) que serían estrategias orientadas a resolver el problema y/o también pueden centrarse en gestionar sus emociones compartiendo con otras personas que están en su misma situación (HALD, 2011). Sin embargo, algunos estudios muestran que las personas sin empleo pueden tener dificultades en el afrontamiento de su situación ya que al aumentar su nivel de estrés pueden aislarse, no buscar apoyo social y no utilizar otros recursos que puedan ayudarles (BLUSTEIN *et al.*, 2013; CREED y MOORE, 2006).

4. EL PRESENTE ESTUDIO

El objetivo general de esta investigación es conocer las diferentes estrategias de regulación emocional que utilizan las personas que se encuentran en situación de desempleo. Como objetivos específicos nos planteamos:

- Conocer las emociones que produce la situación de desempleo.
- Identificar las principales estrategias de regulación emocional que utilizan las personas en situación de desempleo.

- Analizar el uso de estas estrategias por género (hombre/mujer) y por grupos de edad diferentes de acuerdo a las características de los participantes.
- Ofrecer recomendaciones para el apoyo de las personas en situación de desempleo.

5. MÉTODO

5.1. PARTICIPANTES

La muestra estuvo integrada por 125 personas en situación de desempleo de la Comunidad Autónoma de Madrid que decidieron de manera voluntaria participar en el estudio. El contacto con las personas desempleadas se estableció a partir de los alumnos participantes en las sesiones prácticas de una asignatura relacionada con las emociones en un grado académico. Antes de cumplimentar los cuestionarios se les ofreció a los participantes un consentimiento informado que explicaba los objetivos de la investigación, garantizaba su anonimato y la confidencialidad de los datos.

Los participantes fueron un 52 % varones y un 48 % mujeres con edades comprendidas entre 27 y 56 años con una media de 42 años y una desviación típica de 9,7.

Tabla 1. Datos descriptivos de la muestra, variables Edad

Variable	Mínimo	Máximo	Media	Desviación T.
Edad	27	56	42,3	9,7

5.2. INSTRUMENTOS

Se utilizó la escala de Medida de Estilos de Regulación Afectiva ampliada en Ira y Tristeza adaptada por PÁEZ *et al.* (2012) de la escala original de LARSEN y PRIZMIC (2004) *Measure of Affect Regulation Styles* (MARS). La escala original MARS incluye varias estrategias reguladores de carácter cognitivo y/o conductual que están dirigidas a cambiar la situación o la emoción percibida (32 ítems). El cuestionario ampliado por PÁEZ *et al.* (2012) está compuesto por 56 ítems con una escala de respuesta tipo Likert desde 0 (nunca) a 6 (casi siempre). La elección de este instrumento responde a los estudios previos relacionados con las emociones que suscita la situación de desempleo, cuyos resultados muestran una mayor presencia de emociones con una dimensión afectiva negativa (véase VINE, 1985).

Las instrucciones para los participantes se adaptaron de la escala original a la situación de desempleo de la siguiente manera: «Para comenzar le pedimos que por favor piense en el momento en que se quedó sin empleo. ¿Podría describir la emoción que sintió? A continuación céntrese en lo que hizo para afrontar, manejar la situación y/o la emoción que ese hecho le provocó y responda las siguientes preguntas: ¿llevó a cabo usted las siguientes acciones a la hora de manejar la situación y los sentimientos que le generó quedarse sin empleo?». Además, no se incluyó la *evaluación de las metas de regulación al finalizar el episodio* (que hace referencia por ejemplo a la disminución de la intensidad, el placer o el control de la experiencia emocional conseguido por el uso de esas estrategias) para hacer un uso más parsimonioso del cuestionario y prevenir el cansancio en las respuestas de los participantes. Las estrategias de regulación emocional que incluye la escala son: rumiación, afrontamiento directo o instrumental, abandono psicológico, pensamiento desiderativo, inhibición/supresión, aislamiento social, regulación fisiológica activa y pasiva, distracción, humor, cariño, autorreconfortarse, autocontrol, reevaluación positiva, comparación social, religioso, altruismo, descarga, confrontación, expresión regulada y apoyo emocional.

La fiabilidad de la escala MARS ampliada (alpha de Cronbach) en esta investigación fue de $\alpha = 0,83$, lo que se considera un índice satisfactorio y similar a los encontrados en investigaciones similares (PÁEZ *et al.*, 2012).

5.3. PROCEDIMIENTO

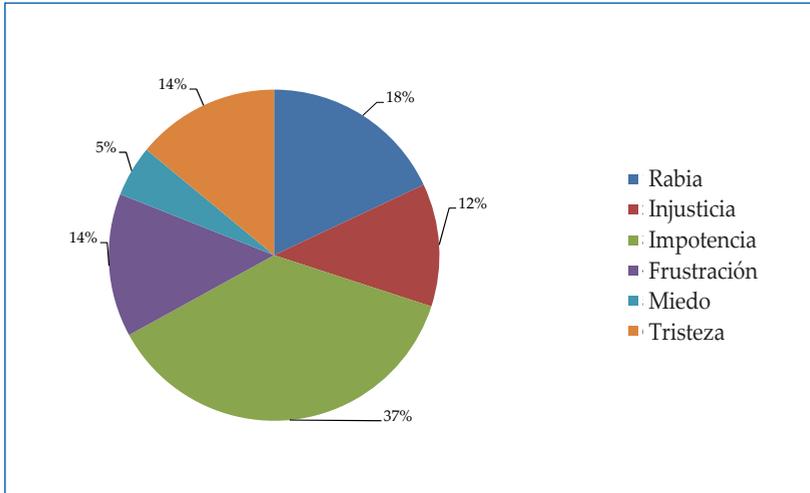
La recogida de los datos se hizo de manera autoadministrada durante los meses de noviembre y diciembre de 2013. Se pedía a los participantes que pensaran en las emociones que habían sentido al quedarse sin empleo, las registraran en el cuestionario y posteriormente que cumplimentaran la escala.

5.4. RESULTADOS

En las descripciones que realizan los participantes sobre las emociones experimentadas al quedarse sin empleo encontramos que el 37 % señaló sentir impotencia ante esta situación, el 18 % experimentó una emoción de rabia, el 14 % frustración, otro 14 % sintió tristeza y el 12 % lo consideró una injusticia. En menor medida los participantes expresaron la emoción de miedo, solo un 5 %.

En el siguiente gráfico se muestran los diferentes porcentajes relacionados con las emociones descritas por los participantes.

Gráfico 1. Tipos de emociones expresadas por los participantes



Los estadísticos descriptivos para cada una de las estrategias de regulación emocional se muestran en la tabla 2.

En estos primeros resultados podemos destacar las estrategias que poseen una media igual o superior al valor de 3, que en la escala corresponde a una mayor frecuencia de utilización de cada una de las estrategias. Por ejemplo, en la estrategia de Rumiación ($M = 3,40$), este valor nos muestra que los participantes realizan a menudo pensamientos repetidos relacionados con su situación de desempleo. Esta estrategia suele estar asociada al uso de la inhibición o supresión de la respuesta emocional (inhibir, ocultar o ignorar la emoción) que en los datos de la muestra tiene una media de 3,07. De forma similar se encuentran los datos promedios de las estrategias de Pensamiento Desiderativo ($M = 3,35$), Autocontrol ($M = 3,33$) y Apoyo Social ($M = 3,12$).

Tabla 2. Medias y desviaciones típicas de cada una de las estrategias de regulación emocional

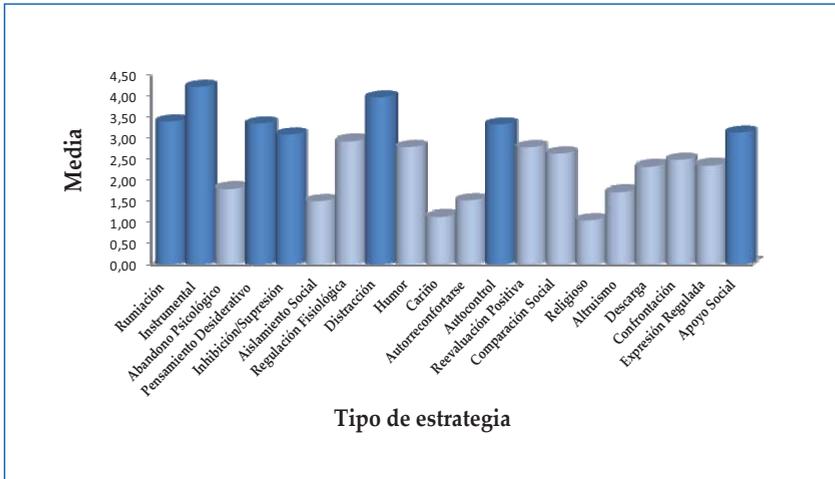
Estrategia	Media	DT
Rumiación	3,40	1,50
Instrumental	4,21	1,40
Abandono Psicológico	1,80	1,36
Pensamiento Desiderativo	3,35	1,44
Inhibición/Supresión	3,07	2,02
		.../...

Estrategia	Media	DT
.../...		
Aislamiento Social	1,50	1,20
Regulación Fisiológica	2,93	1,47
Distracción	3,97	0,88
Humor	2,79	1,40
Cariño	1,13	1,40
Autorreconfortarse	1,52	1,60
Autocontrol	3,33	1,41
Reevaluación Positiva	2,79	1,32
Comparación Social	2,63	1,81
Religioso	1,05	1,20
Altruismo	1,72	1,35
Descarga	2,32	1,53
Confrontación	2,48	1,75
Expresión Regulada	2,35	1,56
Apoyo Social	3,12	1,86

En el caso del Pensamiento Desiderativo, los participantes suelen pensar con frecuencia cómo será su situación cuando el problema haya desaparecido, que en este caso corresponde a esperar que el futuro laboral sea mejor. En cuanto al autocontrol los datos señalan que las personas en situación de desempleo que han participado prefieren no desbordarse emocionalmente e intentan minimizar el impacto emocional. Además, la búsqueda de apoyo social emocional e instrumental se considera una estrategia importante para amortiguar las emociones negativas que produce el quedarse sin empleo.

Las estrategias que obtuvieron un valor promedio mayor fueron la Distracción ($M = 3,97$), y la Resolución Directa de Problemas o Instrumental ($M = 4,21$). Esto nos muestra que la principal forma de regulación emocional de los participantes está centrada en las acciones que realizan para resolver su problema y además prefieren realizar actividades que les permitan reorientar su atención hacia otros temas. Por el contrario, la estrategia menos utilizada ha sido la relacionada con el aspecto religioso (participación en rituales públicos o privados de alguna religión), que se suele utilizar con mayor frecuencia en casos de pérdida personal.

Gráfico 2. Estadístico descriptivo (media) para cada una de las estrategias



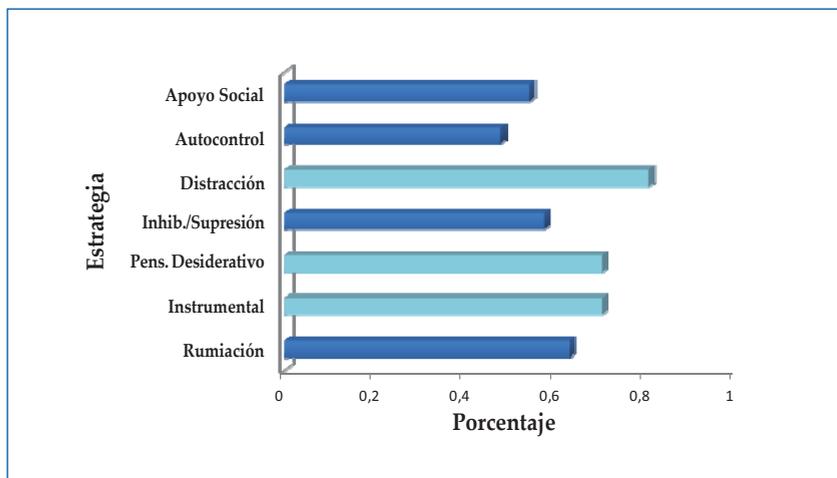
A continuación se muestra los resultados de las estrategias más utilizadas expresadas en porcentajes (%) y teniendo en cuenta solo las respuestas superiores al valor de 3 en la escala utilizada:

Tabla 3. Estrategias más utilizadas por los participantes (%)

Estrategia	Porcentaje de Respuestas ≥3
Rumiación	0,63
Instrumental	0,70
Pensamiento Desiderativo	0,70
Inhibición/Supresión	0,58
Distracción	0,81
Autocontrol	0,48
Apoyo Social	0,54

El valor que se muestra en la tabla 3 para cada una de las estrategias representa el total de participantes que ha elegido un valor correspondiente a 3 o superior en el cuestionario de medida. Por ejemplo, en el caso de la Distracción el 81 % de la muestra ha seleccionado valores superiores a 3 (moderadamente, a menudo, muy a menudo y casi siempre); en la estrategia de Resolución de Problemas o Instrumental y de Pensamiento Desiderativo el 70 % ha elegido valores superiores a 3, mientras que en caso de la Rumiación lo ha hecho el 63 % de los participantes.

Gráfico 3. Estrategias más utilizadas por la muestra (%)

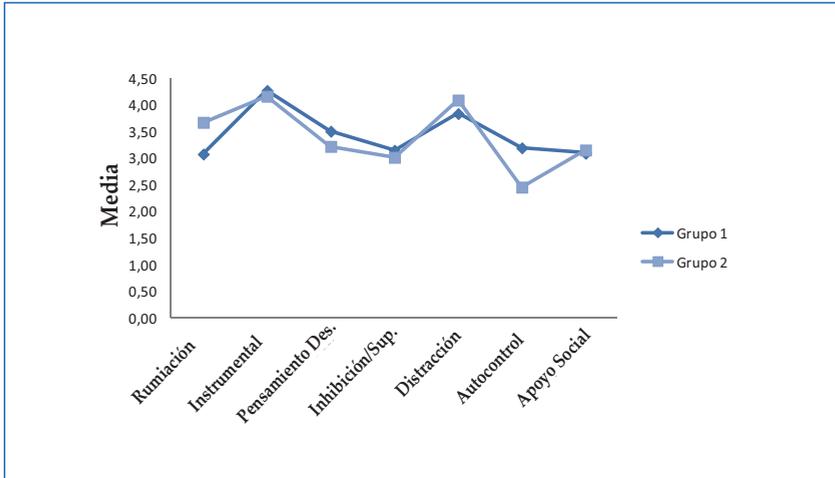


La siguiente tabla muestra la comparación de medias entre los dos grupos de edad de los participantes. De acuerdo con los datos y teniendo en cuenta la edad promedio de la muestra se establecieron dos grupos: personas con edad entre 27 y 42 años (Grupo 1) y personas con edad entre 43 y 56 años (Grupo 2).

Tabla 4. Valores promedio (*M*) de las estrategias de regulación emocional por grupos de edad

Estrategia	Grupo 1 (27-42)	Grupo 2 (43-56)
Rumiación	3,08	3,67
Instrumental	4,27	4,16
Pensamiento Desiderativo	3,50	3,22
Inhibición/Supresión	3,15	3,01
Distracción	3,84	4,09
Autocontrol	3,19	2,46
Apoyo Social	3,09	3,15

Gráfico 4. Tipo de estrategia y grupos de edad



Dentro de las estrategias más utilizadas por los participantes podemos observar que los valores promedio de los dos grupos de edad son similares entre sí, aunque existen algunas diferencias en el uso de la estrategia de Autocontrol, Rumiación, Pensamiento Desiderativo y Apoyo Social. En el caso del Autocontrol, las personas entre 27 y 42 años tienen una media superior ($M = 3,19$) que las personas entre 43 y 56 años ($M = 2,46$), lo que nos dice que el primer grupo (de menor edad) suele utilizar con mayor frecuencia el Autocontrol. De la misma forma el primer grupo tiene una media mayor en el uso del Pensamiento Desiderativo ($M = 3,50$) que el grupo de más edad ($M = 3,22$). En las estrategias de Rumiación y Apoyo Social ocurre lo contrario ya que las personas de mayor edad utilizan con más frecuencia estas estrategias que los participantes con edades entre 27 y 42 años.

La tabla 5 ofrece los resultados de las medias (M) para hombre y mujer en cada una de las estrategias cuyo valor promedio fue superior a 3. En el cuestionario estos valores corresponden a (3) moderadamente, (4) a menudo, (5) muy a menudo y (6) casi siempre.

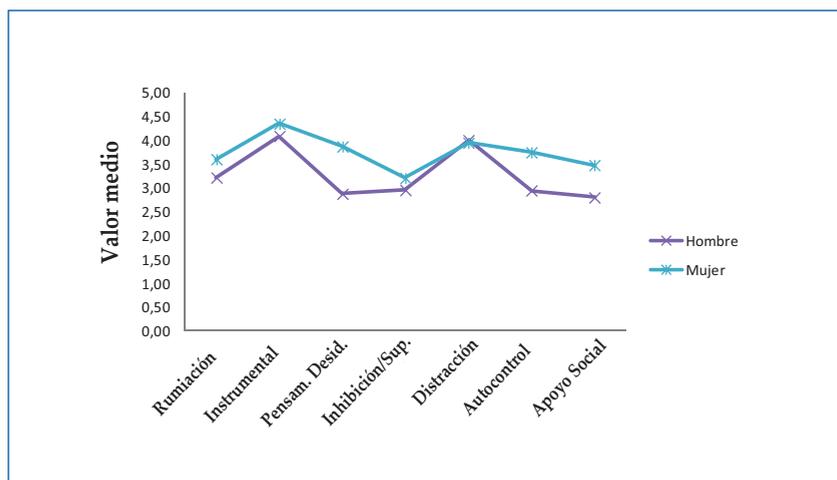
Tabla 5. Valores promedio (M) de las estrategias de regulación emocional por género

Estrategia	Hombre	Mujer
Rumiación	3,22	3,60
Instrumental	4,09	4,34
Pensamiento Desiderativo	2,87	3,87
		.../...

Estrategia	Hombre	Mujer
.../...		
Inhibición/Supresión	2,95	3,21
Distracción	4,00	3,94
Autocontrol	2,94	3,74
Apoyo Social	2,80	3,48

En las diferencias de género en el uso de las estrategias de regulación emocional podemos observar que los valores promedios obtenidos son similares entre sí, tal como se muestra en el gráfico 3. Sin embargo, en la estrategia de Pensamiento Desiderativo la media de los hombres ($M = 2,87$) es inferior a la de las mujeres ($M = 3,87$) al igual que ocurre en la estrategia de Inhibición/Supresión (Hombres = 2,95; Mujeres = 3,21), Autocontrol (Hombres = 2,94; Mujeres = 3,74) y Apoyo Social (Hombres = 2,80; Mujeres = 3,48).

Gráfico 5. Tipo de estrategia (M) y género



Los resultados de la correlación punto biserial entre hombres y mujeres y las diferentes estrategias de regulación emocional se muestran en la tabla 6. Estos datos muestran que los hombres hacen un mayor uso de la Resolución Directa de Problemas ($r_{pb} = .29, p < .05$), el Pensamiento Desiderativo ($r_{pb} = .35, p < .01$), el Autocontrol ($r_{pb} = .24, p < .01$) y el Apoyo Social ($r_{pb} = .18, p < .05$). Las mujeres también hacen uso de estas mismas estrategias: Resolución Directa de Problemas ($r_{pb} = .39, p < .05$), Pensamiento Desiderativo ($r_{pb} = .30, p < .01$), Autocontrol ($r_{pb} = .36, p < .01$) y Apoyo Social ($r_{pb} = .19, p < .05$); sin embargo, difieren en la utilización de la Rumiación ($r_{pb} = .30, p < .01$) que es frecuente en las mujeres y no tanto en los hombres.

Tabla 6. Correlaciones punto biserial para las estrategias más utilizadas y el género (hombre/mujer)

Estrategia/Género	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rumiación	-	-.054	.225 (*)	.318 (**)	-.029	-.046	.277 (**)	.128	.295 (**)
Instrumental		-	.223 (*)	.151	.189 (*)	.048	.109	.298 (*)	.385 (*)
Pens. Desiderativo ...			-	.282 (**)	.640 (**)	.371 (**)	-.084	.347 (**)	.295 (**)
Inhibición/Supresión				-	-.212 (*)	.071	.174	.063	.147
Distracción					-	.326 (**)	.395 (**)	.032	.061
Autocontrol						-	.325 (**)	.242 (**)	.362 (**)
Apoyo Social							-	.183 (*)	.194 (*)
Hombre								-	1
Mujer									-

* La correlación es significativa p < .05.
 ** La correlación es significativa p < .01.

6. CONCLUSIONES

Uno de los objetivos específicos planteados en esta investigación ha sido conocer las emociones que produce la situación de desempleo. De acuerdo a las descripciones realizadas por los participantes, todas las emociones referidas tienen un componente evaluativo y afectivo negativo en las que el sentimiento de impotencia destaca como la emoción más repetida (un 36 % de la muestra); luego aparecen las emociones de rabia, de frustración, tristeza e injusticia y con menor presencia la emoción de miedo.

Estos primeros resultados coinciden con las investigaciones de carácter cualitativo en las que las personas que han perdido su empleo manifiestan mediante entrevistas o grupos de discusión emociones negativas similares (GOLDSMITH *et al.*, 1996; VINE, 1985). La impotencia suele ser la emoción más frecuente porque las personas se sienten incapaces de revertir su situación; es decir, no pueden hacer nada por mantener su empleo y las dificultades que pueden presentarse para conseguir un nuevo trabajo contribuyen a que este sentimiento sea mayor (GOLDSMITH *et al.*, 1996).

La emoción de rabia puede expresarse en forma de enojo, en su versión más sutil, o en forma de ira en su versión más negativa. Esta emoción se presenta cuando las personas sienten que sus metas u objetivos han sido bloqueados y se caracteriza por la sensación subjetiva de tensión, enojo, irritación o rabia (PÉREZ, REDONDO y LEÓN, 2008). En el caso del desempleo, esta emoción puede tener una limitación temporal; es decir, expresarse solo al principio cuando la persona acaba de perder su empleo ya que es en este momento cuando la experiencia de frustración es más inten-

sa. No obstante, hay que tener en cuenta las posibles diferencias individuales que pueden existir en la frecuencia y duración de esta emoción (PÉREZ *et al.*, 2008).

Aunque las emociones de ira y frustración suelen estar relacionadas, algunos autores proponen diferenciar algunos factores entre ellas. Así, en la ira el agente causal de esta emoción suele ser otro que posee cierta intencionalidad en el hecho que la provoca, mientras que en la frustración el foco de la emoción es el resultado indeseable de ese hecho (PÉREZ *et al.*, 2008). Relacionándolo con el quedarse sin empleo, la ira o rabia se expresaría ante quienes consideramos que poseen la responsabilidad sobre este evento (empresa, crisis económica, etc.) y la frustración ante el disgusto que produce una situación no deseada.

En cuanto a la tristeza, esta emoción tiene como principal función realizar una introspección acerca de los problemas, evitar las situaciones que producen esta emoción, comprender qué tipos de eventos son contraproducentes o la necesidad de protegerse mejor en el futuro, además de ayudar al individuo a asimilar alguna pérdida (FERNÁNDEZ-ABASCAL, JIMÉNEZ y MARTÍN, 2003). Además, permite a las personas reelaborar los planes y señalar que se necesita apoyo para resolver un problema (PÁEZ *et al.*, 2012).

Teniendo en cuenta que el quedarse sin empleo es un hecho que puede producir un alto nivel de estrés en el individuo, la persona tiene que poner en marcha los recursos de afrontamiento que posee además de las estrategias que le ayudarán a regular estas emociones (LAZARUS y FOLKMAN 1986). La evaluación primaria que realiza la persona tiene que ver con la pérdida de los beneficios que ofrecía su empleo y por tanto las emociones expresadas hablan de imposibilidad de seguir con sus proyectos vitales: impotencia, rabia, frustración, tristeza e injusticia. La evaluación secundaria tiene que ver con la disponibilidad de recursos (internos y externos) que puedan ayudar a la persona a hacer frente al desempleo (MCKEE-RYAN *et al.*, 2005).

Las principales estrategias de regulación emocional que utilizan las personas desempleadas en esta investigación han sido la Resolución Directa de Problemas, la Distracción, la Rumiación, el Pensamiento Desiderativo, la Inhibición/Supresión, el Autocontrol y el Apoyo Social. Al utilizar una estrategia de resolución directa de problemas o instrumental los participantes realizan un tipo de afrontamiento activo que tiene como objetivo dar una respuesta a su dificultad personal (desempleo). En consonancia con el modelo de FRYER (1986) las personas desempleadas son un agente activo que puede influir sobre su ambiente con el objetivo de cambiar su situación. Además, si las personas consideran que tienen control sobre su vida y que el desempleo es un obstáculo para alcanzar sus metas personales se esforzará mucho más para lograr un cambio (LATACK *et al.*, 1995).

De esta forma, las personas sin empleo realizan acciones centradas en la búsqueda de una solución para su problema que facilita la adaptación a esta nueva situación y, además, les lleva a modificar el contexto en el que se produjo la emoción negativa. Por ejemplo, pueden mejorar su formación, establecer redes de contacto profesional y realizar una búsqueda activa de empleo. Este tipo de estrategia es eficaz cuando la persona considera que la situación puede cambiarse y que además está bajo su control ya que las acciones que realiza están dirigidas a cumplir ese objetivo (BLUSTEIN *et al.*, 2013; HALD, 2011).

Los participantes utilizan también de forma frecuente la distracción en su intento por minimizar las emociones negativas que produce el desempleo y aumentar las emociones positivas (GROSS, 2002). La Distracción es una estrategia de regulación emocional activa orientada a la búsqueda de actividades alternativas agradables que disminuyan el malestar que produce una experiencia vital negativa como el desempleo. Además, estas actividades permiten focalizar la atención hacia otros aspectos del problema logrando una mejora en el estado de ánimo general (CAMPOS *et al.*, 2004).

Una función importante de la distracción es la interrupción de los pensamientos repetitivos sobre el problema, relacionados frecuentemente con lo negativo de la situación o la autocrítica que caracterizan a la estrategia de Rumiación. Aunque los participantes también utilizan la Rumiación, lo hacen en menor medida que la estrategia de distracción, lo que puede explicarse por la necesidad de reflexionar ante un hecho negativo y estresante como el desempleo. Es frecuente que las personas hagan introspección y reflexionen ante una dificultad personal que en un primer momento sirve para comprender lo ocurrido, pero que si se prolonga en el tiempo puede dificultar la adopción de estrategias de afrontamiento más efectivas. De igual forma, utilizar la estrategia de Inhibición/Supresión (negarse a aceptar lo sucedido; ignorar, ocultar las emociones asociadas) puede servir como un forma de afrontamiento inicial de los problemas que ayuda a manejar la ansiedad. Sin embargo, si se utiliza con mucha frecuencia puede aumentar las emociones negativas ya que dificulta la comprensión de lo ocurrido (RUSTING y DEHART, 2000).

La estrategia de Pensamiento Desiderativo ayuda a las personas a imaginar cómo será su vida cuando el problema haya pasado; es decir, permite hacer planes de futuro más optimistas que disminuyan las emociones negativas que produce el desempleo (RUSTING y DEHART, 2000). Esta estrategia es efectiva cuando se realizan acciones que contribuyan a cambiar la situación o resolver el problema, lo que equivale a usarla de manera conjunta con la estrategia Instrumental. En la correlación biserial puntual se observa una relación positiva entre ambas estrategias ($r_{bp} = .28, p < .01$), por lo que podemos decir que las personas desempleadas utilizan de manera efectiva estas formas de afrontamiento.

Además, los resultados en el uso de las estrategias de Autocontrol y Apoyo Social contribuyen a la configuración de un afrontamiento más activo y adaptativo por parte de los participantes. Por un lado, el Autocontrol facilita el reconocimiento de las emociones que produce esta situación y la búsqueda de soluciones alternativas ante el problema siempre que pueda verbalizarse y compartirse con los demás. Por otro lado, el Apoyo Social hace posible que las personas desempleadas se sientan comprendidas y valoradas (apoyo social emocional) además de poder contar con pautas o consejos de los demás (apoyo social instrumental) para poder encontrar una solución a sus problemas. El apoyo social recibido en la situación de desempleo ejerce un efecto amortiguador que protege a las personas de los efectos negativos de este evento sobre la salud física y mental (BUENDÍA, 2010; COHEN, 1988; GUARINO y SOJO, 2011).

En la utilización de estas estrategias por grupos de edad de los participantes encontramos que aquellos que tienen una edad entre 27 y 42 años utilizan con mayor frecuencia el Autocontrol y el Pensamiento Desiderativo mientras que los que están en el segundo grupo (43 a 56 años) uti-

lizan con mayor frecuencia la Rumiación y el Apoyo Social. Teniendo en cuenta que cada grupo de edad se encuentra en un momento de su carrera profesional diferente, podemos comprender que hagan un uso de estrategias distintas entre sí. Así, aquellas personas que consideren que su desarrollo profesional puede continuar en la línea deseada van a focalizarse en el futuro a corto plazo y en realizar acciones que les lleven a lograrlo, mientras que aquellos para los que el desempleo pueda significar un acercamiento al final de su carrera van a centrarse en la reflexión y en la búsqueda de apoyo social para afrontar lo que puede ser un cambio vital importante (GABRIEL, GRAY y GOREGAOKAR, 2008).

En cuanto a las diferencias de género, los resultados muestran que los hombres y las mujeres utilizan con mayor frecuencia la Resolución Directa de Problemas, el Pensamiento Desiderativo, el Autocontrol y el Apoyo Social aunque difieren en la utilización de la Rumiación que es más frecuente en el género femenino. Estas pequeñas diferencias en la utilización de las estrategias de regulación emocional son similares a las encontradas en estudios previos que señalan el hecho de que ante emociones negativas las personas suelen utilizar estrategias semejantes (BRODY y HALL, 2008; PÁEZ *et al.*, 2012).

6.1. IMPLICACIONES PRÁCTICAS

La intervención sobre los aspectos del desempleo debe hacerse de una forma integral, donde la persona pueda no solo tener herramientas para la inserción laboral o la reorientación en su carrera sino que también pueda disponer de un acompañamiento emocional dirigido a la mejora del afrontamiento del desempleo y al bienestar psicológico del individuo (LATACK *et al.*, 1995). Por tanto, el conocimiento sobre las estrategias de regulación emocional que utilizan las personas desempleadas puede ayudar a diseñar y mejorar los programas de acompañamiento profesional en situaciones de transición de carrera como los planes de recolocación (*outplacement*).

Además, permite que personal dedicado a la orientación y asesoramiento laboral disponga de herramientas para trabajar el afrontamiento de la situación de desempleo y se puedan diseñar planes de formación y/o *coaching* orientados a la mejora de estas competencias personales. Por ejemplo, en los centros de formación ocupacional pueden diseñarse acciones de formación para el empleo que incluyan la gestión de las emociones y el desarrollo de una actitud favorable hacia los cambios en las personas sin empleo, contribuyendo así a su empleabilidad. En el caso de realizar sesiones de *coaching* con las personas sin empleo, estas pueden orientarse a maximizar el optimismo y mejorar la autoestima como principales recursos personales, además de reducir la sensación de aislamiento y potenciar las redes profesionales para facilitar su reincorporación al mercado de trabajo o su reorientación profesional.

Es importante que las personas desempleadas puedan disponer también de apoyo social, como en los grupos de apoyo o en sesiones grupales, que favorezcan su bienestar psicológico y disminuyan el impacto que las emociones negativas puedan tener sobre su salud (DELL'OLIO *et al.*, 2013). Además, es fundamental el apoyo ofrecido de las instituciones gubernamentales que

se encargan del empleo para que las personas desempleadas puedan recuperar la confianza en los procesos de búsqueda de empleo o en la reorientación laboral empresarial (BLUSTEIN *et al.*, 2013).

6.2. LIMITACIONES Y FUTUROS ESTUDIOS

Esta investigación ha utilizado una muestra intencional, no probabilística, que es una limitación para poder generalizar los resultados a la población de personas desempleadas. Sin embargo, consideramos que es un primer acercamiento para la comprensión de las estrategias de regulación emocional en una situación como el desempleo, que, como consecuencia de la actual crisis económica ha ido creciendo de forma alarmante en nuestro país.

Sería recomendable que en futuros estudios se consideraran otras variables como el tiempo que llevan las personas en desempleo, el nivel de formación y los años de experiencia laboral previa. Además, se sugiere incluir variables de contraste para las estrategias de regulación emocional como por ejemplo el bienestar psicológico, la autoestima o la autoeficacia. Este tipo de variables permitirían también realizar otro tipo de análisis de relación o predicción entre ellas. Igualmente, teniendo en cuenta las características del mercado laboral sería de interés que pudieran evaluarse las estrategias de regulación emocional en aquellos trabajadores que están subempleados o con condiciones inestables de empleo.

Bibliografía

AUGUSTINE, A. y HEMENOVER, S. [2008]: «On the relative effectiveness of affect regulation strategies: A meta-analysis», *Cognition and Emotion*, núm. 23, págs. 1.181-1.220.

BUENDÍA VIDAL, J. [2010]: *El impacto psicológico del desempleo*, 2.ª ed., Universidad de Murcia, Servicio de Publicaciones.

BLUSTEIN, D.; KOZAN, S. y CONNORS-KELGREN, A. [2013]: «Unemployment and underemployment: A narrative analysis about loss», *Journal of Vocational Behavior*, núm. 82, págs. 256-265, <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2013.02.005>

COHEN, S. [1988]: «Psychological models of the role of social support in the etiology of physical disease», *Health Psychology*, núm. 7 (3), págs. 267-297.

CREED, P. y MACHIN, M. [2003]: «Multidimensional properties of the Access to Categories of Experience Scale», *European Journal of Psychological Assessment*, núm. 19, págs. 85-91.

CREED, P. y MOORE, K. [2006]: «Social support, social undermining, and coping in underemployed and unemployed persons», *Journal of Applied Social Psychology*, núm. 36 (2), págs. 321-339.

- DEL POZO J.; RUIZ, M. A.; PARDO, A. y SAN MARTÍN, R. [2002]: «Efectos de la duración del desempleo entre los desempleados», *Psicothema*, núm. 14 (2), págs. 440-443.
- DELL'OLIO, C.; DE MARÍA, M.; GIARDINA, U.; MATTEO, G. y MERINGOLO, P. [2013]: «Ashamed to be excluded. Psychological aspects of unemployment: Research and intervention», *Counseling: Giornale Italiano di Ricerca e Applicazioni*, núm. 6 (1), págs. 41-60.
- DIENER, E. y RYAN, K. [2009]: «Subjective well-being: A general overview», *South African Journal of Psychology*, núm. 39 (4), págs. 391-406.
- FERNÁNDEZ-ABASCAL, M.; JIMÉNEZ, P. y MARTÍN, D. [2003]: *Emoción y Motivación. La adaptación humana*, vols. I y II, Madrid: Centro de Estudios Ramón Aceres.
- FRYER, D. [1986]: «Employment deprivation and personal agency during unemployment: A critical discussion of Jahoda's explanation of the psychological effects of unemployment», *Social Behaviour*, núm. 1 (1), págs. 3-23.
- GABRIEL, Y.; GRAY, D. y GOREGAOKAR, H. [2008]: «Temporary derailment or the end of the line? Managers coping with unemployment at 50», *Organization Studies*, núm. 31 (12), págs. 1.687-1.712.
- GASCÓN, S.; OLMEDO, M.; BERMÚDEZ, J.; GARCÍA-CAMPAYO, J. y CICCOTELLI, H. [2003]: «Estrés por desempleo y salud», *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Medicina de Enlace*, núm. 66, págs. 9-18.
- GOLDSMITH, A.; VEUM, J. y DARITY, W. [1996]: «The psychological impact of unemployment and joblessness», *Journal of Socio-Economics*, núm. 25 (3), págs. 333-358.
- GORE, S. [1978]: «The effect of social support in moderating the health consequences of unemployment», *Journal of Health and Social Behavior*, núm. 19 (2), págs. 157-165.
- GROSS, J. [1998]: «The emerging field of emotion regulation: An integrative review», *Review of General Psychology*, núm. 2, págs. 271-299.
- [2002]: «Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences», *Psychophysiology*, núm. 39, págs. 281-291, doi: 10.1017.S0048577201393198.
- GROSS, J. y JOHN, O. [2003]: «Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships and wellbeing», *Journal of Personality and Social Psychology*, núm. 85, págs. 348-362.
- HALD, S. [2011]: «Exiting unemployment: How do program effects depend on individual coping strategies?», *Journal of Economic Psychology*, núm. 32, págs. 248-258, doi:10.1016/j.joep.2010.01.013.
- GUARINO, L. y SOJO, V. [2011]: «Apoyo social como moderador del estrés en la salud de los desempleados», *Universitas Psychologica*, núm. 10 (3), págs. 867-879.
- IZQUIERDO, T. [2008]: *El desempleo en los mayores de 45 años*, Jaén: CES.
- JAHODA, M. [1982]: *Employment and unemployment: A social-psychological analysis*, London: Cambridge University Press.
- LARSEN, R. J. y PRIZMIC, Z. [2004]: «Affect regulation», en R. Baumeister y K. Vohs (eds.), *Handbook of self-regulation research*, págs. 40-60, Nueva York: Guilford.
- LATACK, J.; KINICKI, A. y PRUSSIA, G. [1995]: «An integrative process model of coping with job loss», *Academy of Management Review*, núm. 20 (2), págs. 311-342.

- LAZARUS, R. S. y FOLKMAN, S. [1986]: *Estrés y procesos cognitivos*, Barcelona: Martínez Roca.
- McKEE-RYAN, F.; SONG, Z.; WANBERG, C. y KINICKI, A. [2005]: «Psychological and physical well-being During Unemployment: A Meta-Analytic Study», *Journal of Applied Psychology*, núm. 90 (1), págs. 53-76, doi: 10.1037/0021-9010.90.1.53.
- MARTÍNEZ, Q. V. [2011]: «Los parados de larga duración. Situaciones y perspectivas ante el desempleo y su pobreza», *Temas para el Debate*, núm. (205), págs. 35-38.
- MOYANO-DÍAZ, E.; GUTIÉRREZ, D. P.; ZÚÑIGA, K. C. y CORNEJO, F. A. [2013]: «Empleados y desempleados, atribuciones causales y bienestar subjetivo», *Psicología & Sociedade*, núm. 25 (2), págs. 440-450.
- PÁEZ, D.; MARTÍNEZ, F.; SEVILLANO, V.; MENDIBURO, A. y CAMPOS, M. [2012]: «Medidas de estilos de regulación afectiva (MARS) ampliada en ira y tristeza», *Psicothema*, núm. 24 (2), págs. 249-254.
- PÉREZ, M.; REDONDO M. y LEÓN, L. [2008]: «Aproximaciones a la emoción de ira: De la conceptualización a la intervención psicológica», *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, núm. XI (28), <http://reme.uji.es/articulos/numero28/article6/article6.pdf>.
- PIQUERAS, R.; RODRÍGUEZ, A. y RUEDA, C. [2008]: «Expectativas y duración del desempleo», *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, núm. 24 (2), págs. 129-151.
- ROLLER, C. y TARTAGLIA, S. [2009]: «Preserving life satisfaction during the economic crisis. Which factors can help?», *Psicología Política*, núm. (39), págs. 75-87.
- RUSTING, C. y DEHART, T. [2000]: «Retrieving positive memories to regulate negative mood: Consequences for mood-congruent memory», *Journal of Personality and Social Psychology*, núm. 78, págs. 737-752, doi:10.1037/0022-3514.78.4.737.
- SERVICIO DE EMPLEO PÚBLICO ESTATAL (SEPE): «Estadísticas de empleo», https://www.sepe.es/contenido/estadisticas/datos_estadisticos/empleo/index.html.
- SORA, B.; CABALLER, A. y PEIRÓ, J. M. [2014]: «La inseguridad laboral y sus consecuencias en un contexto de crisis económica», *Papeles del Psicólogo*, núm. 35 (1), págs. 15-21.
- TRACHSEL, M.; GURTNER, A.; VON KANEL, M. y GROSSE, M. [2010]: «Keep it in or let it out? Ambivalence over the expression of emotion as a moderator of depressiveness in unemployed subjects», *Swiss Journal of Psychology*, núm. 69 (3), págs. 141-146.
- URBANOS-GARRIDO, R. y GONZÁLEZ, B. [2013]: «Desempleo y salud: Un análisis de la repercusión de la crisis económica sobre la salud de los españoles», *Estudios de Economía Aplicada*, núm. 31 (2), págs. 303-326.
- VAN HOYE, G. y LOOTENS, H. [2013]: «Coping with unemployment: Personality, role demands, and time structure», *Journal of Vocational Behavior*, núm. 82, págs. 85-95, <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2013.01.004>.
- VINE, L. [1985]: «They call you a dole bludger: Some experiences of unemployment», *Journal of Community Psychology*, núm. 13 (1), págs. 31-45.
- WARR, P. [1987]: *Work, unemployment and mental health*, Oxford: Clarendon.