

**CAPÍTULO I.**  
**PLANTEAMIENTO DEL**  
**PROBLEMA Y**  
**JUSTIFICACIÓN**

## 1.1. Planteamiento del Problema

Las características psicológicas de los graduados de psicología que están por más de un año desempleados, cobran cada vez más importancia, ya que año tras año, se distingue un gran número de profesionales psicólogos graduados sin trabajo y es a partir de ahí, la importancia de conocer y determinar las características psicológicas que se manifiestan y tener en cuenta la función que juega el trabajo en la vida social. Factores que son importantes para analizar.

Obtener un empleo es una expectativa social y cultural adquirida desde la infancia y continuamente reforzada a través de las influencias de la escuela, la familia y los medios de comunicación; y cuando el individuo logra insertarse en el mundo del trabajo, accede a un nuevo status y a una nueva identidad social. El desempleo interrumpe este proceso, con lo que va a generar una nueva experiencia de derrota y de fracaso (Buendía, 1990).

El objetivo central de esta investigación es determinar las características psicológicas de los graduados de psicología que están desempleados por más de un año.

A las características psicológicas se las define: “como una estructura neuropsicológica generalizada (peculiar del individuo), con la capacidad de interpretar y manejar, muchos estímulos funcionales equivalentes, de iniciar y guiar formas consistentes (equivalentes) con un comportamiento adaptivo y estilístico”. (Allport, 1980, p. 46).

Debido a la amplitud del concepto “características psicológicas”, es preciso delimitar las dimensiones que en este estudio se abordarán. Es así, que se vio por conveniente estudiar las siguientes variables relacionadas con la psicología de los graduados de psicología que están por más de un año desempleados: estrés, ansiedad y depresión, estrategias de afrontamiento, resiliencia y actitud hacia el futuro.

Una de las dimensiones fundamentales para comprender la psicología es el estrés, ansiedad y depresión. La situación actual, caracterizada por un alto desempleo mantenido facilita la aparición de una forma de estrés, ansiedad y depresión.

En el presente trabajo se adopta la siguiente definición de estrés, ansiedad y depresión:

Lovibond (1995) considera el estrés como “un estado persistente de sobreactivación que refleja la dificultad constante de enfrentar las demandas de la vida, distinguiendo como consecuencia de este estado la baja tolerancia a la frustración” (p. 181).

La ansiedad es definida como “la anticipación de eventos negativos principalmente de naturaleza psicológica, y la respuesta aguda de miedo ante a una amenaza inmediata de daño. Desde esta perspectiva, la ansiedad surge con mayor probabilidad cuando el individuo enfrenta exigencias, que pueden ser autoimpuestas, que prueban y son de significado crítico para su autoestima, cuando percibe que la probabilidad de fracaso es alta y cuando tiene un umbral bajo de activación de la respuesta de miedo” (Lovibond, 1995, p.181).

De acuerdo con Lovibond (1995) la depresión “es un estado caracterizado principalmente por una pérdida de autoestima y de incentivo, y asociado con una probabilidad percibida muy baja de logro de metas personales significativas para el individuo” (p. 181).

Ante la aparición de un suceso determinado, el individuo realiza una serie de valoraciones sobre el mismo y emplea pensamientos y acciones que capacitan a las personas para manejar situaciones difíciles, denominadas también *Estrategias de afrontamiento*. Actualmente se considera el afrontamiento de la adversidad como un aspecto muy relevante del funcionamiento personal y su definición inicia a partir del trabajo de Lazarus y Folkman, quien define el afrontamiento como:

“Esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Tobin et al. 1989; citado por Lazarus y Folkman, 1986, p. 164)

En medio de una situación particular y difícil, las personas hacen frente a esos problemas, superan los obstáculos y no ceden a la presión independientemente de la situación, ese proceso se denomina Resiliencia, el cual se describe como: “un rasgo de la personalidad; siendo una cualidad del sujeto el disminuir las consecuencias del estrés, promoviendo la adaptación” (Wagnild y Young, 1993, p. 12).

En lo que se refiere a la perspectiva temporal (aptitud individual para reflexionar sobre el pasado y anticipar eventos futuros), denominada también Actitud hacia el futuro, en 1999 Zimbardo y Boyd comienzan un estudio exhaustivo de la Perspectiva Temporal cuyo enfoque general entiende como “un proceso que tiene lugar en el sujeto a pesar de no ser por él tangible, a través del cual se organizarán las vivencias personales y sociales en grupos

de tiempo, que otorgarán sentido y coherencia a los sucesos, ordenándolos” (Zimbardo y Boyd, 1999, p. 112).

Los marcos temporales, es decir, el pasado, el presente, el futuro, contribuyen a la codificación, almacenamiento y rememoración de situaciones que han sido experimentadas, así como también ejercen un rol primordial para la construcción de nuevas metas, expectativas y objetivos futuros.

Después de haber identificado y conceptualizado las variables sobre las cuales girará esta investigación, pasamos a plantear la temática en los diferentes planos: internacional, nacional y regional.

### **A Nivel Internacional Destacamos las Sigüientes Investigaciones:**

En Colombia, se realizó una investigación titulada *Salud mental y estrategias de afrontamiento frente al desempleo en un grupo de egresados del programa de Psicología de la Universidad de Antioquia-seccional Urabá*, investigación realizada por Natalia Isabel Ortiz García, Leidy Jhuliana Moreno Alian y Diana Alexandra Hurtado Mendoza.

La investigación es de enfoque cualitativo. El objetivo de la investigación es analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por un grupo de egresados del programa de psicología de la Universidad de Antioquia-seccional Urabá y su impacto en la salud mental frente al desempleo. Entre las principales conclusiones:

Se destaca que los sujetos entrevistados hacen uso de diferentes estrategias de afrontamiento para intentar mitigar el estrés causado por la situación de desempleo, las cuales les permiten responder de forma adaptativa a la situación, actuando, así como factor protector para la salud mental de los entrevistados. Cabe resaltar que, aunque la implementación de estas estrategias permite afrontar adecuadamente el factor estresante, no garantiza una reducción total del malestar causado por la situación de desempleo” (Ortiz et al., 2022, p. 45)

En México, se realizó una investigación titulada *Efecto del empleo y el desempleo en el estado de ánimo de jóvenes universitarios recién egresados*, investigación realizada por Luz Guadalupe Aguado Moreno. En este trabajo se buscó comprobar si el desempleo tenía un efecto negativo en el estado de ánimo de los jóvenes recién egresados de la universidad.

Se compararon los resultados de ambos grupos, obteniéndose que el grupo de jóvenes egresados con empleo mostraban estados de ánimo positivo y negativo mayores al de los estudiantes desempleados. (pág. 38). Es importante señalar que una parte de la muestra de los jóvenes empleados se encontraba trabajando en cargos que no guardaban relación con la carrera estudiada; además, al buscar una relación entre la satisfacción del empleo y la relación del empleo con la carrera, se halló mayor satisfacción cuando había esa relación, lo que posiblemente explica los resultados obtenidos. Sin embargo, los resultados indican que los jóvenes recién egresados manifiestan un estado de ánimo más positivo que los desempleados, lo que se podría explicar al tomar en cuenta que, en efecto, el trabajo les brinda una sensación de ser útil, de estar ocupado y pertenecer a un grupo (Moreno, 2020, p. 43-44).

En España, se realizó una investigación titulada *Consecuencias del desempleo en la salud mental de una muestra de jóvenes angoleños*, investigación realizada por Tomás et al. (2017). La investigación es de modelo estructural con variables latentes.

En lo que respecta a los resultados, el mismo autor, dice lo siguiente:

Los resultados indican un ajuste adecuado del modelo. Estos resultados apuntan a que apoyo social, resiliencia y estrategias de afrontamiento tienen un efecto atenuante sobre las consecuencias negativas del desempleo en la salud mental. Entre las implicaciones derivadas de este estudio destaca la necesidad de potenciar el apoyo de los padres, así como la necesidad de las instituciones sociales de encontrar modos de promover la búsqueda activa de empleo (p. 58).

Tomás et al. (2017), añade:

Los resultados aquí planteados, aunque de carácter transversal y con sus limitaciones, ofrecen ideas e implicaciones para la intervención. Un primer resultado relevante es la importancia relativa que aporta la resiliencia, que se presenta como el predictor más relevante de la salud mental. Una segunda implicación de los resultados es que el apoyo proveniente de la familia parece ser más protector que el de los amigos en esa etapa vital y para personas desempleadas. Así pues, debiera ser el que habría que fomentar (p. 66).

### **A Nivel Nacional Destacamos las Siguietes Investigaciones:**

En La Paz, se realizó una investigación titulada *Inserción laboral de titulados de psicología de la universidad mayor de San Andrés*, realizada por Ernesto Yucra Siles, que expresa lo siguiente:

La investigación es un estudio descriptivo empleando un cuestionario de inserción laboral, una encuesta telefónica a 240 titulados de las gestiones 2007-2015, tomando en cuenta las diferentes variables en relación a su inserción laboral como: la información relativa a su formación académica, las características de su inserción laboral, la percepción del titulado acerca de su formación recibida en la carrera de psicología y su formación continua posterior a su titulación. El análisis y la reflexión sobre los resultados de este estudio sirve para conocer la realidad laboral del psicólogo titulado de la UMSA y como un insumo para la toma de decisiones por parte de los docentes y estudiantes para el mejoramiento de la carrera y la reformulación del plan de estudios que responda a las necesidades y exigencias que requiere el actual mercado laboral en Bolivia (Yucra, 2015).

En Santa Cruz, se realizó una investigación titulada *La Psicología en Bolivia: formación y situación laboral*, investigación realizada por Marion K. Schulmeyer que dice lo siguiente:

La situación de la Psicología como una carrera joven en Bolivia, hace que en la actualidad se continúen abriendo nuevos espacios para los profesionales, en los que se van definiendo los límites y áreas de actuación con otras profesiones en el área clínica, social, educativa y organizacional, pudiendo considerarse como área laboral que va creciendo.

Las necesidades de la formación del plantel docente en las universidades están haciendo que éstas inviertan en ello. La exigencia del CEUB y del Ministerio de Educación ha hecho que todos los docentes al menos tengan un nivel Diplomado en Educación Superior. Es así, que, en un contexto difícil, la Psicología enfrenta retos, probablemente mucho más básicos que los que pueda tener en países donde está más desarrollada, pero se encuentra en un momento oportuno para mejorar (Schulmeyer, 2015, p. 15-16)

### **A Nivel Regional Destacamos los Sigüientes Artículos:**

En Tarija se destaca un artículo escrito en el periódico Andalúz Tarija titulado: *Psicólogos registran un incremento de personas que sufren depresión por desempleo*, realizado por Sergio Márquez, en el cual expone lo siguiente:

La economía en Tarija cambió y esto ha traído muchos cambios en las familias, los profesionales en la psicología han detectado que se han incrementado las atenciones a personas que sufren depresión por no lograr conseguir trabajo en la ciudad, a esto se suma la crisis generada por el coronavirus que eleva los niveles de ansiedad (Márquez, 2020).

La pérdida del trabajo y el desempleo involuntario de larga duración son unas de las experiencias más frustrantes a las que puede enfrentarse un ser humano, según la psicóloga Cecilia Salazar, ya que en el empleo las personas no solo encuentran la satisfacción de sus necesidades básicas sino también satisface la necesidad de autorrealización, por lo que manifiesta:

“Como psicóloga es increíble ver la incidencia de toda esta situación económica, yo trato de ayudarles, pero la parte económica está afectando mucho, por lo menos hablo de que en Tarija es grave la situación, la gente se ve desesperada, la gente se está yendo afuera a trabajar, no hay los trabajos que antes había que les dé una mejora en su calidad de vida.”

De cada diez personas que son atendidas en su consultorio, ocho van por tener algún nivel de depresión por la dura época que les ha tocado vivir, esto es por la acumulación de estrés y ansiedad que genera no tener un empleo u oficio. (C. Salazar, comunicación personal, 24 de febrero de 2024)

En Tarija, se destaca un artículo escrito por Rubén Montaña en el diario El Periódico, titulado: *En Tarija el 85 % de los profesionales están desempleados*, el cual expresa que: “la Federación de Profesionales de Tarija (FPT), reveló que el 85% de profesionales no tienen trabajo, esto debido a que las instituciones públicas, contratan personal con aval político y en algunos casos, sin tener profesión.”

Al respecto, el presidente de la FPT (Federación de Profesionales de Tarija), Rodolfo Caballero, informó que los datos son preocupantes y esto no estaría siendo tomado en cuenta por las autoridades de los tres niveles del Estado:

“Nos preocupa y nos alarma a la vez, pues los resultados que arroja el Instituto Nacional de Estadística (INE), sobre el desempleo que existe en nuestro departamento, no es

bueno, por esta razón vemos con tristeza que seguimos con un 8.6 de desocupación, mencionó” (Montaño,2023).

Tomando en cuenta todos los antecedentes citados, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

**¿Cuáles son las características psicológicas de los graduados de psicología que están desempleados por más de un año?**

## **1.2 Justificación**

Un estudio sobre las características psicológicas de los graduados de psicología que se encuentran desempleados por más de un año, posee relevancia científica, ya que puede aportar nuevos datos sobre como hacen frente ante esta situación de desempleo, siendo de vital importancia recordar que los efectos del desempleo en la salud mental tienen una mayor incidencia en los jóvenes.

El desempleo en un primer momento es enfrentado por el sujeto con una mezcla de miedo y escepticismo, según Buendía (2010), se presentan sentimientos de desorientación y de culpa, confusión e inseguridad y en la medida en que aumente el tiempo de cesación laboral es posible experimentar ansiedad, depresión, estrés, baja autoestima y sensaciones de fracaso e incapacidad de hacer planes para el futuro. Dichas reacciones afectan inminentemente el autoconcepto, ya que esta situación facilita una modificación de los esquemas cognitivos de la persona sobre cómo debe enfrentarse a la situación y cómo es visto por los demás.

Un estudio sobre sobre las características psicológicas de los graduados de psicología que están desempleados por más de un año tiene relevancia social, porque a través de ello, se puede conocer como este fenómeno repercute en el propio individuo, en su familia y el efecto que tiene a nivel social.

La condición humana continuamente hace esfuerzos para satisfacer sus necesidades organizadas en una serie de niveles con jerarquía de importancia (Maslow, 1970) y entre estas necesidades, se encuentran las condiciones laborales derivadas de la organización del trabajo.

Éstas se han convertido en uno de los fenómenos más estudiados en los últimos años. Schlemenson (2002) señala aspectos como el salario, la tarea y la posibilidad de realización

personal que la organización brinda, las alternativas de desarrollo y carrera que se ofrecen, oportunidades de participar, el confort y la salubridad de los lugares del trabajo, consideradas como necesidades fisiológicas y de seguridad satisfechas en aquellas sociedades altamente desarrolladas.

El presente estudio representa un aporte teórico, pues a través de él, se podrán describir las características psicológicas de los graduados de psicología que están por desempleados por más de un año y como sus patrones conductuales y emocionales se manifiestan ante esta situación. Estudiar la ansiedad, estrés y depresión, como uno de los aspectos que regularmente se conocen que se manifiestan con más frecuencia, y atribuyendo a esto, como uno de los efectos psicológicos más predominantes en una persona que está en una situación de desempleo, se considera de vital importancia poder analizar en los graduados de psicología que están desempleados por más de un año.

Las estrategias de afrontamiento son un elemento esencial, ya que ayudan a gestionar las emociones y el estrés delante de la situación problema, en este caso, una situación de desempleo, mucho va a depender de la capacidad del individuo y de la posibilidad de cómo evalúa la situación, y el apoyo social del contexto que le rodea.

Así mismo, la resiliencia y la actitud hacia el futuro, son dos factores importantes que influyen mucho en la manera de cómo el individuo enfrenta la adversidad de una forma más constructiva.

**CAPÍTULO II.**  
**DISEÑO TEÓRICO**

## **2.1 Problema Científico**

¿Cuáles son las características psicológicas de los graduados de psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija que se encuentran desempleados por más de un año?

## **2.2. Objetivos**

### ***2.2.1. Objetivo General***

Determinar las características psicológicas de los graduados de psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija que se encuentran desempleados por más de un año.

### ***2.2.2. Objetivos Específicos***

1. Indicar el nivel de estrés, ansiedad y depresión en los graduados de psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija que se encuentran desempleados por más de un año.

2. Identificar el nivel y tipo estrategias de afrontamiento utilizados por los graduados de psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija que se encuentran desempleados por más de un año.

3. Establecer el nivel de resiliencia en los graduados de psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija que se encuentran desempleados por más de un año.

4. Conocer la actitud hacia el futuro en los graduados de psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija que se encuentran desempleados por más de un año.

## **2.3. Hipótesis**

1. Los niveles de estrés, ansiedad y depresión en los graduados de psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija que están desempleados por más de un año es nivel de estrés severo, nivel de ansiedad y nivel de depresión moderada.

2. El nivel de estrategias de afrontamiento utilizados por los graduados de psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija que están desempleados por más de un año son principalmente las estrategias de evitación de problemas y el pensamiento desiderativo.

3. El nivel de resiliencia de los graduados de psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija que están desempleados por más de un año, es bajo.

4. La actitud hacia el futuro en los graduados de psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija que están desempleados por más de un año, es negativa.

#### 2.4. Operacionalización de Variables

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
<p><b>Estrés:</b></p> <p><i>“Un estado persistente de sobreactivación que refleja la dificultad constante de enfrentar las demandas de la vida, distinguiendo como consecuencia de este estado la baja tolerancia a la frustración”</i></p> <p>(Lovibond, 1995: 181).</p>	Unidimensional	<p>➤ <b>Manifestaciones físicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dolor de cabeza</li> <li>- Tensión o dolor muscular</li> <li>- Dolor en el pecho</li> <li>- Fatiga</li> <li>- Cambios en el deseo sexual</li> <li>- Malestar estomacal</li> <li>- Problemas de sueño</li> <li>- Enfermarse con mayor facilidad debido a un sistema</li> </ul>	<p><b>Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (dass-21)</b></p> <p><b>Autor:</b></p> <p>Peter Lovibond y otros investigadores de la Universidad de Nueva Gales del Sur, Australia, 2014</p> <p><b>Escala de la variable:</b></p> <p><b>a. Estrés leve: 8-9</b></p>

		<p>inmunitario más débil</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alergias</li> <li>- Predisposición a tener enfermedades</li> <li>- Alteraciones gastrointestinales</li> </ul> <p>➤ <b>Manifestaciones en el comportamiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comer en exceso o no comer lo suficiente</li> <li>- Arrebatos de ira</li> <li>- Abuso de drogas o alcohol</li> <li>- Consumo de tabaco</li> <li>- Evitar a los amigos y quedarse en casa</li> <li>- Hacer ejercicio con menos frecuencia</li> </ul> <p>➤ <b>Manifestaciones psicológicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ansiedad</li> </ul>	<p><b>b. Estrés moderado:</b> 10-12</p> <p><b>c. Estrés severo:</b> 13-16</p> <p><b>d. Estrés extremadamente severo:</b> 17 a más</p> <p><b>Escala de los ítems:</b></p> <p><b>0:</b> No me ha ocurrido</p> <p><b>1:</b> Me ha ocurrido pocas veces</p> <p><b>2:</b> Me ha ocurrido bastante o buena parte del tiempo</p> <p><b>3:</b> Me ha ocurrido la mayor parte del tiempo</p>
--	--	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desasosiego</li> <li>- Falta de motivación o concentración</li> <li>- Problemas de memoria</li> <li>- Sentirse abrumado</li> <li>- Malhumor o ira</li> <li>- Depresión o tristeza</li> </ul>	
<p><b>Ansiedad:</b></p> <p><i>“La anticipación de eventos negativos principalmente de naturaleza psicológica, y la respuesta aguda de miedo ante a una amenaza inmediata de daño”</i></p> <p>(Lovibond, 1995: 181).</p>	Unidimensional	<p>➤ <b>Manifestaciones físicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumento del ritmo cardíaco.</li> <li>- Respiración acelerada (hiperventilación)</li> <li>- Sudoración</li> <li>- Temblores</li> <li>- Sensación de debilidad o cansancio.</li> <li>- Padecer problemas gastrointestinales</li> </ul>	<p><b>Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (dass-21)</b></p> <p><b>Autor:</b> Peter Lovibond y otros investigadores de la Universidad de Nueva Gales del Sur, Australia, 2014</p> <p><b>Escala de la variable:</b> <b>a. Ansiedad leve:</b> 4 <b>b. Moderada:</b> 5-7</p>

		<p>➤ <b>Manifestaciones en el comportamiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión.</li> <li>- Sensación de debilidad o cansancio.</li> <li>- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.</li> <li>- Tener problemas para conciliar el sueño.</li> </ul> <p>➤ <b>Manifestaciones psicológicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual.</li> <li>- Tener dificultades para controlar las preocupaciones.</li> </ul>	<p><b>c. Severa: 8 - 9</b></p> <p><b>d. Extremadamente severa: 10 a más</b></p> <p><b>Escala de los ítems:</b></p> <p><b>0:</b> No me ha ocurrido</p> <p><b>1:</b> Me ha ocurrido pocas veces</p> <p><b>2:</b> Me ha ocurrido bastante o buena parte del tiempo</p> <p><b>3:</b> Me ha ocurrido la mayor parte del tiempo</p>
--	--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tener la necesidad de evitar las situaciones que generan ansiedad</li> <li>- Piensa demasiado en nuestros defectos</li> <li>- Falta de control sobre los propios pensamientos;</li> <li>- Pensamientos o recuerdos aterradores;</li> <li>- Nerviosismo</li> <li>- Miedo a ser evaluado negativamente por otras personas;</li> <li>- Desconexión con la realidad (sentirse desconectado de uno mismo)</li> </ul>	
<p><b>Depresión:</b></p> <p><i>“Es un estado caracterizado principalmente por una pérdida de autoestima y de incentivo, y asociado con una probabilidad percibida muy baja de logro de metas personales significativas par el individuo”</i></p>	Unidimensional	<p>➤ <b>Manifestaciones físicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cansancio y falta de energía, por lo que incluso las tareas pequeñas</li> </ul>	<p><b>Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (dass-21)</b></p> <p><b>Autor:</b> Peter Lovibond y otros</p>

<p>(Lovibond, 1995: 181).</p>		<p>requieren un esfuerzo mayor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminución de la tolerancia al dolor (es decir, todo duele más, por ejemplo, cólicos, la hinchazón y las náuseas)</li> <li>- Dolor de espalda o dolor muscular general,</li> <li>- Dolores de cabeza.</li> <li>- Problemas de los ojos o disminución de la vista,</li> <li>- Dolor de estómago o malestar en el abdomen</li> <li>- Problemas digestivos (como estreñimiento y diarrea)</li> <li>- Falta de apetito y adelgazamiento, o más antojos de comida y aumento de peso.</li> </ul>	<p>investigadores de la Universidad de Nueva Gales del Sur, Australia, 2014</p> <p><b>Escala de la variable:</b></p> <p><b>a. Depresión leve: 5-6</b></p> <p><b>b. Depresión moderada: 7- 10</b></p> <p><b>c. Depresión severa: 11-13</b></p> <p><b>d. Extremadamente severa: 14 a más</b></p> <p><b>Escala de los ítems:</b></p> <p><b>0:</b> No me ha ocurrido</p> <p><b>1:</b> Me ha ocurrido pocas veces</p> <p><b>2:</b> Me ha ocurrido bastante o buena parte del tiempo</p> <p><b>3:</b> Me ha ocurrido la mayor parte del tiempo</p>
-------------------------------	--	--	--

➤ **Manifestaciones  
en el  
comportamiento:**

- Alteraciones del sueño, como insomnio o dormir demasiado.
- Dificultad para pensar, concentrarse, tomar decisiones y recordar cosas,
- Lentitud para razonar, hablar y hacer movimientos corporales.
- Arrebatos de enojo, irritabilidad o frustración, incluso por asuntos de poca importancia.
- Pérdida de interés o placer por la mayoría de las actividades habituales o todas, como las relaciones

		<p>sexuales, los pasatiempos o los deportes.</p> <p>➤ <b>Manifestaciones psicológicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sentimientos de tristeza, ganas de llorar, vacío o desesperanza.</li><li>- Sentimientos de inutilidad o culpa, fijación en fracasos del pasado o autorreproches.</li><li>- Pensamientos frecuentes o recurrentes sobre la muerte, pensamientos suicidas, intentos suicidas o suicidio.</li></ul>	
--	--	--	--

<p><b>Estrategia de afrontamiento:</b>  <i>“Esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”</i></p> <p>(Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989; citado por Lazarus y Folkman, 1986: 164)</p>	Resolución de problemas	Estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce	<p><b>Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)</b>  <b>Autor:</b>  Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006</p> <p><b>Escala de la variable:</b>  <b>a. Baja:</b> 1 – 70  <b>b. Con déficit:</b> 71-100  101 – 130  <b>c. Buena:</b> 101 - 130  <b>d. Muy buena:</b> 131-160  <b>e. Óptima:</b> 161 - 170</p> <p><b>Escala de los ítems:</b>  <b>0:</b> En absoluto  <b>1:</b> Un poco  <b>2:</b> Bastante  <b>3:</b> Mucho  <b>4:</b> Totalmente</p>
	Autocrítica	Estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo.	
	Reestructuración cognitiva	Estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante	
	Apoyo social	Estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional.	
	Expresión emocional	Estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés	

	Evitación de problemas	Estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante	
	Pensamiento desiderativo	Estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante	
	Retirada social:	Estrategias de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociada con la reacción emocional en el proceso estresante	

<p><b>Resiliencia:</b></p> <p><i>“Un rasgo de la personalidad; siendo una cualidad del sujeto el disminuir las consecuencias del estrés, promoviendo la adaptación”</i></p> <p>(Wagnild y Young 1993: 12)</p>	<p>Confianza y sentirse bien en soledad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Depender más de uno mismo</li> <li>➤ Disfrutar de la soledad</li> <li>➤ Ver una situación desde puntos diferentes</li> <li>➤ Estar decidido</li> <li>➤ Sobrellevar tiempos difíciles</li> <li>➤ Generar confianza a los demás</li> </ul>	<p><b>Escala de resiliencia de Wagnild y Young (E R).</b></p> <p><b>Adaptación realizada por Carranza Serquén (2019)</b></p> <p><b>Autor:</b> Wagnild G. Young H.</p> <p><b>Escala de la variable:</b></p> <p><b>a. Nivel muy bajo:</b> 1 -126</p> <p><b>b. Nivel bajo:</b> 127 - 139</p> <p><b>c. Nivel promedio:</b> 140 - 147</p> <p><b>d. Nivel alto:</b> 148 - 175</p> <p><b>Escala de los ítems:</b></p> <p><b>1:</b> Totalmente en desacuerdo</p> <p><b>2:</b> En desacuerdo</p>
	<p>Perseverancia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Planear algo</li> <li>➤ Motivación para conseguir lo que se desea.</li> <li>➤ Mantener interés por las cosas</li> <li>➤ Tener auto disciplina</li> <li>➤ Me mantengo interesado(a) en las cosas.</li> <li>➤ Saber cómo salir de situaciones difíciles</li> </ul>	<p><b>Escala de los ítems:</b></p> <p><b>1:</b> Totalmente en desacuerdo</p> <p><b>2:</b> En desacuerdo</p>
	<p>Ecuanimidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tomar las cosas con mucha importancia</li> <li>➤</li> </ul>	<p><b>Escala de los ítems:</b></p> <p><b>1:</b> Totalmente en desacuerdo</p> <p><b>2:</b> En desacuerdo</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ser amigo de sí mismo</li> <li>➤ Preguntarse continuamente de que se trata algo</li> </ul>	<p><b>3:</b> Moderadamente en desacuerdo</p> <p><b>4:</b> Ni en desacuerdo ni de acuerdo</p> <p><b>5:</b></p>
	Aceptación de sí mismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sentirse orgulloso por los logros</li> <li>➤ Sentirse capaz de llevar varias cosas a la vez</li> <li>➤ Mantener energía positiva</li> </ul>	<p><b>5:</b> Moderadamente de acuerdo</p> <p><b>6:</b> De acuerdo</p> <p><b>7:</b> Totalmente de acuerdo</p>

**CAPÍTULO III.**  
**MARCO TEÓRICO**

### 3. Marco Teórico

El presente capítulo está compuesto por todo el sustento teórico de la investigación. Al principio del mismo, se hace una aproximación general al tema de estudio, para posteriormente ir desarrollando de manera paulatina y siguiendo el orden de los objetivos específicos, las diferentes definiciones, concepto y teorías relacionadas con cada una de las variables consideradas en esta investigación.

De esta manera, en la parte inicial se aborda el tema de las características psicológicas y más adelante, se desarrolla cada una de las dimensiones mencionadas en los objetivos específicos, como son: estrés, ansiedad y depresión, estrategias de afrontamiento, como también ansiedad y actitud hacia el futuro.

#### 3.1. El Desempleo

La idea central que aborda esta tesis es el desempleo, por tanto, se empieza definiendo este concepto y haciendo un repaso general al desarrollo de la investigación en este campo. En la actualidad el término de desempleo tiende a usarse indistintamente en la mayoría de la literatura científica.

En un ensayo publicado por la Social Research de Pugliese (1986) y citado por Lozano et al (2020) se define el desempleo desde dos características principales como lo son:

**a.** Aquella persona que ha trabajado, pero perdió su empleo y aún no lo consigue., **b.** Las personas que nunca han trabajado y están en busca de oportunidades laborales, como es el caso que se presenta con frecuencia en los jóvenes profesionales que salen al campo laboral sin experiencia profesional (Lozano, 2020, p. 13).

Si bien es cierto, se ha determinado que el desempleo tiene algunos efectos negativos en la población que enfrenta esta situación, para comprender y ahondar un poco más en la temática, se presentan a continuación uno de los modelos teóricos desarrollados para explicar la relación existente entre el desempleo y los efectos negativos que causan:

**Modelo de control:** Este modelo explica la importancia que tiene la sensación de control en la capacidad de afrontar el desempleo y la toma de decisiones, ya que, a mayor falta de control, mayor será el efecto negativo que este cause en la persona y en su forma de afrontar la búsqueda de trabajo o generar opciones alternativas para la obtención de ingresos.

(Karasek y Theorell, 1990, Janlert y Hammarstrom 2009, citados por Pacheco y Sairitupac, 2019).

### **3.1.1. Consecuencias Psicológicas del Desempleo**

Para Espinoza et al. (2016, citado por Aguilar 2021), las consecuencias psicológicas hacen referencia a aquellas conductas desadaptativas que pueden afectar el bienestar de la persona y su interacción con el medio. A continuación, se abordan las principales consecuencias que a nivel psicológico se han relacionado con el desempleo.

**Autoconfianza.** La autoconfianza ha sido estudiada por Albert Bandura y es comprendida como las autoevaluaciones que hacen las personas sobre sí mismas y sobre lo que creen que son capaces de hacer, siendo determinada o influenciada por experiencias pasadas. Ahora bien, retomando el tema central del desempleo, distintos estudios han documentado que la persona que ha perdido su empleo experimenta sentimientos de inseguridad, culpa, fracaso e inutilidad que impactan directamente en su autoestima y la percepción que tiene sobre sí mismo (Buendía, 2010).

**Estrés.** Neidhardt et al. (1989, citados por Naranjo 2009) definen el estrés como: “Un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior al que la capacidad de la persona puede aguantar y que le produce angustia, enfermedades, o una mayor capacidad para superar esas situaciones” (p.17).

Por lo tanto, el estrés incluye un patrón de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y comportamentales a distintas situaciones adversas a las que debe hacer frente el individuo a lo largo de su vida, caracterizadas por altos niveles de excitación y una frecuente respuesta de frustración al no lograr afrontarlas por causa del agotamiento que puede presentar el organismo para generar respuestas adaptativas.

**Suicidio.** García (2019) expone que el suicidio consiste en provocarse la muerte de forma voluntaria. Distintos estudios realizados por Aparicio et al. (2016) han afirmado cierta relación significativa entre el suicidio y el desempleo, manifestando que el desempleo lleva a la persona a un estado de estrés, ansiedad y falta de confianza generado por su inestabilidad laboral y dificultad para satisfacer sus necesidades básicas por falta de dinero, que puede terminar muchas veces en el suicidio.

El trabajo además de aportar un nivel económico, aporta sensación de bienestar y estabilidad emocional/psicológica, familiar y social. La pérdida de éste, desencadena una serie de cambios en la vida de la persona y se convierte en un problema psicosocial (Lañez, 2022).

El desempleo tiene un efecto negativo en el bienestar y la salud psicológica de los individuos, generando reacciones tales como ansiedad, depresión y baja salud física. La situación de desempleo pronto produce un momento en que el individuo ya no puede seguir viendo su situación como unas vacaciones y le asalta el temor de estar sin trabajo durante mucho tiempo; es entonces cuando se llevan a cabo una serie de gestiones para encontrar trabajo y las consiguientes experiencias de fracaso en la búsqueda de un nuevo empleo. Cuando todos los esfuerzos fracasan el individuo llega a ser pesimista y a sentirse ansioso, con períodos de melancolía e irritabilidad (Buendía, 2010).

El individuo llega a ser fatalista y la búsqueda de empleo la realiza ocasionalmente y sin ninguna esperanza de éxito. Tiende a vivenciar la situación de desempleo como un fracaso personal más que como un fracaso social. Hay un sentimiento de desorientación y de confusión acompañado de una sensación de fracaso y de incapacidad de hacer planes para el futuro.

Por otro lado, el concepto que tiene de sí mismo está profundamente influenciado por la forma en que es visto y tratado por los otros. Dentro del núcleo familiar el desempleado es percibido como quien tiene "un problema", hasta el punto de convertirse en muchos casos en un problema para ellos como persona (Kelvin y Jarret, 1985) y no solamente, como el que ha fracasado en el área de la actividad laboral.

De esta forma, polariza los modelos básicos de relaciones familiares, generando dependencia tanto desde el punto de vista económico como psicológico, dependencia que va a hacer a la persona desempleada especialmente vulnerable.

De la misma manera en el ambiente social, si no encuentra colocación dentro de un plazo de tiempo razonable, empieza a ser considerado como incompetente, pusilánime o lo que es peor, holgazán y perezoso.

Generalmente se le hace responsable de su situación sobre todo en ciertos ambientes donde estas imágenes aparecen divulgadas hasta la saciedad: "el que no trabaja es porque no quiere". Inútil decir que dicha visión del problema es un simple modo de aprensión o

percepción, no de conocimiento. Estos prejuicios o clichés relacionados con los desempleados, desempeñan un papel principal a la hora de explicar la tendencia a refugiarse en sí mismos que observamos en muchas de las personas que han perdido su trabajo. El problema laboral existente, parece agravarse precisamente con las relaciones sociales y familiares, en vez de encontrar apoyo y comprensión en ellas.

Es verdad que muchos de los efectos psicológicos que produce el desempleo intervienen en mayor o menor grado en cualquier persona que durante cierto tiempo se encuentra en situación de paro laboral; pero esta situación es vivenciada de manera diferente según el tipo de recursos psicológicos que cada persona pueda desarrollar, y por la forma particular de cada individuo de percibir las situaciones (Buendía, 1990).

### **3.2. Características psicológicas.**

Según Albert Bandura, las características psicológicas son las características estables y persistentes de una persona que influyen en su comportamiento y su pensamiento (Bandura, 1986). Bandura considera que las características psicológicas son resultado de la interacción entre la genética y el entorno.

Las características psicológicas tienen varias funciones, incluyendo la motivación, la percepción, la atención y la memoria. Estas funciones son fundamentales para la comprensión de la conducta humana y la toma de decisiones. La importancia de las características psicológicas radica en su capacidad para ayudarnos a entender mejor a las personas y su comportamiento. Al entender mejor las características psicológicas, podemos desarrollar estrategias para mejorar la conducta y la salud mental (Miñan, 2022)

### **3.3. Estrés / Ansiedad / Depresión**

El estrés, es considerado “un estado persistente de sobreactivación que refleja la dificultad constante de enfrentar las demandas de la vida, distinguiendo como consecuencia de este estado la baja tolerancia a la frustración” (Lovibond, 1995, p. 181).

De la misma manera, Lovibond (1995) define la ansiedad como:

La anticipación de eventos negativos principalmente de naturaleza psicológica, y la respuesta aguda de miedo ante a una amenaza inmediata de daño. Desde esta perspectiva, la ansiedad surge con mayor probabilidad cuando el individuo enfrenta exigencias, que pueden

ser autoimpuestas, que prueban y son de significado crítico para su autoestima, cuando percibe que la probabilidad de fracaso es alta y cuando tiene un umbral bajo de activación de la respuesta de miedo (p.181).

Mientras tanto la depresión se la define como “es un estado caracterizado principalmente por una pérdida de autoestima y de incentivo, y asociado con una probabilidad percibida muy baja de logro de metas personales significativas para el individuo” (Lovibond, 1995, p. 181).

### ***3.3.1. Modelo Tridimensional de Sentimientos Negativos de Zevon y Tellegen***

Lovibond basó el DASS- 21 en el modelo tridimensional de los sentimientos negativos, un modelo desarrollado por Zevon y Tellegen. Este modelo postula que las personas experimentan tres tipos de sentimientos negativos: depresión, estrés y ansiedad. Estos tres sentimientos están relacionados, pero son separables, y cada uno tiene una función distinta, es decir, en tres dimensiones.

El DASS- 21 fue diseñado para medir las tres dimensiones: depresión, estrés y ansiedad, los tres son medidos por escalas independientes, cada una de las cuales consta de 21 ítems. Los 21 ítems del DASS- 21 se clasifican en las tres escalas (Lovibond, 1995).

### ***3.3.2. Dimensiones del Estrés, Ansiedad y Depresión de Lovibond***

La Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés evalúa a los individuos dimensionalmente en lugar y por categoría. Considera estas emociones negativas inherentes a cualquier ser humano, pero asume que estas pueden tener diferentes grados en distintos períodos de tiempo.

#### **Ansiedad:**

- Nervioso y aprensivo
- Puede sentir el cuerpo temblando
- Experimenta sequedad en la boca, dificultad para respirar, latidos cardíacos rápidos y siente las palmas de las manos a menudo sudorosas.
- Suele preocuparse por perder el control y no poder desempeñarse.

#### **Estrés:**

- Nervioso, inquieto y tenso

- Sensible y rápido para enfadarse
- Inquieto e incapaz de relajarse
- Irritable e intolerante a los retrasos e interrupciones.

**Depresión:**

- Autocrítico
- Desanimado, sombrío, sin alegría
- Cree que la vida no tiene sentido ni valor
- Pesimista sobre el futuro
- Incapaz de sentir ningún tipo de disfrute o satisfacción
- Se siente incapaz de interesarse o involucrarse
- Lento, sin iniciativa (Lovibond, 1995)

**3.3.3. El Desempleo y la Ansiedad, Estrés y Depresión**

La primera etapa de la vida adulta es un período lleno de energía, confianza y optimismo, pero a veces también de desencanto si los deseos y las expectativas se ven truncados por la vida real. Es una fase de transición llena de oportunidades y posibilidades, pero también de responsabilidades y retos emergentes (Toppo, Cacciatore, et al., 2023).

Los jóvenes profesionales después de haber culminado sus estudios universitarios se enfrentan a una condición completamente nueva que requiere una serie de decisiones relativas al trabajo, muchas veces suele caracterizarse por la sensación de sentirse perdido, asustado, solo o confuso y suele ir acompañado de ansiedad y preocupación por el rumbo y la calidad de la propia vida.

El desempleo puede causar, por sí mismo, la aparición de los primeros problemas de salud mental en una persona previamente sana, especialmente entre desempleados de más de seis meses de duración, apareciendo cuadros de tipo depresivo y de ansiedad generalizada que no habían padecido con anterioridad (Espino, 2014).

La situación actual, caracterizada por un alto desempleo facilita la aparición de una forma de estrés laboral donde adquiere especial relevancia tanto la inseguridad del presente como el miedo al futuro (perder el trabajo o no encontrar un trabajo).

De hecho, en las actividades del mercado laboral, este colectivo se encuentra en una etapa caracterizada por constantes transiciones, en la que los períodos de trabajo de corta

duración, así como los cambios de empleo y de empresa, parecen ser la regla y no la excepción. Además, aunque las sociedades modernas ofrecen oportunidades de empleo cada vez más numerosas y justas, la falta de experiencia laboral y de oportunidades de empleo adecuadas hace que los y las jóvenes sean especialmente vulnerables en el sector laboral (Toppo, Cacciatore, et al., 2023).

### **3.4. Estrategia de Afrontamiento**

Lazarus y Folkman, definen el afrontamiento “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Tobin, et al., 1989; citado por Lazarus y Folkman, 1986, p. 164)

Las estrategias propuestas por Lazarus y Folkman (1991) son el afrontamiento dirigido a la acción, que son todas aquellas actividades o manipulaciones orientadas a modificar o alterar el problema, y el afrontamiento dirigido a la emoción, que implican las acciones que ayudan a regular las respuestas emocionales a las que el problema da lugar.

En general señalan Lazarus y Folkman (1991), que las formas de afrontamiento dirigidas a la emoción tienen más probabilidad de aparecer cuando ha habido una evaluación de que no se puede hacer nada para modificar las condiciones lesivas, amenazantes o desafiantes del entorno. Por otro lado, las formas de afrontamiento dirigidas al problema son más susceptibles de aparecer cuando tales condiciones resultan evaluadas como susceptibles de cambio. (p.172).

#### ***3.4.1. Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento de Lazarus y Folkman***

El modelo transaccional de Estrés y Afrontamiento, de Lazarus y Folkman (1991), se centra básicamente en los procesos cognitivos que se desarrollan en torno a una situación estresante. Para el autor, la experiencia estresante resulta de las transacciones entre la persona y el entorno. Estas transacciones dependen del impacto del estresor ambiental, impacto mediatizado en primer lugar por las evaluaciones que hace la persona del estresor y, en segundo lugar, por los recursos personales, sociales o culturales disponibles para hacer frente a la situación de estrés.

Así, cuando alguien se enfrenta a una situación potencialmente estresante, en primer lugar, realiza una evaluación primaria, es decir, un juicio acerca del significado de la situación para calificarla de estresante, positiva, controlable, cambiante o simplemente irrelevante. En el caso de considerarla como estresor, una evaluación secundaria determinará los posibles recursos y opciones de que dispone la persona para hacer frente a la situación. Es una evaluación orientada a "qué se puede hacer en este caso". Los resultados de esta evaluación modifican la evaluación inicial y predisponen al desarrollo de estrategias de afrontamiento, básicamente en dos direcciones:

Estrategias orientadas al problema, es decir, comportamientos o actos cognitivos dirigidos a gestionar la fuente de estrés.

Estrategias orientadas a la regulación emocional, es decir, orientadas a provocar un cambio en cómo es percibida y vivida la situación de estrés, regulando de manera más efectiva las reacciones emocionales negativas (Lazarus y Folkman, 1991).

### ***3.4.3. Dimensiones de las Estrategias de Afrontamiento de Lazarus y Folkman***

**Resolución de problemas.** Estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce. Establecer un plan de acción y seguirlo, hacer algún cambio.

**Autocrítica.** Estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo. Frecuentemente, podemos criticarnos severamente, agobiarnos, exigirnos en exceso, y presionarnos hasta la extenuación y en muchas ocasiones, nos culpamos injustamente, empujamos o incluso limitamos por su severidad.

**Expresión emocional.** Estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés. Requiere de un acercamiento a reconocer y aceptar las emociones negativas que surgen en respuesta al estrés. Esto implica tomar conciencia de tus sentimientos y validarlos como respuestas naturales a la situación estresante.

**Pensamiento desiderativo.** Estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante. Se vuelve una manera de evadir una situación que no nos gusta,

con el tiempo, ocasiona muchas frustraciones, decepciones y desengaños, ya que el pensamiento desiderativo, nace del deseo, no de la realidad, por lo que a menudo se convierte en fuente de innumerables problemas en nuestra vida cotidiana, porque la realidad es como es y por mucho que queramos verla con otros ojos no va a cambiar.

**Apoyo social.** Estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional. Involucra buscar y recibir apoyo emocional de personas cercanas. Comparte tus sentimientos y preocupaciones con amigos, familiares o profesionales de la salud mental, quienes pueden brindarte comprensión, empatía y orientación emocional.

**Reestructuración cognitiva.** Estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante. Sacar el lado positivo de la experiencia o percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante.

**Evitación de problemas.** Estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante. Tratar de olvidarse del problema, negarse a tomarlo en serio.

**Retirada social.** Estrategias de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociadas con la reacción emocional en el proceso estresante. La persona se aleja parcialmente y de forma continuada de eventos de entornos sociales, ya sea desde una necesidad positiva para afrontar los problemas desde la soledad, ya sea una huida de los demás por reserva (para que no conozcan su problema (“Guardar mis sentimientos para mí solo”), o ambas cosas (Lazarus y Folkman, 1991)

#### ***3.4.2. Desempleo y Estrategias de Afrontamiento***

Hablar del desempleo es tocar un factor determinante en la calidad de vida de un individuo, ya que puede afectar el estado de ánimo, la salud mental y emocional, en general. Por ello, la manera en que el individuo afronta esta situación es de vital importancia para su salud mental: “Aunque en teoría se pueden emplear multitud de estrategias para manejar una situación estresante, cada individuo tiene una propensión a utilizar una serie determinada de estrategias en situaciones diversas” (Vázquez et al., 1996, p. 429).

La importancia de que el individuo pueda desarrollar estrategias de afrontamientos adecuadas, va a influir mucho en cómo le hace frente a su situación de desempleo y que efectos producen las mismas.

Es importante mencionar que en el afrontamiento el apoyo social juega un papel muy importante, el apoyo social hace referencia a sentirse querido, protegido y valorado por otras personas cercanas (normalmente amigos y familiares). No es tanto la red «física» o número de personas cercanas como el apoyo percibido por parte de la persona (Vázquez et al., 1996, p. 434).

“Sin embargo, no todo apoyo social es igualmente eficaz, el más efectivo parece ser tener alguien cercano en quien confiar (p. ej., un esposo o una pareja)” (Dunkel et al., 1987, p. 434).

### **3.5. Resiliencia**

Wagnild y Young definen la resiliencia como “Un rasgo de la personalidad; siendo una cualidad del sujeto el disminuir las consecuencias del estrés, promoviendo la adaptación (Wagnild y Young, 1993, p. 12)

Para Wagnild & Young (1993), la resiliencia sería una característica de personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Considerándose como valentía y adaptabilidad que demuestra la persona ante los infortunios de la vida.

Wagnild & Young (1993), consideran que las personas deben desarrollar un repertorio de recursos que les permitan resolver problemas en su vida cotidiana.

#### ***3.5.1. Modelo Bifactorial de la Resiliencia de Wagnild y Young***

Wagnild y Young (1993) refirieron que la resiliencia es una característica positiva de la personalidad, la cual permite resistir, tolerar la presión, los obstáculos y pese a ello hacer las cosas correctas. Además, puede entenderse como la capacidad de una persona, que a pesar de las condiciones de vida adversas y a las frustraciones que atraviesa, puede superarlas y salir de ellas fortalecido e incluso transformado.

Asimismo, los autores, consideraron dos factores:

**Factor I.** Denominado competencia personal; que se caracteriza por la autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia.

**Factor II.** Denominado aceptación de uno mismo y de la vida, el cual refleja la adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable que coincide con la aceptación por la vida, como de un sentimiento de paz a pesar de la adversidad; la combinación de estos factores, representa cinco características esenciales consideradas dimensiones. (Wagnild y Young, 1993)

### ***3.5.2. Dimensiones de la Resiliencia de Wagnild y Young***

A partir del modelo teórico bifactorial de Wagnild y Young (1993), se describe a continuación las cinco dimensiones emergentes de la combinación de los factores propuestos:

**Confianza y sentirse bien en soledad.** Es creer en las capacidades y habilidades que se posee y vislumbra la satisfacción que genera la libertad y el saber que se es único e importante.

**Perseverancia.** Se perfila como la constancia y resistencia ante situaciones complejas o desaliento impulsado por un deseo vehemente de logro y autodisciplina.

**Ecuanimidad.** Hace referencia a una visión equilibrada de la vida y la experiencia adquirida a lo largo de la misma, asumiendo con tranquilidad los sucesos y modulando conductas frente a la adversidad.

**Aceptación de uno mismo.** Consiste en asumir y comprender el significado de la vida y el cómo cada persona contribuye a esta (Wagnild y Young, 1993)

### ***3.4.3. Desempleo y Resiliencia***

Estar en una situación de desempleo puede implicar sentirnos bajo una gran presión. La resiliencia es una capacidad humana que actúa como factor protector y nos ayuda a transitar la incertidumbre del desempleo (Ramírez, 2022).

Cuando nos encontramos en una situación de desempleo podemos reaccionar de muchas formas de acuerdo a nuestra historia de vida y a nuestras habilidades. Muchas veces se experimenta una sensación de tristeza, presión y angustia, sobre todo si alguien depende

de nosotros económicamente y si hay deudas para pagar. También algunas personas pueden experimentar una sensación de que no están realizándose, de que necesitan aportar al mundo todo lo que ha aprendido durante sus años universitarios.

El desempleo es una de las etapas más retadoras de la vida laboral de cualquier persona, de ahí la importancia de que el individuo pueda ser capaz de adaptarse a las adversidades, aprender de ellas y superarlas y para ello es esencial que exista un lado resiliente en el individuo que esté fortalecido (Herrera y Ríos, 2006).

### **3.6. Actitud Hacia el Futuro (Perspectiva Temporal)**

Zimbardo y Boyd (1999) comienzan un estudio exhaustivo de la Perspectiva Temporal, cuyo enfoque general abrevia en la teoría propuesta por Lewis (1942) que redundó en una nueva definición al concepto y en el desarrollo de un instrumento para su medición.

Para los autores, la Perspectiva Temporal se entiende como “el proceso no consciente, mediante el cual el flujo de las experiencias personales y sociales se encuadran en categorías temporales que ayudan a dar orden, coherencia y significado a esas experiencias”. (p. 1271).

Este enfoque representa una dimensión psicológica básica del tiempo, que refiere a la forma en que cada individuo se relaciona con él. Alude al proceso, a través del cual, las distintas experiencias sociales e individuales son codificadas en diferentes marcos temporales -pasado negativo, pasado positivo, presente hedonista, presente fatalista y futuro- y cómo estos marcos ayudan a ordenar la experiencia y darles coherencia y sentido a nuestras vidas (Zimbardo y Boyd, 1999).

#### ***3.6.1. Modelo Teórico Sobre la Perspectiva del Tiempo y la Moral de Lewis***

La teoría de Lewis (1942) sobre la perspectiva del tiempo y la moral, propone que la manera en que una persona percibe el tiempo (como presente, pasado o futuro) afecta su moral. La teoría sugiere que los individuos con un enfoque mayor en el futuro tienen una moral más elevada, mientras que los individuos con un enfoque mayor en el pasado o en el presente, tienen una moral más baja.

La teoría de Lewis también hace una distinción entre la manera en que las personas piensan sobre el futuro, llamada la perspectiva temporal del futuro y la manera en que

perciben el presente, llamada perspectiva temporal del presente y por último la perspectiva temporal del pasado:

- La perspectiva temporal del futuro se divide en tres categorías: un futuro próximo, un futuro lejano y un futuro eterno.

- La perspectiva temporal del presente está asociada con una mejor calidad de vida y mayor moral.

- La perspectiva temporal del pasado está asociada con una menor calidad de vida y una moral más baja.

Es a partir de la teoría propuesta por Lewis (1942), que Zimbardo y Boyd (1999) la entienden como un proceso que tiene lugar en el sujeto, a pesar de no ser por él tangible, a través del cual, se organizarán las vivencias personales y sociales en grupos de tiempo, que otorgarán sentido y coherencia a los sucesos ordenándolos.

Los marcos temporales, es decir el pasado, el presente y el futuro, contribuye a la codificación, almacenamiento y rememoración de situaciones que han sido experimentadas, así como también ejercen un rol primordial para la construcción de nuevas metas, expectativas y objetivos futuros.

Los autores enfatizan que la valoración del tiempo que efectúan las personas representa un factor de importante impacto en el comportamiento. En relación con ello, se refiere a lo que denominaron paradoja del tiempo. Una paradoja expresa una contradicción, y en este caso, implica que las personas no otorgan importancia a cómo la orientación que cada uno adopta frente al tiempo, influye en la manera en cómo se comporta, en cómo piensa y actúa. (Zimbardo & Boyd, 2008).

Es decir, la forma en que se valoran las experiencias y el tiempo en que tienen lugar, adquiere gran importancia para el acontecer de la vida diaria, a pesar de que no se tenga consciencia de ello.

Las personas que se orientan hacia el pasado no contemplan cuestiones acerca del futuro, suelen manifestar comportamientos estables en el tiempo y centrados en los compromisos que adoptan, ya sean familiares, académicos, laborales, entre otros. Por otra parte, los sujetos que presentan mayor disposición al presente, se ocupan más de lo que perciben y sienten en un momento determinado, se caracterizan por disponer de pensamientos concretos, no suelen interesarse en el pasado ni tampoco en el futuro, ni en las

consecuencias de las acciones que deciden llevar a cabo. Por último, quienes se orientan al futuro piensan en los efectos de sus actos en el futuro, sus objetivos son claros, por lo que toleran el placer y las tensiones que pueda despertar aquello que requieran llevar a cabo en pos de las metas propuestas (Zimbardo y Boyd, 1999).

### ***3.6.2. Dimensiones de Actitud Hacia el Futuro de Zimbardo y Boyd***

Zimbardo y Boyd (1999) sitúan cinco dimensiones temporales:

**Pasado positivo.** Refieren a las experiencias que vivieron las personas y que resultan agradables y placenteras.

**Pasado negativo.** Involucra a los acontecimientos que poseen una carga negativa, que se caracterizaron por resultar difíciles y complicados.

**Presente hedonista.** Incluye la búsqueda de sensaciones placenteras en las situaciones que se viven diariamente en el presente.

**Presente fatalista.** Se vincula con las experiencias actuales, generadoras de ansiedad y temores.

**Futuro.** Se asocia con la planificación de acciones acordes a los objetivos que uno se propone alcanzar en la vida.

### ***3.6.3. Desempleo y Actitud Hacia el Futuro***

Los efectos psicológicos que sufre la persona desempleada son diversos y como ya hemos mencionado, estos disminuyen la autoestima, aumentan la ansiedad, el estrés y los pensamientos negativos.

La situación laboral de los jóvenes universitarios egresados hace un año es muy preocupante de acuerdo a las estadísticas más recientes, ya que se observa que no hay muchas oportunidades de trabajo.

Las metas o expectativas laborales de los estudiantes egresados van en la dirección de trabajar, con una autopercepción y valoración de ellos mismos bastante positiva, la mayoría se considera preparado para acceder al mercado laboral, teniendo una mayor

autovaloración y motivación intrínseca, lo que genera en ellos una actitud hacia el futuro prometedora, llena de ilusiones y metas que esperan que se cumplan.

Sin embargo, a raíz de las crecientes situaciones de desempleo, su percepción sobre ese futuro prometedor que habían planeado, puede verse abordado por un estado de ánimo y actitud pesimista y desolador. (González y Martínez, 2016).

**CAPITULO IV.**  
**DISEÑO**  
**METODOLÓGICO**

#### **4.1. Área a la cual Pertenece la Investigación**

El trabajo de investigación expuesto en este documento pertenece a la **psicología clínica**, puesto que la unidad de estudio es el individuo y se realiza de él un diagnóstico personal. Específicamente se realizará un diagnóstico sobre el estrés, ansiedad y depresión, estrategias de afrontamiento, resiliencia y actitud hacia el futuro de los graduados de psicología que están desempleados por más de un año, con la finalidad de poder determinar las características psicológicas de los graduados.

La psicología clínica “es una disciplina científico-profesional con historia e identidad propia, que proporciona modelos conceptuales explicativos de los trastornos mentales y del comportamiento, así como las estrategias complementarias o alternativas para la prevención, la evaluación, el tratamiento y la rehabilitación de esos trastornos” (López, 2013, p. 44).

#### **4.2. Tipificación de la Investigación**

La investigación realizada tiene las siguientes características:

##### **Según el propósito:**

Según el propósito, esta investigación es de tipo teórico, dado que su finalidad es aportar información nueva para generar nuevos conocimientos en el tema de estudio, ya que, a través de esta investigación, lo que se pretende es conocer las características psicológicas de los graduados de psicología que están por más de un año desempleados, destacando que el mismo está enfocado en realizar un aporte científico.

La investigación teórica es un proceso metodológico que se enfoca en el estudio, análisis e interpretación de conceptos, teorías y modelos teóricos existentes en un campo determinado del conocimiento (Miñan, 2022)

##### **Según la profundidad:**

Según la profundidad esta investigación es de tipo exploratorio, ya que, sobre el tema, hay muy pocas investigaciones en el medio tarijeño, como lo son las características psicológicas de los graduados de psicología que están por más de un año desempleados. También podemos decir que la investigación es de tipo exploratoria, debido a que pretende realizar un abordaje aproximativo al fenómeno de estudio y no agotar todos los recursos

metodológicos llegando a resultados explicativos. Además, porque la muestra conformada no se basa en criterios estadísticos rigurosos, es decir, no alcanza al 10% de la población.

Según Creswell (2009), un estudio exploratorio es un tipo de investigación que se enfoca en explorar y comprender un fenómeno o tema, sin necesariamente buscar una respuesta específica o una teoría explicativa. Según Creswell, el objetivo de un estudio exploratorio es obtener una comprensión profunda del fenómeno o tema, e identificar patrones y tendencias.

### **Según el resultado:**

Según el resultado esta investigación es de tipo descriptivo, ya que se ha seleccionado un grupo de variables relacionadas entre sí, a través de las cuales se realizó una descripción del tema de estudio, sin entrar en consideraciones causales ni explicativas. Dichas variables serán valoradas cuantitativa y, posteriormente, cualitativamente de manera independiente, logrando una caracterización global del tema de estudio.

Las investigaciones descriptivas son aquellas que busca describir características de fenómenos o poblaciones, estableciendo asociaciones entre variables sin determinar causalidad (Haro et al, 2024)

### **Según el método de investigación:**

Por los instrumentos que se emplearon y por el procedimiento de tabulación de datos adoptado, se puede tipificar al estudio como cuantitativo. Todos los instrumentos que se utilizaron son de naturaleza numérica, puesto que han sido validados a través de la estadística inferencial, se emplean preguntas cerradas y los baremos han sido construidos en base a las medias poblacionales. Asimismo, los resultados serán presentados empleando la estadística descriptiva y la aceptación o rechazo de las hipótesis se basa en criterios proporcionales.

La investigación cuantitativa es aquella que utiliza la recolección y el análisis de datos cuantitativos para identificar patrones y validar hipótesis preestablecidas. Emplea métodos estadísticos para el análisis de los datos. (Haro et al., 2024)

### **Según el tiempo de estudio:**

Según el tiempo de estudio se trata de un estudio transversal, ya que el estudio se realizará en un grupo de distintos sujetos y no se realizará un seguimiento exhaustivo, porque tendrá un lapso de tiempo corto durante la recopilación de la información y muestra.

Los estudios transversales se caracterizan porque cuyo proceso de recojo de datos se da de manera simultánea o en un tiempo breve y se analizan las variables efectuando un corte en el tiempo (Haro et al., 2024)

## **4.3. Población y Muestra**

### **4.3.1. Población**

La población está constituida por los graduados de la carrera de psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la gestión 2022 hacia atrás y que no pudieron encontrar trabajo hasta la fecha.

El número de desempleados está conformado por 100 profesionales graduados de la carrera de psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho y que se encuentran desempleados actualmente.

En relación, a un documento oficial que nos informe un número exacto de psicólogos desempleados en la ciudad de Tarija, no existe un dato oficial, sin embargo, se realizó una entrevista con el presidente del colegio de psicólogos de la ciudad de Tarija, el licenciado Eliezer Guevara, a través del cual se logró obtener una lista de los graduados de psicología, por tanto, lo que se realizó seguidamente fue revisar la lista con todos los profesionales psicólogos graduados y obtener el dato de desempleo, el cual fue confirmado por la mayoría de los graduados de psicología, con los cuales se realizó contacto a través de la lista proporcionada, arrojándonos un número conformado por cien personas, entre ellos, mujeres y hombres, a quienes se tomó en cuenta posteriormente como la población de estudio para la realización de esta investigación.

La población se caracteriza a través de las siguientes variables:

a) **Variables de inclusión.**

I. Graduados de psicología de la gestión 2022 hacia atrás y que no pudieron encontrar trabajo hasta la fecha.

II. Graduados de psicología que viven en la ciudad de Tarija

b) **Variables de exclusión.**

I. Graduados de psicología con empleo

II. Graduados de psicología que no viven en la ciudad de Tarija

III. Graduados de psicología que sean de otras universidades

c) **Variables socio demográficas.**

I. Sexo: hombres o mujeres.

II. Estado civil: a) Soltero; b) Novio o concubino

#### **4.3.2. Muestra**

En la presente investigación, la muestra fue seleccionada de manera intencional o no probabilística, es decir, se empleó un procedimiento de muestreo no aleatorio, esto debido a que no existe la información disponible como para poder sacar al azar el número de personas requeridas para la muestra, como por ejemplo una lista de todos los graduados de psicología que se encuentren desempleados hace más de un año.

El número estuvo conformado por cien profesionales graduados de la carrera de psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho que se encuentran desempleados.

El número de la muestra no fue determinado a través de fórmulas estadísticas, sino por criterios particulares del fenómeno de estudio. Si bien, es verdad que el desempleo es un fenómeno muy extendido en la sociedad, también es cierto que no existen investigaciones exactas que determinen cuantos profesionales egresados de la carrera de psicología se encuentran actualmente desempleados. Además, que el presente estudio, tal como se lo manifestó en la tipificación, tiene un carácter exploratorio, motivo por el cual no se ha tomado el diez por ciento.

El muestreo no aleatorio o muestreo no probabilístico es “un método que sirve para seleccionar los individuos que formarán parte de la muestra de un estudio estadístico. En

particular, en el muestreo no probabilístico se seleccionan a los individuos basándose en el criterio subjetivo de los investigadores. Por lo tanto, en el muestreo no probabilístico no todos los elementos de la población tienen la misma probabilidad de ser escogidos para la muestra, ya que la selección no es aleatoria” (Ríos, 2022)

Mediante estos criterios discrecionales se conformó una muestra proporcional según el sexo y la edad de los egresados de psicología que están desempleados hace más de un año, con relación al sexo, se tomó en cuenta tanto a mujeres como a hombres, el mismo no exigía un número exacto que se necesitaba que sean hombres y mujeres, y en cuanto a la edad no se estableció un rango de edad como tal, que debería ser respetado y tomado en cuenta como válido, es decir, que era válido que las edades de los graduados de psicología desempleados podría variar, lo cual si se suscitó en nuestra población.

Es así, que para encontrar a los graduados de psicología que están desempleados hace más de un año, se procedió a la revisión de una base de datos que nos proporcionó la institución del Colegio de Psicólogos de la ciudad de Tarija. Así mismo, se utilizó la técnica de la bola de nieve para contactar con personas que conocen a graduados de psicología que se encuentran en situación de desempleo.

El número de personas se ajustó a los porcentajes de edad y sexo en la población en general de los egresados de psicología desempleados, para lo cual se tomó en cuenta que los mismos sean titulados de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, que se encuentren desempleados por más de un año y que su residencia actual sea en la ciudad de Tarija.

#### **4.4. Métodos**

Los métodos que se emplearon en esta investigación se los describe a continuación.

##### **Método analítico**

Según Bravo (1995) el método analítico “consiste en descomponer un fenómeno o problema en las partes que lo integran, con el propósito de estudiar cada una de sus partes, su relación entre ellas y con otros fenómenos, así como su comportamiento en un tiempo y espacio determinado” (Bravo, 1995, p. 65)

Los objetivos del trabajo planteado son de naturaleza analítica, ya que pretenden identificar las principales características psicológicas de los graduados de psicología que se

encuentran desempleados. Así, por ejemplo, se tienen como meta establecer características psicológicas como el estrés, ansiedad, depresión, resiliencia, estrategias de afrontamiento y actitud hacia el futuro de los graduados de psicología.

Todos estos objetivos se abocan a identificar elementos de un todo.

### **Método deductivo**

Según Barchini (2006) menciona que el método deductivo “consiste en extraer razonamientos lógicos de aquellos enunciados ya dados, en síntesis, este método va de la causa al efecto, de lo general a lo particular, es prospectivo y teórico; comprueba su validez basándose en datos numéricos precisos. El método deductivo cuenta con un enfoque el cual es el cuantitativo” (Barchini, 2006, p. 10).

Los datos obtenidos a través de la aplicación de los instrumentos planteados en el proyecto de investigación, serán interpretados empleando la lógica deductiva, pues dichos resultados cobrarán sentido al compararlos con los parámetros establecidos en un baremo, es decir, la norma o ley general (baremo) le dará su interpretación respectiva al resultado (dato particular).

### **Método de campo o naturalista participante:**

Para Cuttler (1979) el método de campo “es un método observacional que implica observar el comportamiento de las personas en el entorno en el que suele ocurrir, sin que el investigador le perturbe lo más mínimo, con el fin de evitar cualquier tipo de interferencia que suponga un comportamiento diferente al que tendría si no hubiera un observador allí” (Cuttler, 1979, p. 25)

El método general empleado es de tipo naturalista o de campo, pues el investigador no está reproduciendo artificialmente el fenómeno (desempleo) sino que está acudiendo al lugar donde se da éste de manera espontánea (graduados de psicología desempleados). Otra razón de por qué el método elegido es de campo o naturalista lo constituye el hecho de que el investigador no ejercerá ninguna influencia premeditada (variable independiente) sobre la muestra de personas investigadas, tan sólo se limitará a registrar los datos característicos de este tipo de población.

Sin embargo, es preciso puntualizar que es un método naturalista participante ya que el investigador estará presente en persona durante las entrevistas y aplicación de los tests,

Así mismo, para realizar el procedimiento para la recolección de datos, esta investigación emplea Tests **psicológicos estandarizados**, que son aquellos que poseen validez (miden lo que pretenden medir) y confiabilidad (sus resultados tienen consistencia a lo largo del tiempo) y han sido baremados (tienen una tabla que permite categorizar o interpretar los datos obtenidos).

#### **4.5. Técnicas**

Dentro de los métodos adoptados para cumplir con los objetivos, se han elegido ciertas técnicas pertinentes a las características de la población de estudio.

**Técnica de los test psicométricos:** Todos los tests estandarizados que se utilizaron en la presente investigación son de naturaleza psicométrica, pues son objetivos y clasifican los resultados en base a escalas numéricas.

**Escala:** Se empleó la técnica de la escala, pues algunos de los instrumentos seleccionados, clasifican los datos en base a una dimensión jerárquica, con criterios ordinales. Dentro de esta técnica están los tests: Escala de Resiliencia de Wagnild & Young y la Escala de depresión, ansiedad y estrés.

**Inventario:** También se utilizaron la técnica de los "Inventarios", pues ciertos instrumentos utilizados, pretenden enlistar o inventariar características de los sujetos evaluados, sin ordenar las respuestas de manera jerárquica o sin que dichas respuestas manifiesten cierta capacidad. Las respuestas no son correctas o incorrectas, lo único que demuestran es la conformidad o no de los sujetos con los enunciados de los ítems. Aquí se tiene el Inventario de Estrategias de afrontamiento y al Inventario de actitud hacia el futuro (perspectiva temporal).

#### **4.6 Instrumentos**

Los diferentes instrumentos que se aplicaron en el estudio diseñado, se los presenta a continuación dentro de una tabla resumen, en función de los métodos y técnicas a los cuales corresponden

**Tabla N° 1*****Tabla Resumen de los Métodos, Técnicas e Instrumentos***

<b>Variables</b>	<b>Métodos</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Instrumentos</b>
Estrés, ansiedad y depresión	Test psicológico	Test psicométrico / Escala	Escala de depresión, ansiedad y estrés (Dass-21) Autor: Peter Lovibond y Sydney Harold Lovibond (1995)
Estrategias de afrontamiento	Test psicológico	Test psicométrico / Inventario	Inventario de estrategia de afrontamiento Autor: Richard S. Lazarus y Susan Kleppner Folkman (1986)
Resiliencia	Test psicológico	Test psicométrico / Escala	Escala de resiliencia de Wagnild y Young (E R). Autor: Wagnild G. Young H.
Actitud hacia el futuro el futuro	Test psicológico	Test psicométrico / Inventario	Actitud actitud hacia el futuro Autor: Philip George Zimbardo y John Boyd N (1999)

A continuación, se describe la ficha técnica de cada uno de los instrumentos que se emplearon en la presente investigación.

### **Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (dass-21)**

**Título:** Escala de depresión, ansiedad y estrés (Dass-21)

**Autor:** Peter Lovibond y Sydney Harold Lovibond

**Año:** 1995

**Adaptación:** Vinet, Rehbein, Saiz y Román, 2008

#### **Objetivo del test:**

Evaluar la presencia de efectos negativos de depresión, ansiedad y estrés y lograr una discriminación máxima entre estas condiciones.

**Aplicación / Edad:** Generalmente, se aplica a personas de los 13 a los 45 años.

**Técnica:** Escala

#### **Historia de Creación del Instrumento**

Este instrumento fue creado para evaluar inicialmente la sintomatología principal de Depresión y Ansiedad para poder discriminarlos correctamente, no obstante, durante su desarrollo los estudios factoriales arrojaron un tercer estado emocional negativo “el Estrés”. Inicialmente la escala contaba con un número de 42 preguntas. En el año 1998 desarrollaron una versión reducida que consta de 21 preguntas, con alta consistencia interna, alfa de Cronbach desde 0.87-0.94 para los dominios y adecuada validez.

Como instrumento la DASS, fue desarrollada desde una concepción dimensional más que categórica de los trastornos psicológicos, basado en el supuesto de que las diferencias entre sujetos normales y los con alteraciones clínicas radican en la severidad en que experimentan los estados afectivos de Depresión, Ansiedad y Estrés. Este supuesto fue confirmado por la evidencia empírica demostrando que la estructura factorial del DASS ha sido la misma en muestras clínicas y no clínicas (Antúnez & Vinet, 2011).

#### **Confiabilidad y Validez**

Con respecto a la confiabilidad, evaluada a través de consistencia interna en los estudios realizados con adolescentes, se reportan valores de alfa para la escala de Depresión de 0.88-0.87; para la escala de Ansiedad de 0,79; para la escala de Tensión/Estrés es 0.82-0.83 y para la escala total es de 0.93 (Roman, Vinet, et al, 2014).

Estos valores son similares a los reportados en los estudios de validación del DASS-21 en población adulta (Lovibond y Lovibond, 1995; Daza y cols., 2002; Bados y cols., 2005: 181).

Con respecto a la confiabilidad, los valores Alfa para cada escala fueron aceptables, pero menores a los obtenidos en los estudios de validación con adolescentes australianos. El valor más bajo observado correspondió a la escala de Ansiedad (0,72), sin embargo, este valor fue similar al obtenido en el estudio de validación de Bados y cols. (2005) con estudiantes de Psicología españoles. (Román, Vinet et al, 2014)

### **Procedimiento de Aplicación y Calificación.**

#### **Descripción:**

La escala consta de 21 ítems los cuales exploran 3 subescalas: depresión, ansiedad y estrés. Los ítems describen síntomas experimentados en la última semana. Las opciones de respuestas se presentan en escalas tipo Likert, que evalúan intensidad o frecuencia.

El número de opciones de respuesta varía entre 0 a 3 puntos.

El puntaje total de la escala varía entre 0 y 63 puntos, mientras que el puntaje máximo por sub-escala es de 21 puntos.

#### **Modo de Corrección:**

El DASS-21 posee tres subescalas, Depresión (ítems: 3, 5, 10, 13, 16, 17 y 21), Ansiedad (ítems: 2, 4, 7, 9, 15, 19 y 20) y Estrés (ítems: 1, 6, 8, 11, 12, 14 y 18). Para evaluar cada subescala por separado, se deben sumar las puntuaciones de los ítems correspondientes a cada una. Pueden obtenerse un indicador general de síntomas emocionales sumando las puntuaciones de todos los ítems.

#### **Interpretación:**

A mayor puntuación general, mayor grado de sintomatología.

**Tabla N° 2****Escala de depresión, ansiedad y estrés (Dass-21)**

<b>Escala de depresión, ansiedad y estrés</b>	<b>Opciones de respuesta</b>	<b>Medición de las variables</b>
<b>Depresión</b> (Ítems:3,5,10 13,16,17 y 21)	<b>0:</b> No me ha ocurrido  <b>1:</b> Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo  <b>2:</b> Me ha ocurrido bastante, o una buena parte del tiempo  <b>3:</b> Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo	<b>1= Depresión leve:</b> 5 a  <b>2= Depresión moderada:</b> 7 a 10  <b>3= Depresión severa:</b> 11 a 13  <b>4= Depresión extremadamente severa:</b> 14 o más
<b>Ansiedad:</b> (Ítems: 2,4,7,9, 15,19 y 20)	<b>0:</b> No me ha ocurrido  <b>1:</b> Me ha ocurrido un poco, o durante una buena parte del tiempo  <b>2:</b> Me ha ocurrido bastante  <b>3:</b> Me ha ocurrido mucho, o una buena parte del tiempo	<b>1= Ansiedad leve:</b> 4  <b>2= Ansiedad moderada:</b> 5 a 7  <b>3= Ansiedad severa:</b> 8 a 9  <b>4= Ansiedad extremadamente severa:</b> 10 o más
<b>Estrés</b> (Ítems: 2, 4, 7, 9, 15, 19 y 20)	<b>0:</b> No me ha ocurrido  <b>1:</b> Me ha ocurrido un poco o durante parte del tiempo  <b>2:</b> Me ha ocurrido bastante  <b>3:</b> Me ha ocurrido mucho, o una buena parte del	<b>1= Estrés leve:</b> 4  <b>2= Estrés moderado:</b> 5 a 7  <b>3= Estrés severo:</b> 8 a 9  <b>4= Estrés extremadamente severo:</b> 10 o más

### ***Descripción de los Materiales***

El único material utilizado para la aplicación, es la Escala de depresión, ansiedad y estrés (Dass-21)

#### **Inventario de Estrategia de Afrontamiento**

**Título:** Inventario de estrategia de afrontamiento

**Autor:** Richard S. Lazarus y Susan Kleppner Folkman

**Año:** 1986

**Adaptación:** Cano, Rodríguez y García, 2006

#### **Objetivo del test:**

Medir las estrategias de afrontamiento ante situaciones adversas o estresantes

**Técnica:** Inventario

#### **Aplicación / Edad:**

Generalmente se aplica a adolescentes y adultos, a partir de los 14 años en adelante.

#### **Historia de la Creación del Instrumento**

El Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Lazarus y Folkman (EAS) se desarrolló en 1986 como una medida de las maneras en que las personas responden a los problemas y las demandas de la vida. El EAS se basa en la teoría de las estrategias de afrontamiento de Lazarus y Folkman, que propone que las personas tienen distintas maneras de afrontar las situaciones estresantes de la vida.

#### **Confiabilidad y Validez**

Las pruebas de confiabilidad y validez del Inventario de estrategias de afrontamiento (EAS) son amplias y convincentes. La prueba de confiabilidad consistió en un análisis de alfa de Cronbach, que medía la consistencia interna del test. El coeficiente de alfa global del EAS es de 0,93, lo que representa un nivel alto de confiabilidad. Además, la prueba de validez demostró que el EAS puede predecir cambios de humor y salud mental.

La validación del EAS está basada en la correlación entre los resultados del EAS y otros instrumentos psicométricos. Se ha encontrado que el EAS está altamente correlacionado con otras medidas como el Inventario de Ansiedad Estado-Trato (STAI) y el Inventario de Depresión Beck (BDI). La correlación con el STAI es de 0,83, y con el BDI es de 0,73. Estos resultados demuestran que existe una alta validación del instrumento.

### **Procedimiento de Aplicación y Calificación.**

#### **Descripción:**

El Inventario de estrategias de afrontamiento consta de 40 ítems con cuatro opciones de respuesta.

#### **Modo de Corrección:**

Usa un método de calificación de puntuación absoluta. Esto significa que los participantes reciben una puntuación en cada escala en función de su respuesta.

Para calcular la puntuación, se suman todas las puntuaciones de cada escala.

#### **Interpretación:**

La interpretación del Inventario de estrategias de afrontamiento depende de la escala en la que se centra. Por ejemplo, una escala alta indica que la persona tiene una alta habilidad para aceptar las cosas como son, mientras que una escala baja indica que la persona tiene dificultad para aceptar las cosas como son.

**Tabla N °.3**

***Inventario de Estrategias de Afrontamiento***

---

<b>Estrategias de afrentamiento</b>	<b>Opciones de respuesta</b>	<b>Medición de la variable</b>
<b>Resolución de problemas</b> (Ítems: 1, 9, 17, 25 y 33)	<b>0:</b> En absoluto	<b>1= Baja:</b> Hasta 70
<b>Autocrítica</b> (Ítems: 02, 10,18, 26 y 34)	<b>1:</b> Un poco	<b>2= Con déficit:</b> De 71 a 100
	<b>2:</b> Bastante	<b>3= Buena:</b> De 101 a 130
	<b>3:</b> Mucho	<b>4= Muy buena:</b> De 131 a 160
<b>Expresión emocional</b> (Ítems: 03, 11, 19, 27 y 35)	<b>4:</b> Totalmente	<b>5= Óptima:</b> De 161 en adelante
<b>Pensamiento desiderativo</b> (Ítems: 04, 12, 20, 28 y 36)		
<b>Apoyo social</b> (Ítems: 05, 13, 21, 29 y 37)		
<b>Reestructuración cognitiva</b> (Ítems: 06, 14, 22, 30 y 38)		
<b>Evitación de problemas</b> (Ítems: 07, 15, 23, 31 y 39)		
<b>Retirada social</b> (Ítems: 08, 16, 24, 32 y 40)		

---

**Descripción de los materiales**

El único material utilizado para la aplicación es el Inventario de estrategias de afrontamiento de Lazarus y Folkman.

## **Escala de Resiliencia de Wagnild & Young**

**Título:** Escala de resiliencia de Wagnild & Young

**Autor:** Wagnild, G. y Young, H.

**Año:** 1993

**Adaptación:** Humberto Castilla, Tomás Caycho, Midori, 2014

### **Objetivo del test:**

El objetivo principal de la Escala de resiliencia de Wagnild & Young es medir la resiliencia de una persona. En particular, la escala está diseñada para evaluar los factores que influyen en la resiliencia, como la tolerancia o la incertidumbre, la adaptabilidad y la confianza en uno mismo. También está diseñada para evaluar la asociación entre la resiliencia y la calidad de vida, la salud mental y el bienestar.

**Técnica:** Escala

**Aplicación / Edad:** Generalmente se aplica a partir de los 12 años en adelante

### **Historia de Creación del Instrumento**

La Escala de Resiliencia fue creada por Wagnild y Young en el año 1993 en Estados Unidos, fue elaborada para identificar el grado de resiliencia individual de adolescentes y adultos, tiene como objetivo evaluar las dimensiones de competencia personal y aceptación de uno mismo, esta escala está dirigida a adolescentes y adultos.

Esta escala está formada por dos factores: Competencia Personal y la Aceptación de Uno Mismo, dentro de estas dos dimensiones se presentan 5 indicadores: Ecuanimidad, Satisfacción Personal, Sentirse bien en soledad, confianza en sí mismo y perseverancia.

Para Wagnild y Young (1993) la resiliencia sería una característica una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Esto se ha utilizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida.

### **Confiabilidad y Validez**

El año 2004 se realiza una nueva adaptación de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young por un grupo de profesionales de la facultad de psicología Educativa de la UNMSM realizada en una muestra de 400 estudiantes varones y mujeres entre 13 a 18 años de edad de

tercer año de secundaria de la UGEL 03, obteniéndose una confiabilidad calculada por el método de la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.83

Para determinar la validez se realizó un análisis Factorial exploratorio por medio de la Prueba KMO y test de Bartlett obteniendo el valor 0.87, los cuales indicaron un alto grado de validez en la medición de la resiliencia.

### **Procedimiento de Aplicación y Calificación**

#### **Descripción:**

La Escala de Resiliencia de Wagnild & Young está compuesta por 25 ítems de puntuación Likert de 7 puntos.

#### ***Modo de corrección:***

El sujeto deberá elegir marcar según la frecuencia con la que actúa el evaluado, siendo 1 (Totalmente en desacuerdo) hasta el valor máximo de 7 (Totalmente de acuerdo), teniendo como puntaje mínimo 25 y máximo de 175.

#### **Interpretación:**

De esta manera, el nivel alto indica mayor resiliencia para adaptarse a las dificultades de la vida, el nivel medio indica que en ciertas ocasiones suele afrontar situaciones adversas de la vida y el nivel bajo indica menor resiliencia mostrando dificultades para adaptarse a las adversidades de la vida.

**Tabla N° 4**

***Escala de Resiliencia de Wagnild & Young***

---

<b>Escala de resiliencia de Wagnild &amp; Young</b>	<b>Opciones de respuesta</b>	<b>Medición de la variable</b>
<b>Confianza y sentirse bien solo</b>	<b>1:</b> Totalmente en desacuerdo	<b>1= Nivel alto:</b> 148 a 175
(Ítems: 2, 3, 4,5, 6, 8,15, 16, 17 y 18)	<b>2:</b> En desacuerdo	<b>2= Nivel promedio:</b> 140 a 147
	<b>3:</b> Moderadamente en desacuerdo	<b>3= Nivel bajo:</b> 127 a 139
<b>Perseverancia</b> (Ítems: 1, 10,21, 23 y 24)	<b>4:</b> Ni en desacuerdo ni de acuerdo	<b>4= Nivel muy bajo:</b> 1 a 126
	<b>5:</b> Moderadamente de acuerdo	
<b>Ecuanimidad</b> (Ítems: 7, 9,11, 12, 13 y 14)	<b>6:</b> De acuerdo	
	<b>7:</b> Totalmente de acuerdo	
<b>Aceptación de uno mismo</b>		
(Ítems:19,20, 22 y 25)		

---

**Descripción de los Materiales**

El único material utilizado para la aplicación es la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young.

## **Inventario de Actitud Hacia el Futuro (Perspectiva Temporal)**

**Título:** Inventario de actitud hacia el futuro (perspectiva temporal)

**Autor:** Philip George Zimbardo y John Boyd N.

**Año:** 1999

**Adaptación:** Guadalupe Germano y María Elena Brenlla, 2020

### **Objetivo del test:**

El objetivo principal del Inventario de actitud hacia el futuro (perspectiva temporal) es medir la actitud de una persona hacia su futuro. Es decir, la forma en que una persona piensa sobre el futuro y cómo esto afecta a su vida.

**Técnica:** Inventario

### **Aplicación / Edad:**

Se puede aplicar a partir de la adolescencia, generalmente a partir de los 14 años hacia adelante.

### **Historia de Creación del Instrumento**

El Inventario de actitud hacia el futuro (perspectiva temporal) de Zimbardo y Boyd fue desarrollado en 1993, ambos estaban interesados el factor personal que se llama “optimismo futuro” así mismo se toma en cuenta los aportes de Bleger (1963) sobre la acción recíproca que explica la manera en que experiencias pasadas inciden en cómo las personas viven el presente y en cómo ello repercute en la proyección del futuro. Así mismo, explica que el futuro condiciona la forma en que se vive el presente y la valoración respecto del pasado, de la propia historia. Desde una perspectiva más reciente, Zimbardo y Boyd (1999) definen la actitud hacia el futuro (perspectiva temporal) en términos de orientación temporal, que hace referencia a la tendencia que el sujeto tiene de estar centrado en el pasado, en el presente o el futuro.

Los autores sostienen que existen cinco maneras de valorar y darle un sentido al tiempo (vinculadas a los tres núcleos temporales: pasado, presente y futuro), a través de las cuales se vislumbran las formas en que las personas se refieren al tiempo propio, evaluando cómo cambiar aquellas experiencias generadoras de tensión, reflexionando a cerca de la carga positiva que podrían adquirir las mismas circunstancias (Zimbardo & Boyd, 1999, 2008).

## **Confiabilidad y Validez**

La confiabilidad del Inventario de actitud hacia el futuro (perspectiva temporal) fue validado en una muestra de estudiantes estadounidenses ( $n = 606$ ). Se realizó un análisis factorial exploratorio con un  $KMO = .83$  y se aplicó el método de rotación Varimax que arrojó cinco factores que explicaron el 36% de la varianza. Los cinco factores encontrados fueron: Pasado Negativo, Presente Hedonista, Futuro, Pasado Positivo y Presente Fatalista. Para todos los factores se hallaron buenos índices de consistencia interna, ya que los valores de alfa de Cronbach van desde .74 hasta .82 (Zimbardo & Boyd, 1999)

Con respecto a la validez se realizó un estudio piloto con una muestra de 323 personas adultas cuyos datos permitieron el análisis básico de la validez interna de la estructura de cinco componentes del estudio original. Los resultados en cada factor fueron satisfactorios (valores entre .59 y .78). Los resultados de validez externa muestran una validez significativa. **Procedimiento de aplicación y calificación**

### **Descripción:**

El Inventario de actitud hacia el futuro (perspectiva temporal) contiene 29 preguntas y una puntuación likert de 5 puntos. Cada pregunta está relacionada con la Actitud hacia el futuro que tiene cada sujeto.

### **Modo de Corrección:**

#### **1. Respuestas del Cuestionario:**

Primero, se recopilan las respuestas de los participantes, que suelen ser en forma de escala Likert (por ejemplo, del 1 al 5, donde 1 es "Completamente falso" y 5 es "Completamente verdadero").

#### **2. Puntuación de Ítems:**

Cada ítem del cuestionario se puntúa de acuerdo con las respuestas dadas. Algunos ítems pueden estar formulados de manera inversa, por lo que es necesario invertir la puntuación de esos ítems para que reflejen adecuadamente la actitud hacia el tiempo.

#### **3. Sumatoria de Puntos:**

Se suman los puntajes de cada una de las subescalas (pasado positivo, pasado negativo, presente hedonista, presente fatalista, y futuro) para obtener una puntuación total para cada dimensión.

### ***Interpretación:***

Las puntuaciones obtenidas en cada dimensión permiten interpretar la actitud del individuo hacia el tiempo. Puntuaciones más altas en la dimensión del futuro, por ejemplo, indican una mayor orientación hacia el futuro.

### **Tabla N ° 5**

#### ***Escala de Actitud Hacia el Futuro (Perspectiva Temporal)***

<b>Escala de actitud hacia el futuro (perspectiva temporal)</b>	<b>Opciones de respuesta</b>	<b>Medición de la variable</b>
<b>Pasado negativo (Ítems: 1, 9, 16, 19, 20 25 y 29)</b>	<b>1:</b> Completamente falso <b>2:</b> Bastante falso	<b>1=</b> Actitud negativa <b>2=</b> Actitud neutra
<b>Presente hedonista (Ítems: 11, 15, 18, 21 y 27)</b>	<b>3:</b> Neutral <b>4:</b> Bastante verdadero	<b>3 =</b> Actitud buena
<b>Futuro (Ítems): 4,6 ,10, 13, 17 y 26)</b>	<b>5:</b> Completamente verdadero	
<b>Pasado positivo (Ítems: 2, 5,8, 14 y 28)</b>		
<b>Presente fatalista (Ítems: 7, 22, 23 y 24)</b>		

### **Descripción de los Materiales**

El único material utilizado para la aplicación es el Inventario de actitud hacia el futuro (perspectiva temporal) de Zimbardo y Boyd

### **4.6. Procedimiento**

Las fases por las que pasó la investigación son las siguientes:

### **Primera Fase: Revisión Bibliográfica y Contactos con las Instituciones y Personas Vinculadas al Estudio. Corriente Psicológica Adoptada:**

Esta fase consistió en la exploración bibliográfica relacionada con la búsqueda y obtención de información acerca de la investigación que ayudó a fundamentar el trabajo en cuestión.

No se adoptó una corriente psicológica determinada, sino que el estudio asume una posición ecléctica ya que se está empleando diferentes instrumentos que son complementarios entre sí y no contradictorios.

Así mismo, se hizo contacto también con el colegio de psicólogos de la ciudad de Tarija para tener más información acerca de los graduados de psicología que se encuentran desempleados hasta la fecha y tener así, la posibilidad de comunicarnos con cada uno de ellos para llevar a cabo la investigación, también se utilizó la técnica de la bola de nieve como un elemento adicional.

### **Segunda Fase: Selección de los Instrumentos:**

A cada variable se le asignó un instrumento que cuente con validez y confiabilidad, en consonancia con los objetivos trazados para el estudio. Los instrumentos seleccionados son los siguientes:

- Escala de depresión, ansiedad y estrés de Peter Lovibond y Sydney Harold Lovibond(1995)
- Inventario de estrategia de afrontamiento de Richard S. Lazarus y Susan Kleppner Folkman (1986)
- Escala de resiliencia de Wagnild G. M y Young H. M (1993)
- Inventario de actitud hacia el futuro (perspectiva temporal) de Philip George Zimbardo y John Boyd N. (1999)

### **Tercera Fase: Prueba Piloto:**

En esta fase se realizó la aplicación de los instrumentos a una muestra reducida (5 casos) que tuvo por objetivo verificar que los tests seleccionados respondan a los objetivos planteados.

#### **Cuarta Fase: Selección de la Muestra:**

Se procedió a la selección de cada una de las unidades de estudio mediante un proceso intencional, acudiendo al grado de predisposición de los graduados de psicología que quisieron participar en la investigación. La muestra trató de acercarse lo más posible a lo descrito en el acápite referido, según las diferentes variables de selección indicadas.

Para ello, se seleccionó a los graduados de psicología que se encuentran desempleados hasta la fecha. La muestra tomó en cuenta tanto hombres como mujeres que vivan en la ciudad de Tarija, por esta razón se va a contar con la ayuda del colegio de psicólogos, ya que, a través de este, se va a proceder a contactar a cada uno de ellos, y de la misma manera, conocer un número aproximado de los que se encuentra desempleados hasta la fecha, así como la técnica de la bola de nieve que resultó esencial y eficaz para completar con la muestra requerida.

#### **Quinta Fase: Recojo de la Información:**

En esta etapa se procedió a aplicar los diferentes instrumentos seleccionados según el orden determinado y con las conclusiones emanadas después de la realización de la prueba piloto.

Los diferentes instrumentos seleccionados fueron entregados a cada uno de los participantes, absolviendo con anterioridad las dudas que puedan tener a cerca del mismo. La aplicación de estos, fueron en su mayoría, en los domicilios particulares de los participantes, como también en otros ambientes, ya que el lugar para la aplicación tuvo algunos cambios durante su proceso.

#### **Sexta Fase: Procesamiento de la Información:**

Una vez obtenidos los resultados, se realizó la sistematización de la información a través de la tabulación en el programa SPSS para Windows, debido a que todos los instrumentos previstos son de naturaleza numérica. Los datos se representaron en porcentajes, frecuencias, cruzados de variables y comparación de medias aritméticas. Dichos resultados, posteriormente, fueron interpretados en base a las teorías expuestas en el marco teórico, lo que posibilitó aceptar o rechazar las hipótesis planteadas.

### Séptima Fase: Redacción del Informe Final:

Al momento de concluir la investigación, seguidamente se llevó a cabo a la redacción del informe final donde se expondrán de manera cuantitativa los datos obtenidos, más sus respectivos cálculos estadísticos, para proceder, inmediatamente a su debida interpretación. El análisis y discusión de los datos están en estrecha relación con la información presentada en el marco teórico.

#### 4.7. Cronograma

Actividad	Gestión 2023					Gestión 2024									
	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	
Revisión Bibliográfica	X	X	X	X	X	X	X								
Prueba Piloto															
Selección de los instrumentos		X													
Selección de la Muestra				X											
Recojo de la información						X	X	X	X						
Procesamiento de la Información										X	X	X			
Redacción del informe final													X	X	

**CAPÍTULO V.**  
**ANÁLISIS E**  
**INTERPRETACIÓN DE**  
**RESULTADOS**

## 5. Análisis e Interpretación de Resultados

Este capítulo se encuentra estructurado de la siguiente manera:

En primer lugar, se realiza una descripción de los datos sociodemográficos de la muestra con la cual se trabajó, que permitirá conocer la edad, el sexo, estado civil y el nivel de procedencia de esta.

A continuación, se hará la presentación, análisis e interpretación de los resultados de acuerdo con cada uno de los objetivos para el análisis, dando respuesta a los mismos, a través de la presentación de tablas y figuras acompañadas de su respectiva descripción.

### 5.1 Datos Sociodemográficos

**Tabla N° 6**

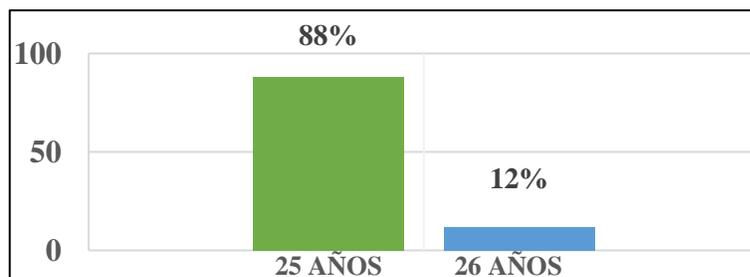
*Edad de los graduados de psicología desempleados*

<b>EDAD</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>25 años</b>	88	64,0
<b>26 años</b>	12	17,0
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100,0</b>

Nota: Elaboración propia

**Figura N° 1**

*Edad de los graduados de psicología desempleados*



Nota: Elaboración propia

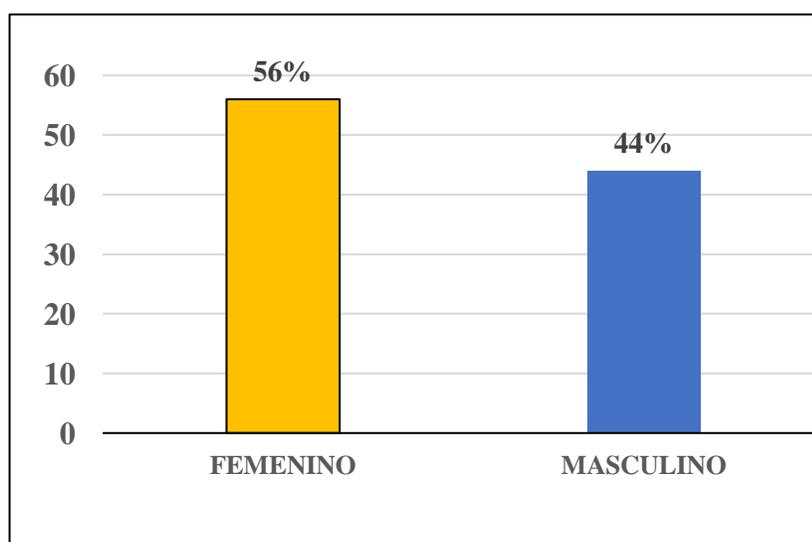
En la tabla 6 y figura 1 podemos apreciar la distribución de las edades de la muestra, donde el 88 % corresponde a mujeres y hombres de 25 años, siendo el porcentaje más alto, y el 32% restante corresponde a mujeres y hombres que tienen 26 años.

**Tabla N ° 7**  
*Sexo de los profesionales de psicología desempleados*

<b>SEXO</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Femenino</b>	56	56,0
<b>Masculino</b>	44	44,0
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100,0</b>

**Nota:** Elaboración propia

**Figura N ° 2**



**Nota :** Elaboración propia.

En la tabla 7 y figura 2 podemos observar que el 56 % corresponde al género femenino y el 44 % al género masculino, donde la frecuencia es de 100 participantes.

## 5.2 Primer objetivo específico

Para el cumplimiento del presente objetivo, referido a indicar el nivel de estrés, ansiedad y depresión se utilizó La Escala DASS - 21 (Depresión, Ansiedad y Estrés, Lovibond, 1995), el cual evalúa la presencia de efectos negativos de depresión, ansiedad y estrés. Teniendo como resultado lo siguiente:

Para comenzar, se iniciará con el análisis e interpretación del Estrés, seguidamente la Ansiedad y para finalizar la Depresión.

**Tabla N ° 8**

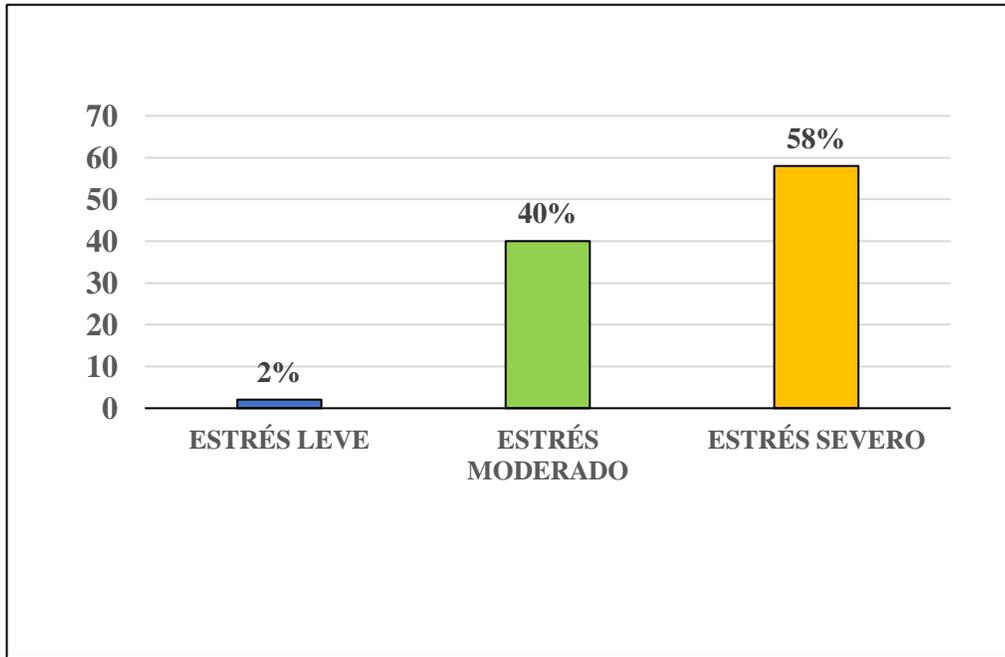
*Niveles de estrés en los profesionales de psicología desempleados*

<b>ESTRÉS</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Estrés leve</b>	2	2,0
<b>Estrés moderado</b>	40	40,0
<b>Estrés severo</b>	58	58,0
<b>Estrés extremadamente severo</b>	0	0
<b>Total</b>	100	100

Nota : Elaboración propia

**Figura N° 3**

*Niveles de estrés en los profesionales de psicología desempleados*



Nota: Elaboración propia

En la siguiente tabla 8 y figura 3, respecto al nivel de estrés se encuentra que el 58% de los profesionales de psicología desempleados por más de un año de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho manifiesta un nivel de estrés severo, mientras que el restante 40 % presenta un estrés moderado. Entendiendo el estrés como “Un estado persistente de sobreactivación que refleja la dificultad constante de enfrentar las demandas de la vida, distinguiendo como consecuencia de este estado la baja tolerancia a la frustración” (Lovibond, 1995).

En dicho caso, en el que se tenga un nivel alto de estrés como el que se presenta aquí, significa que existe una cierta tendencia al descontrol emocional, y sin las debidas modificaciones en el proceso en el que se forma esta emoción, el impacto que tiene en la persona que lo sufre es mucho mayor.

Investigaciones como las de (Rodriguez y Rivas.,2011) realizadas en España, han relacionado el estrés con la situación de desempleo, concluyendo que el 51% de los desempleados manifestaban altos niveles de estrés a causa del desempleo. Ya que el escenario laboral actual marcado por la globalidad y la inestabilidad según manifiestan

Rodríguez y compañía, generan unas condiciones que hace que muchos profesionales desempleados experimenten frustración y un alto nivel de tensión emocional, que conlleva un aumento de los niveles de estrés.

Así mismo, se destacan datos de la PsycInfo, los cuales describen que, dada la situación actual, la necesidad del estudio de los procesos de estrés y de desempleo se hace más patente, y la producción científica da muestra de ello.

Atendiendo a la evolución del número de investigaciones llevadas a cabo desde el año 2002 según la base de datos (PsycInfo, 2011), manifiesta que existe una alta productividad del estrés laboral desde el inicio del siglo XXI, junto con un aumento sistemático a lo largo de los últimos años, llegando a afectar considerablemente la salud psicológica y física de los profesionales que se encuentran sin trabajo.

El empleo, además de proporcionar ingresos, supone un eje central en la vida adulta, permite desarrollar las propias capacidades, fomentar las relaciones sociales o construir la propia identidad, constituyendo una fuente de bienestar general. Por ello, la falta de trabajo tiene una serie de consecuencias que no pasan inadvertidas, como lo es el estrés severo en este caso, que afecta gravemente la salud. La falta de empleo no solo repercute en la estabilidad financiera, sino que también impacta en la autoestima y el sentido de identidad, creando un ciclo de ansiedad y depresión.

Además, el desempleo puede provocar aislamiento social, ya que las personas tienden a reducir sus interacciones sociales debido a la pérdida de su rol profesional y el estigma asociado. Manejar este estrés es crucial e implica buscar apoyo social, continuar con la capacitación y mantener una búsqueda activa de empleo.

Entonces podemos deducir que, el estrés severo resultante del desempleo tiene amplias y profundas repercusiones en múltiples aspectos de la vida de una persona, desde su salud y bienestar emocional hasta sus relaciones sociales y perspectivas profesionales.

**Tabla N° 9**

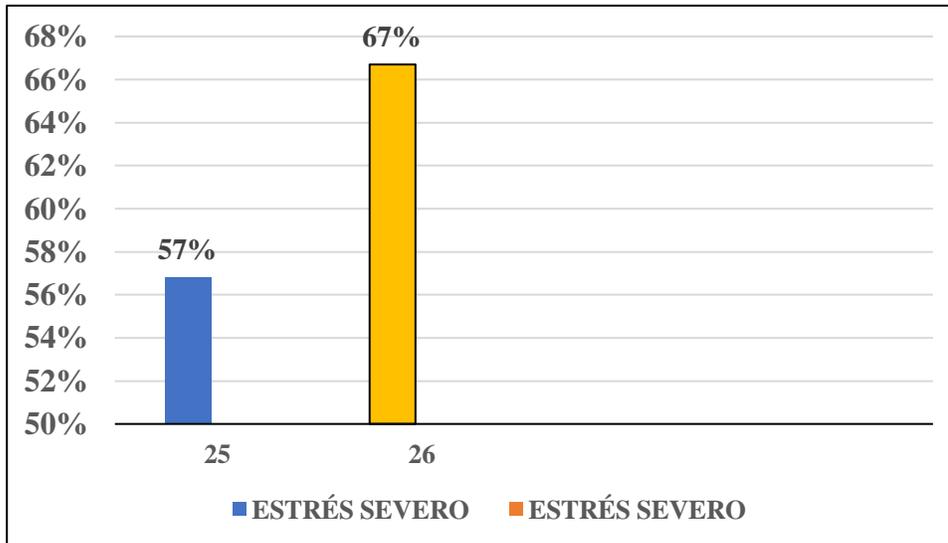
*Niveles de estrés de los profesionales de psicología desempleados en  
relación a la edad*

Niveles de estrés en relación a la edad	EDAD		TOTAL
	25 AÑOS	26 AÑOS	
<b>Estrés leve</b>	2	0	2
	2,3%	0%	2,0%
<b>Estrés moderado</b>	36	4	40
	40,9 %	33,3%	40,0%
<b>Estrés severo</b>	50	8	58
	56,8 %	66,7%	58,0%
<b>Estrés extremadamente severo</b>	0	0	0
	0%	0,0%	0,0%
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>12</b>	<b>100</b>
	<b>100,0 %</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

Nota : Elaboración propia

**Figura N° 4**

*Niveles de estrés de los profesionales de psicología desempleados en relación a la edad*



**Nota:** Elaboración propia

En la tabla 9 y figura 4, se puede observar que los niveles de estrés presentes en los profesionales de psicología desempleados por más de un año de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, relacionados con la edad, muestran que los profesionales desempleados de 26 años manifiestan un 66,7% de estrés severo y el restante 33,3% presenta un estrés moderado. Por otro lado, dentro del grupo de los 25 años, el 56,8% presenta estrés severo, mientras el 40,9% tiene estrés moderado y para finalizar, el 2,3% manifiesta estrés leve.

Estudios han demostrado que las diferentes etapas de la vida pueden estar asociadas con distintos tipos de estrés. Por ejemplo, los jóvenes profesionales pueden sentir presión por equilibrar responsabilidades familiares, laborales y financieras. Diferentes investigaciones también indican que las mujeres y los hombres pueden experimentar y manejar el estrés de manera diferente a lo largo de las etapas de la vida, lo que puede influir en cómo el estrés se relaciona con la edad (Adetunji, 2021).

Por su parte, Erikson, en su teoría del desarrollo psicosocial incluye etapas de la vida que abordan cómo las personas enfrentan diferentes crisis y desafíos a medida que transitan diferentes edades, lo que puede influir en su manejo del estrés. En este caso, hacemos énfasis

en la teoría de la competencia, ya que según Erikson cada una de las etapas vitales da pie al desarrollo de una serie de competencias.

Si en cada una de las nuevas etapas de la vida la persona ha logrado la competencia correspondiente a ese momento vital, esa persona experimentará una sensación de dominio que Erikson conceptualiza como fuerza del ego, pero por otra parte también podemos encontrar un gran potencial para el fracaso si no se logra superar el conflicto propio de esa etapa vital.

Es importante recordar que el desempleo prolongado no solo afecta el bienestar financiero de los jóvenes, sino que también tiene repercusiones graves en su salud mental y física. Estudios han demostrado que los jóvenes que permanecen desempleados por periodos prolongados son más propensos a desarrollar trastornos de ansiedad y depresión y estrés, como este caso, así como a enfrentar problemas de salud física. Estas condiciones no solo afectan su calidad de vida en el presente, sino que también pueden tener efectos duraderos en su salud y bienestar futuros.

Finalmente, de acuerdo con los resultados, se puede describir que no existe diferencia, ya que los graduados desempleados de 25 como los de 26 años se ubican en nivel de estrés severo. Sin embargo, es importante enfatizar y teniendo en cuenta las investigaciones ya mencionadas en párrafos anteriores que los jóvenes desempleados experimentan mayor estrés cuando no pueden superar el conflicto que genera el estrés, como lo es en este caso, el factor desempleo, ya que resulta importante recordar que el inicio de una nueva etapa como lo es el mundo laboral, es un aspecto importante donde el individuo espera cumplir metas planteadas y llegar a obtener la satisfacción personal y financiera, así como cumplir con nuevas responsabilidades en lo personal y familiar.

El desempleo es un desafío multifacético que tiene implicaciones profundas en la salud mental y el bienestar de los jóvenes profesionales, y como se ha dicho el estrés severo en los jóvenes profesionales es un fenómeno creciente que no solo afecta su salud mental, sino también su calidad de vida en general

**Tabla N° 10**

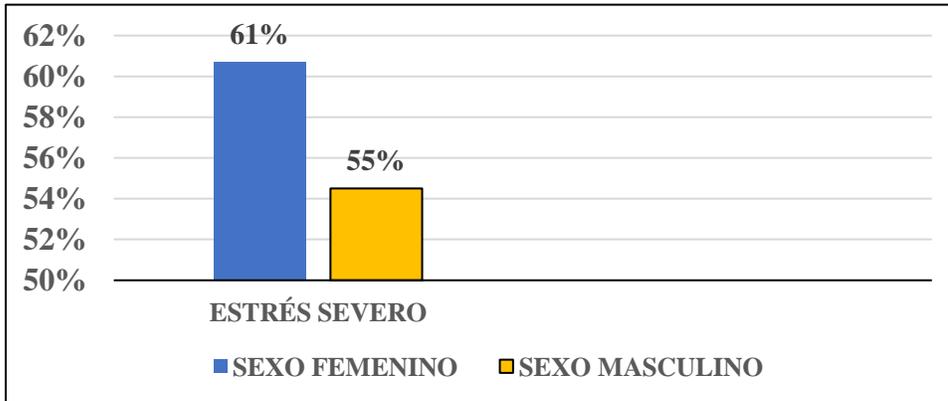
*Niveles de estrés de los profesionales de psicología en relación al sexo*

Niveles de estrés en relación al sexo	SEXO		TOTAL
	FEMENINO	MASCULINO	
<b>Estrés leve</b>	2	0	2
	3,6%	0,0%	2,0%
<b>Estrés moderado</b>	20	20	40
	35,7 %	45,5%	40,0%
<b>Estrés severo</b>	34	24	58
	60,7 %	54,5%	58,0%
	<b>56</b>	<b>44</b>	<b>100</b>
<b>Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Nota: Elaboración propia

**Figura N ° 5**

*Niveles de estrés de los profesionales de psicología en relación al sexo*



Nota: Elaboración propia

A través de la presente tabla 10 y figura 5, se puede observar que los niveles de estrés presentes en los profesionales de psicología desempleados por más de un año de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, relacionados con el sexo, se da con un 60,7 % más en las mujeres que en los hombres.

Estos datos describen que el porcentaje de niveles de estrés severo relacionados con el sexo se presentan más en mujeres que en varones, mientras que los varones se encuentran dentro de lo que es la presencia de un estrés moderado.

Según la encuesta, levantada en las principales ciudades de Bolivia en el 2020, por el Centro de Estudios de Realidad Económica y Social (Ceres), describe que el desempleo afecta un poco más a las mujeres que a los varones (53 % contra 46 % por ciento).

Un estudio científico publicado en la página (OMROM., 2015), demuestran cómo el cerebro femenino es más sensible al estrés. Éste es generado por una hormona llamada factor de liberación de corticotropina (CRF) y debido a que las mujeres tienen más receptores hormonales, ellas presentan una respuesta más elevada al estrés.

En el caso de los hombres, no es así. Aunque ellos también resienten las situaciones estresantes, no las viven, ni perciben igual. Por otro lado, una producción mayor de estrógenos en situaciones de estrés, hace que la mujer esté más ansiosa y a esto se suma el hecho de que actualmente tienen más tareas, responsabilidades y roles: madres, hijas, esposas, ejecutivas, así como más exigencias dentro y fuera del hogar. Todo ello incrementa

los episodios de estrés que se pueden manifestar con episodios de ansiedad y nerviosismo, insomnio, cansancio y hasta depresión, que se presentan más en mujeres que en varones.

Entonces, de acuerdo con todo lo explicado anteriormente podemos decir que el estrés se presenta con mucha más frecuencia en mujeres que en varones, tomando en cuenta el aspecto biológico y el rol social asignado que desempeña la mujer en la sociedad. Factores como los recién mencionados generan en la mujer mayor estrés más que en los varones.

### **Primer objetivo específico**

Para el cumplimiento del presente objetivo, referido a indicar el nivel de estrés, ansiedad y depresión se utilizó La Escala DASS - 21 (Depresión, Ansiedad y Estrés, Lovibond, 1995), el cual evalúa la presencia de efectos negativos de depresión, ansiedad y estrés. Teniendo como resultado lo siguiente:

Para comenzar, se iniciará con el análisis e interpretación del Estrés, seguidamente la Ansiedad y para finalizar la Depresión.

**Tabla N° 11**

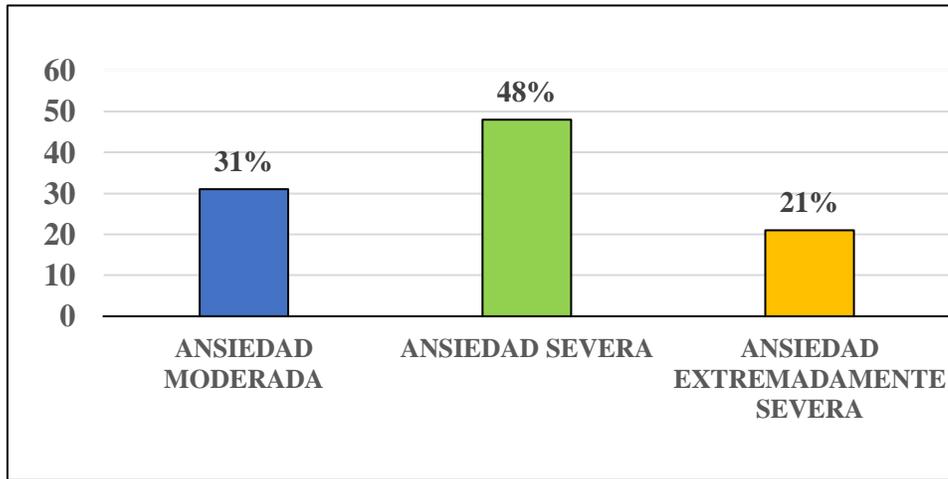
#### *Niveles de ansiedad en los profesionales de psicología desempleados*

<b>ANSIEDAD</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Ansiedad leve</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>
<b>Ansiedad moderada</b>	<b>31</b>	<b>31,0</b>
<b>Ansiedad severa</b>	<b>48</b>	<b>48,0</b>
<b>Ansiedad extremadamente severa</b>	<b>21</b>	<b>21,0</b>
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100,0</b>

**Nota:** Elaboración propia

**Figura N° 6**

*Niveles de ansiedad en los profesionales de psicología desempleados*



**Nota:**Elaboración propia.

En la presente tabla 11 y figura 6, se evidencia que el 48% de los profesionales de psicología desempleados por más de un año de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho manifiesta un nivel de ansiedad severa, mientras que el restante 31% presenta una ansiedad moderada. Comprendiendo la ansiedad como “La anticipación de eventos negativos principalmente de naturaleza psicológica, y la respuesta aguda de miedo ante a una amenaza inmediata de daño” (Lovibond, 1995, p. 60).

Los datos obtenidos muestran que, ante una situación de desempleo por más de un año, los profesionales desempleados, en su mayoría tienden a manifestar un nivel alto de ansiedad severa.

El empleo construye nuestra identidad y da sustento a nuestra vida (Gallo *et al.*, 2005). Sin embargo, también se da la sutil ironía que tener trabajo y no tener trabajo son las mayores fuentes de **ansiedad** en el ser humano. No por tenerlo, aseguramos nuestra satisfacción y bienestar mental. Y carecer de él puede ser tan devastador como disponer de un cuantioso contrato.

Así también, en un informe de la Mental Health Foundation (2021), quedó en evidencia que el desempleo y la incertidumbre laboral son los mayores focos de ansiedad

para la población general. Cerca del 70 % de las personas ven afectadas su salud mental ante la pérdida del trabajo, y el 25 % dicen sentirse traumatizados.

De ahí radica la importancia de comprender que el desempleo es uno de los fenómenos sociales con más implicaciones psicológicas, en este caso, actuando como un generador de ansiedad en los profesionales desempleados, debido a que el trabajo es una parte fundamental en nuestras vidas. No únicamente nos aporta seguridad económica, sino que, también, es considerado en muchas ocasiones una fuente de bienestar y equilibrio psicológico y social. En ocasiones suele suceder que algunas personas ven trabajar como algo negativo, pero realmente el empleo ejerce como un importante factor de protección para nuestra salud, puesto que nos da identidad, estabilidad económica y nos sirve para estructurar nuestro tiempo y sentirnos útiles y valorados.

La persona desempleada tiene un gran vacío en su interior, viéndose como menos valiosa que las personas que sí trabajan, cuanto más tiempo pasa, tiene menor sensación que se será capaz de realizar el antiguo trabajo, lo que puede llegar a generar ansiedad ante un futuro profesional cada vez más incierto.

**Tabla N° 12**

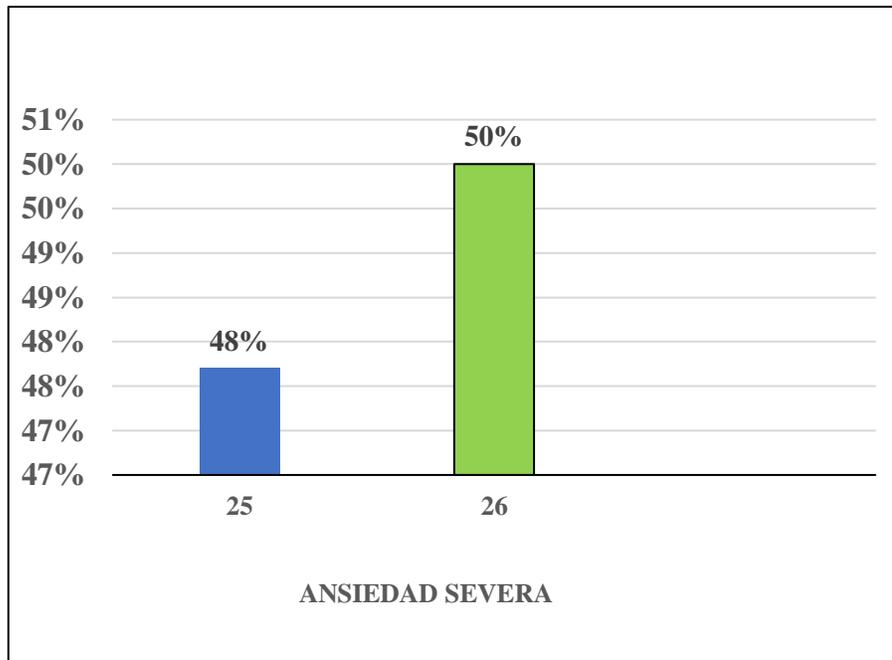
*Niveles de ansiedad de los profesionales desempleados en relación a la edad*

<b>Niveles de ansiedad en relación a la edad</b>	<b>EDAD</b>		<b>TOTAL</b>
	<b>25 AÑOS</b>	<b>26 AÑOS</b>	
<b>Ansiedad leve</b>	0	0	2
	0%	0%	0%
<b>Ansiedad moderada</b>	25	6	31
	28,4 %	50,0%	31,0%
<b>Ansiedad severa</b>	42	6	48
	47,7 %	50,0%	48,0%
<b>Ansiedad extremadamente severa</b>	21	0	21
	23,9%	0,0%	21,0%
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>12</b>	<b>100</b>
	<b>100,0 %</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

**Nota:** Elaboración propia.

**FIGURA N ° 7**

*Niveles de ansiedad de los profesionales desempleados en relación a la edad*



**Nota:** Elaboración propia

A través de la siguiente tabla 12 y figura 7, se puede observar que los niveles de ansiedad presentes en los profesionales de psicología desempleados por más de un año de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, relacionados con la edad, muestran que los profesionales desempleados de 26 años manifiestan un 50% de ansiedad severa y el restante 50 % tiene ansiedad moderada. Dentro del grupo de los 25 años, el 47,7% presenta ansiedad severa y el 28,4 % ansiedad moderada.

Estos datos señalan que, el porcentaje de niveles de ansiedad severa relacionados con la edad, se manifiestan generalmente más en los profesionales desempleados de (26 años). Del mismo modo, se observa que los porcentajes con niveles bajos se encuentran en los que tienen (25 años), quienes presentan niveles de ansiedad moderada.

La ansiedad es una predisposición al estado de activación para poder reaccionar rápidamente a señales de alerta, todo ello basado en pensamientos pesimistas o perturbadores acerca de lo que pasará en el futuro próximo.

Esta lógica encaja a la perfección con la actitud que se espera que tengan las personas desempleadas: siempre alerta ante la menor señal de encontrar un hueco laboral que ocupar con la propia fuerza de trabajo, de modo que puedan integrarse cuanto antes en el engranaje productivo de la sociedad.

En conclusión, los datos obtenidos muestran que ante la falta de información acerca de lo que nos deparará el mercado laboral, es muy fácil alimentar ideas catastróficas sobre cómo tendremos que terminar viviendo o trabajando: la ambigüedad de una economía cada vez más diversa y cambiante hace que los miedos y la angustia sean aquello con lo que rellenamos ese vacío de conocimiento, provocando que los niveles de ansiedad puedan llegar a elevarse en un porcentaje en profesionales desempleados de mayor edad, en este caso, en aquellos individuos que tienen (26 años).

Para finalizar se podría decir que existe una leve diferencia en cuanto a cómo se manifiesta la ansiedad severa en los individuos de 26 en comparación con los que tienen 25 años, lo que nos lleva a especificar que la ansiedad se presenta en ambos casos, con la diferencia de que es con más frecuencia en los individuos con el rango más alto en cuanto a edad.

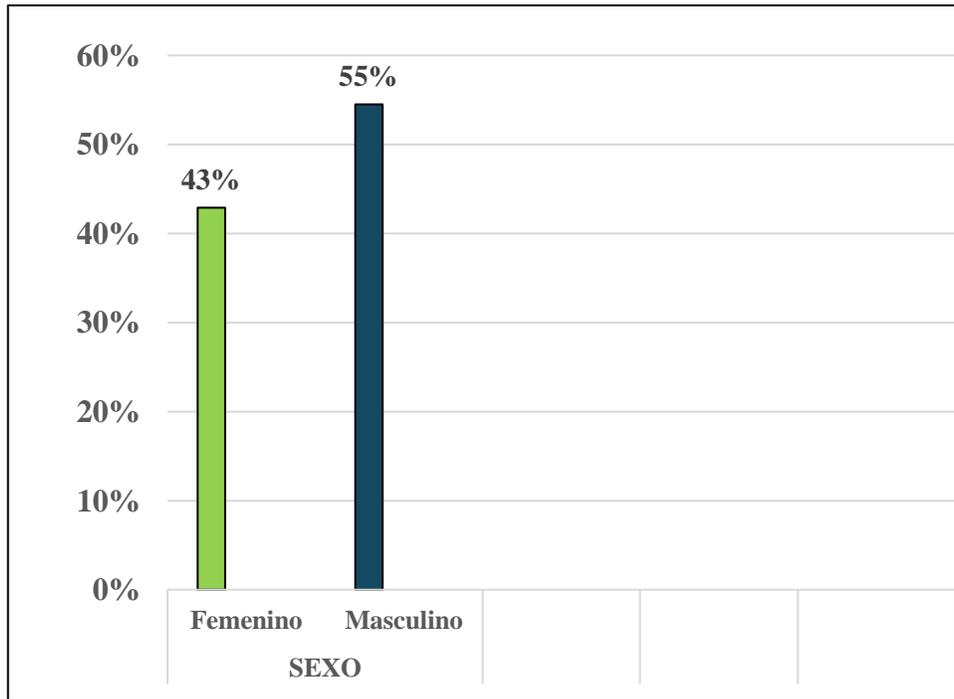
Así mismo, es importante tomar en cuenta que la ansiedad puede llevar a la evitación social y al aislamiento, afectando las relaciones personales y el apoyo social. Los jóvenes desempleados pueden sentirse avergonzados o estigmatizados por su situación, lo que puede hacer que se alejen de amigos y familiares. Esta falta de apoyo social puede agravar la ansiedad y dificultar la búsqueda de empleo. A largo plazo, la ansiedad no tratada puede convertirse en un problema crónico. Los jóvenes que experimentan altos niveles de ansiedad durante el desempleo pueden tener más probabilidades de sufrir de ansiedad crónica en el futuro, incluso después de haber encontrado empleo. Esto puede afectar su capacidad para mantener trabajos, avanzar en sus carreras y disfrutar de una vida equilibrada y satisfactoria.

**Tabla N ° 13**  
*Niveles de ansiedad de los profesionales de psicología  
 desempleados en relación al sexo*

Niveles de ansiedad en relación al sexo	SEXO		TOTAL
	FEMENINO	MASCULINO	
<b>Ansiedad leve</b>	0	0	0
	0%	0%	0%
<b>Ansiedad moderada</b>	19	12	31
	33,9%	27,3%	31,0%
<b>Ansiedad severa</b>	24	24	48
	42,9 %	54,5%	48,0%
<b>Ansiedad extremadamente severa</b>	13	8	21
	23,2 %	18,2%	21,0%
	<b>56</b>	<b>44</b>	<b>100</b>
<b>Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura N° 8**



**Nota:** Elaboración propia

En la siguiente tabla 13 y figura 8, se puede distinguir los niveles de ansiedad presentes en los profesionales de psicología desempleados por más de un año de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho relacionados con el sexo, donde se observa que con 54,5% se manifiesta una ansiedad severa más en hombres que en las mujeres. Estos datos describen que el porcentaje de niveles de estrés severo relacionados con el sexo se presentan más en los hombres que en las mujeres.

Mateu Mollá (2021) manifiesta que en una sociedad en la que el materialismo y el dinero, pero sobre todo los estigmas sociales y los roles de género tradicionales que actualmente aún tienen una fuerte carga simbólica que se asocia generalmente con el estatus, puede ser la razón del porqué el desempleo puede generar más ansiedad en los hombres que en las mujeres, puesto que si se habla de estigmas sociales, existe un estigma asociado al desempleo que puede ser pronunciado para los hombres, ya que algunos hombres pueden sentir que no cumplen con las expectativas sociales de ser proveedores, lo que aumenta su sensación de fracaso. Por otro lado, cuando hablamos de roles de género tradicionales que

todavía se mantienen, en muchas de las culturas, los hombres han sido socializados para ser los principales proveedores de la familia, esto puede generar una mayor presión sobre ellos para encontrar trabajo, lo que puede traducirse en una mayor ansiedad cuando enfrentan una situación de desempleo.

Otro aspecto importante a tomar en cuenta, es la red de apoyo y las relaciones emocionales. En el caso de la red de apoyo, las mujeres en general, tienden a tener mejores redes de apoyo social, se conoce que esto puede ayudar a enfrentar situaciones difíciles como el desempleo de una manera más asertiva que en el caso de los varones, de la misma manera cuando hablamos de reacciones emocionales, los hombres son socializados para reprimir sus emociones y no expresar vulnerabilidad, esto puede significar que lidian con su ansiedad de manera menos efectiva que las mujeres, que pueden estar más abiertas a buscar ayuda y apoyo.

Entonces, en base a los resultados y a lo que manifiesta el autor ya mencionado, podemos decir, que la ansiedad con relación al sexo se manifiesta más en los varones que en las mujeres, esto, porque los hombres, como lo mencionaba en la investigación, se encuentran más cercanamente y simbólicamente relacionado al tema del estatus, a una necesidad de ocupar una posición en la sociedad, pero sobre todo, por la necesidad de reafirmarse a sí mismos, de que siguen siendo los proveedores del hogar, por tanto, también sentir la sensación de ser válidos y admirados por su entorno social.

Resulta importante no olvidar que estar sin trabajo, también genera sentimientos negativos como la impotencia, la frustración y el agobio, además de despertar una crisis de identidad cuando se trata de una profesión vocacional, el desempleo puede suponer no solo una pérdida de capacidad adquisitiva sino un menoscabo profundo del proyecto personal y la necesidad básica de autorrealización (Mateu y Molla, 2021).

**Tabla N° 14**

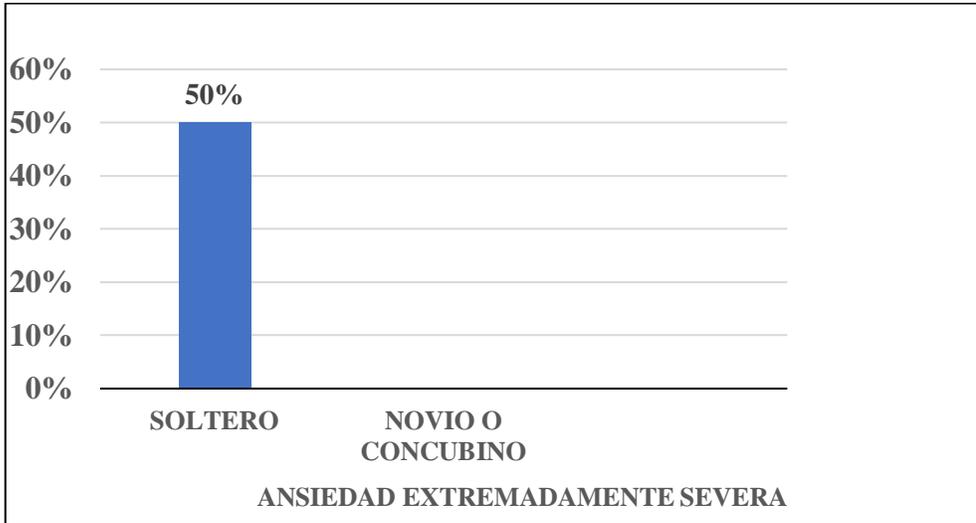
*Niveles de ansiedad de los graduados de psicología en relación al estado civil*

<b>Niveles de ansiedad en relación al estado civil</b>	<b>ESTADO CIVIL</b>		<b>TOTAL</b>
	<b>SOLTERO</b>	<b>CASADO O CONCUBINO</b>	
	<b>Ansiedad leve</b>	0 0%	0 0%
<b>Ansiedad moderada</b>	1 25,0%	30 31,3%	31 31,0%
<b>Ansiedad severa</b>	1 25,0%	47 49,0%	48 48,0%
<b>Ansiedad extremadamente severa</b>	2 50,0%	19 19,8%	21 21,0%
<b>Total</b>	<b>4</b> <b>100,0 %</b>	<b>96</b> <b>100,0%</b>	<b>100</b> <b>100,0%</b>

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura N° 9**

***Niveles de ansiedad de los graduados de psicología en relación al estado civil***



**Nota:** Elaboración propia.

A través de la siguiente tabla 14 y figura 9, se distinguen los niveles de ansiedad presentes en los profesionales de psicología desempleados por más de un año, relacionados con el estado civil. En ésta, se puede observar que un 50 % de los que presentan un nivel de ansiedad extremadamente severa, son los que se encuentran solteros.

De acuerdo con la terapeuta, Sofia Gómez Ortega (2020), en la actualidad, la ansiedad se ha convertido en uno de los problemas más comunes en nuestra sociedad. Sin embargo, a menudo subestimamos el poder del apoyo social en su superación. Contar con un sólido sistema de apoyo puede marcar la diferencia entre vivir constantemente abrumado por esta emoción y encontrar la calma y la tranquilidad, ya que apoyo social juega un papel crucial en el afrontamiento de la ansiedad. Afirma la terapeuta, que contar con una red de apoyo social puede ayudar reducir los factores ansiosos que enfrenta una persona proporcionando un ambiente de apoyo y comprensión.

De acuerdo a los resultados, existe una mayor tendencia de ansiedad en los individuos solteros que en aquellos individuos que tienen pareja, como lo manifiesta el estudio recién descrito, el poder contar con un apoyo social seguro para afrontar el desempleo y todos los

efectos psicológicos y emocionales que ocasionan la ansiedad resulta ser muy importante, sin embargo, no poder contar con el apoyo social el cual, como ya se mencionó juega un papel fundamental en nuestra vida, ya que nos brinda un respaldo emocional y práctico en momentos difíciles, puede resultar devastador, ya que el mismo, ayuda a enfrentar de manera más efectiva los desafíos. En este caso, el desempleo y la incógnita de que pasará en nuestro futuro si no se encuentra trabajo.

### **Primer objetivo específico**

Para el cumplimiento del presente objetivo, referido a indicar el nivel de estrés, ansiedad y depresión se utilizó La Escala DASS - 21 (Depresión, Ansiedad y Estrés, Lovibond, 1995), el cual evalúa la presencia de efectos negativos de depresión, ansiedad y estrés. Teniendo como resultado lo siguiente:

Para comenzar, se iniciará con el análisis e interpretación del Estrés, seguidamente la Ansiedad y para finalizar la Depresión.

**Tabla N° 15**

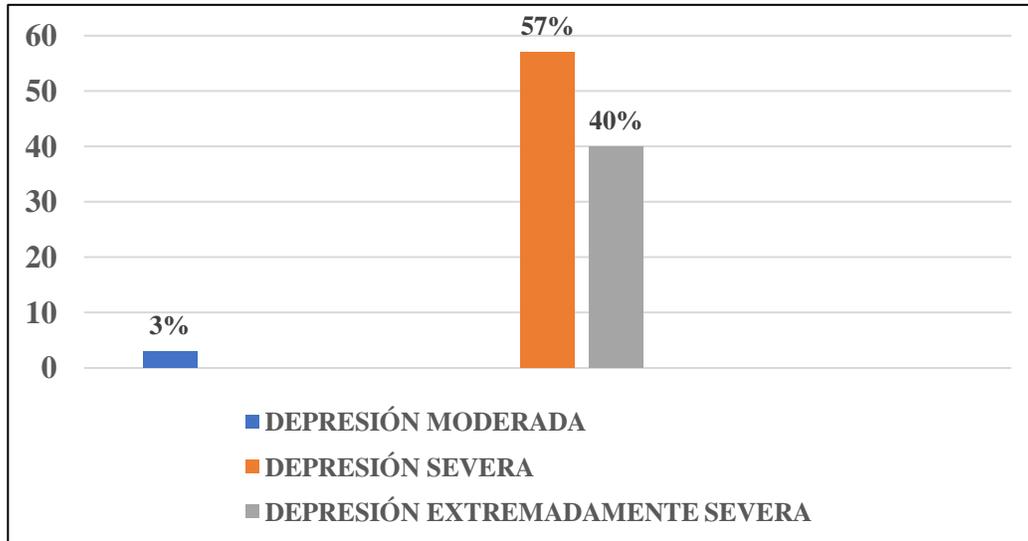
*Niveles de depresión de los profesionales de psicología desempleados*

<b>DEPRESIÓN</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Depresión leve</b>	0	0
<b>Depresión moderada</b>	3	3,3
<b>Depresión severa</b>	57	57,0
<b>Depresió extremadamente severa</b>	40	40,0
<b>Total</b>	100	100,0

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura N° 10**

*Niveles de depresión de los profesionales de psicología desempleados*



Nota: Elaboración propia.

En la siguiente tabla 15 y figura 10, se presenta que el 57 % de los profesionales de psicología desempleados por más de un año de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho manifiesta un nivel de depresión severa, mientras que el restante 40 % presenta una depresión moderada. Entendiendo la depresión como "Un estado caracterizado principalmente por una pérdida de autoestima y de incentivo, y asociado con una probabilidad percibida muy baja de logro de metas personales significativas para el individuo" (Lovibond, 1995, p 40).

El impacto del desempleo en la salud mental es significativo, ya que la falta de trabajo puede afectar de manera negativa la estabilidad emocional del ser humano. La incertidumbre económica, el estrés financiero y la sensación de inutilidad pueden aumentar los niveles de depresión en las personas desempleadas generando sentimientos de desesperanza y desesperación.

La depresión constituye un problema de salud pública muy serio a nivel mundial. En la actualidad, se calcula que este trastorno afecta a más de 280 millones de personas en todo el planeta, siendo la principal causa de discapacidad en el mundo (Organización Mundial de la Salud, 2021).

De la misma manera en otra investigación, se describe que el desempleo es un factor de riesgo muy importante para la salud mental, especialmente en el desarrollo de la depresión. En este sentido, se ha encontrado que los casos de depresión aumentan durante crisis económicas que involucran la pérdida masiva de trabajos. Además, los síntomas de la depresión suelen ser más comunes en personas que han perdido su trabajo y en individuos con periodos prolongados de desempleo, en comparación con personas con algún tipo de ocupación, aun cuando esta sea informal o temporal (García y Jiménez, 2020).

Además, es necesario recordar que el empleo tiene, además, un significado personal que supera su valor material. Estar sin trabajo, implica también la pérdida de un lugar determinado dentro de un núcleo social. Debido a ello, el desarrollo de problemas de salud mental durante el paro laboral, también es el resultado de un conflicto con la propia identidad, al perder un referente importante sobre quiénes somos dentro de nuestra comunidad (García, Jiménez, 2020).

Todo lo descrito en este acápite y en relación a los numerosos estudios, puede estar relacionado con el hecho de que más del 57 % presente se encuentra con depresión severa, porque el atravesar una situación de desempleo hace que cada día que pasa sin encontrar trabajo y no ver resultados frente a sus esfuerzos, le da el mensaje al individuo de que haga lo que haga su situación no va a cambiar, esta situación tan delicada lleva a la persona a valorarse negativamente, pues suele sentir culpa, a pesar de que la situación de desempleo tenga una causa estructural, afectando su autoconfianza y sintiendo que esa situación lo supera.

**Tabla N° 16**

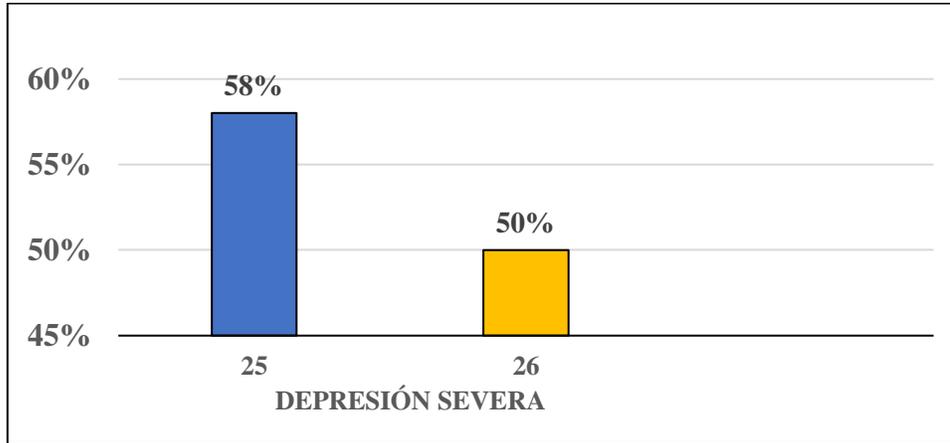
*Niveles de depresión de los profesionales de psicología desempleados en relación a la edad*

<b>Niveles de depresión en relación a la edad</b>	<b>EDAD</b>		<b>TOTAL</b>
	<b>25 AÑOS</b>	<b>26 AÑOS</b>	
<b>Depresión leve</b>	0	0	0
	0%	0%	0%
<b>Depresión moderada</b>	2	1	3
	2,3%	8,3%	3,0%
<b>Depresión severa</b>	51	6	57
	58,8 %	50,0%	57,0%
<b>Depresión extremadamente severa</b>	35	5	40
	39,8%	41,7%	40,0%
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>12</b>	<b>100</b>
	<b>100,0 %</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura N° 11**

***Niveles de depresión de los profesionales de psicología desempleados en relación a la edad***



**Nota:** Elaboración propia.

A través de la presente tabla 16 y figura 11, se puede observar, que los niveles de depresión presentes en los profesionales de psicología desempleados por más de un año de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, relacionados con la edad, muestran que los profesionales desempleados de 25 años manifiestan un 58% de depresión severa, mientras que el grupo de los 26 años, con el 50 % presenta depresión severa.

Estos datos señalan que el porcentaje de niveles de depresión severa relacionados con la edad se manifiestan en este caso generalmente más en los profesionales desempleados de 25 años Del mismo modo, se observa que los profesionales de 26 años, presentan niveles de depresión severa en menor porcentaje.

Entonces, podemos decir que la depresión severa se presenta en ambos rangos de edad, aunque existe una leve diferencia más recurrente de que en los jóvenes de 25 años Para esto, es importante recordar que los jóvenes pueden experimentar una mayor sensación de desesperanza al estar desempleados, lo que puede llevar a problemas de salud mental, como la depresión, en este caso.

Los jóvenes a menudo enfrentan expectativas sociales y familiares de empleo, el desempleo puede intensificar la sensación de fracaso y presión, ya que es importante tomar

en cuenta que la transición a la vida adulta implica encontrar un propósito y la falta de empleo puede obstaculizar la construcción de la identidad profesional (Corbin, 2017).

Estos factores combinados explican en gran medida por qué la depresión puede ser más pronunciada en jóvenes enfrentando el desempleo. La primera búsqueda de empleo puede resultar desalentadora y la falta de habilidades y experiencia puede llevar a la frustración, además de afectar su autoestima, autoconfianza y que se sientan fracasados como individuos.

**Tabla N° 17**

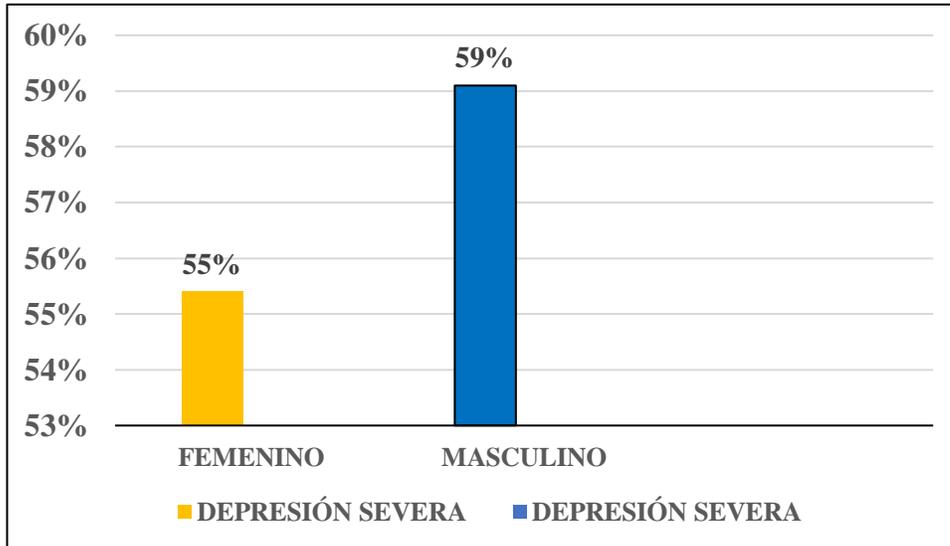
*Niveles de depresión de los profesionales de psicología desempleados en relación al sexo*

Niveles de depresión en relación al sexo	SEXO		TOTAL
	FEMENINO	MASCULINO	
<b>Depresión leve</b>	0	0	0
	0%	0%	0%
<b>Depresión moderada</b>	2	1	3
	3,6%	2,3%	3,0%
<b>Depresión severa</b>	31	26	57
	55,4 %	59,1%	57,0%
<b>Depresión extremadamente severa</b>	23	17	40
	41,1%	36,6%	40,0%
	<b>56</b>	<b>44</b>	<b>100</b>
<b>Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Nota: Elaboración propia.

**Figura N° 12**

***Niveles de depresión de los profesionales de psicología desempleados en relación al sexo***



**Nota:** Elaboración propia.

En la tabla 17 y figura 12, se puede observar que los niveles de depresión presentes en los profesionales de psicología desempleados por más de un año de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, relacionados con el sexo, se puede distinguir que con el 59 % se manifiesta una depresión severa más en hombres que en las mujeres, las cuales presentan con 54.4 % de ansiedad severa. Estos datos describen que el porcentaje de niveles de estrés severo relacionados con el sexo se presentan más en los hombres que en las mujeres.

Aunque la prevalencia de la depresión es más alta en mujeres; sin embargo, según nos revelan varios estudios, en los hombres esta condición psicológica puede tener peores consecuencias. En primer lugar, podríamos decir que el factor social y cultural ha hecho que la depresión se viva de manera diferente en cada sexo. Si bien es cierto que la valoración de la salud mental va abriéndose camino poco a poco en nuestra sociedad, hay espacios en los que sigue siendo un tema tabú. La vergüenza y el temor a la crítica o la incomprensión del entorno sigue estando muy presente (Sabater, 2021).

De la misma manera (Sabater, 2021) describe que en lo que se refiere a los hombres, un factor externalizante es la pérdida de trabajo, los problemas económicos, no poder

alcanzar los objetivos propuestos o no lograr desarrollarse en su carrera profesional, es un factor que desencadena que los niveles de depresión puedan elevarse por encima de las mujeres.

**Tabla N° 18**

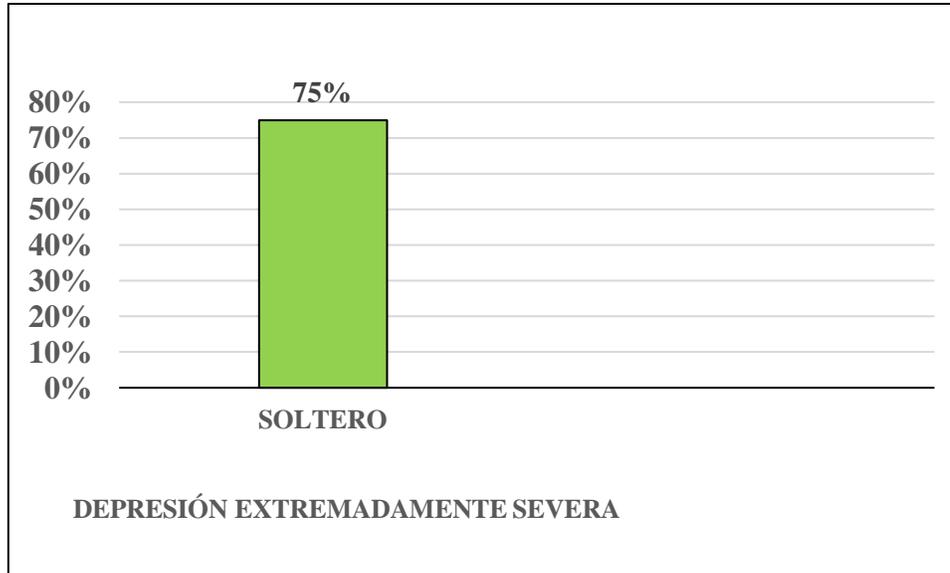
*Niveles de depresión de los profesionales de psicología en relación al estado civil*

Niveles de depresión en relación al estado civil	ESTADO CIVIL		TOTAL
	CASADO	SOLTERO O CONCUBINO	
<b>Depresión moderada</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	0,0%	3,3%	3,0%
<b>Depresión severa</b>	<b>1</b>	<b>56</b>	<b>57</b>
	25,0%	58,3%	57,0%
<b>Depresión extremadamente severa</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	<b>40</b>
	75,0%	38,5%	40,0%
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>96</b>	<b>100</b>
	<b>100,0 %</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

Nota: Elaboración propia.

**Figura N° 13**

***Niveles de depresión de los profesionales de psicología con relación al estado civil***



**Nota:** Elaboración propia

En la tabla 18 y figura 13, se distinguen **los niveles de depresión relacionados con el estado civil** en los profesionales de psicología desempleados por más de un año, donde se puede observar que el 75 % que presentan un nivel de depresión extremadamente severa, corresponde a los que se encuentran solteros.

Se ha investigado extensamente sobre los factores que contribuyen al desarrollo y la exacerbación de la depresión, y uno de los aspectos más importantes para tener en cuenta es la relación entre la depresión y el entorno social en el que se encuentra el individuo. El entorno social en el que una persona vive y se desenvuelve puede tener un impacto significativo en su salud mental. Las interacciones sociales, el apoyo emocional, la calidad de las relaciones interpersonales y la percepción de pertenencia a un grupo social son solo algunos de los aspectos que pueden influir en el estado de ánimo de un individuo y, en última instancia, en su vulnerabilidad a la depresión (Gutiérrez, 2022)

### 5.3 Segundo objetivo específico

Para el cumplimiento del presente objetivo, referido a identificar las estrategias de afrontamiento en los graduados de psicología que están desempleados por más de un año se utilizó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CS), el cual mide las estrategias de afrontamiento ante situaciones adversas o estresantes.

Teniendo como resultado lo siguiente:

**Tabla N° 19**

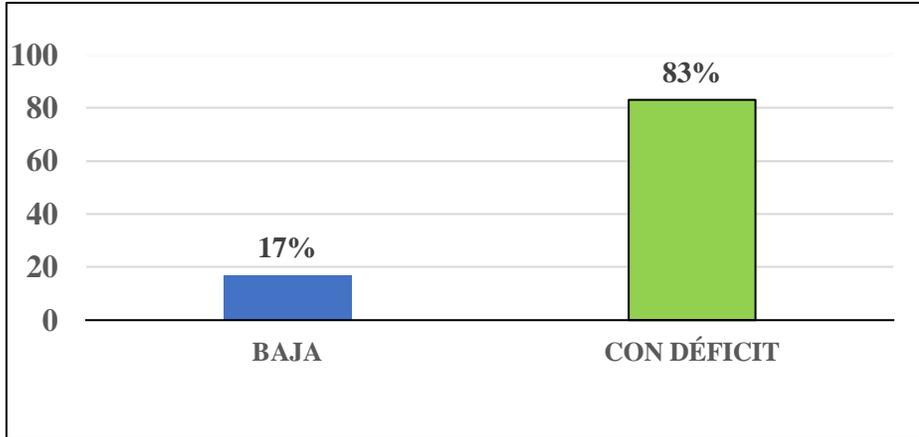
*Estrategia de afrontamiento de los profesionales de psicología desempleados*

<b>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Buena</b>	0	0
<b>Muy buena</b>	0	0
<b>Optima</b>	0	0
<b>Baja</b>	17	17,0
<b>Con deficit</b>	83	83,0
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100,0</b>

**Nota:** Elaboración propia.

**FIGURA N° 14**

***Estrategia de afrontamiento de los profesionales de psicología desempleados***



**Nota:** Elaboración propia.

A través de la presente tabla 19 y figura 14, se evidencia que el 83% de los profesionales de psicología desempleados por más de un año de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, manifiestan una **estrategia de afrontamiento deficiente**, mientras que el restante 17 % presenta una **estrategia de afrontamiento baja**. Entendiendo las estrategias de afrontamiento como “Esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1986; citado por Lazarus y Folkman, 1989: 164).

Los datos obtenidos muestran que, ante una situación de desempleo por más de un año, los profesionales desempleados en su mayoría, tienden a presentar una estrategia de afrontamiento en su mayoría deficiente.

Las estrategias de afrontamiento buscan la forma de gestionar, reducir o combatir las adversidades ambientales, diferentes fuentes de estrés, conflictos u otros problemas que puedan surgir de la relación con la realidad circundante. Sin embargo, cuando las mismas no emplean, suele generar un malestar emocional (Francia, 2022).

Es por eso, que una buena aplicación de estrategias de afrontamientos que ayude en la gestión de emociones, comportamientos y hábitos ante una situación difícil y estresante,

es elemental para levantar los ánimos y redirigir las energías hacia una nueva meta. Encontrarse en una situación de desempleo es una de las experiencias más estresantes de la vida. Aparte de la evidente angustia económica que puede causar, también podría afectar gravemente el estado de ánimo, las relaciones, y en general, la salud mental y emocional.

Por ello, cuando se afronta la situación y la gestión de crisis en el desempleo de manera deficiente, posiblemente conlleve incrementar el malestar emocional y por consiguiente a afectar la salud mental del individuo.

**Tabla N° 20**

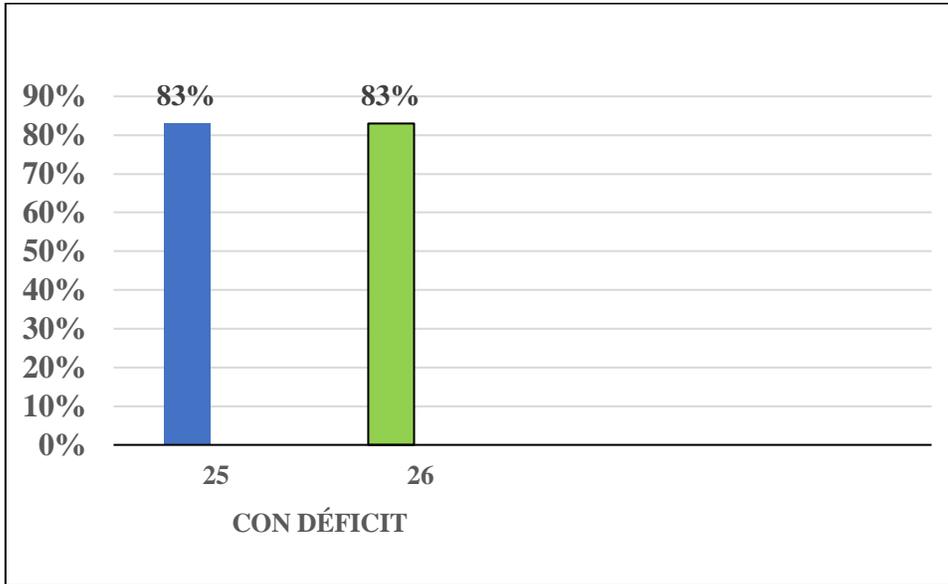
***Estrategias de afrontamiento de los graduados de psicología desempleados en relación con la edad***

<b>Estrategias de afrontamiento con relación a la edad</b>	<b>EDAD</b>		<b>TOTAL</b>
	<b>25 AÑOS</b>	<b>26 AÑOS</b>	
<b>Buena</b>	0	0	0
<b>Muy buena</b>	0	0	0
<b>Optima</b>	0	0	0
<b>Baja</b>	15	2	17
	17,0%	16,7%	17,0%
<b>Con déficit</b>	73	10	83
	83,0%	83,3%	83,0 %
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>12</b>	<b>100</b>
	<b>100,0 %</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura N° 15**

***Estrategias de afrontamiento de los graduados de psicología desempleados en relación con la edad***



**Nota:** Elaboración propia

En la presente tabla 20 y figura 15, se puede observar que **la estrategia de afrontamiento** relacionados con la edad en los profesionales de psicología, muestran que los profesionales desempleados de 26 y 25 años respectivamente, presentan estrategias de afrontamiento deficientes con un 83 %.

El miedo, puede ser uno de los mayores obstáculos para lograr un cambio significativo en la vida. De esta manera, el miedo al fracaso cuando nos enfrentamos a una situación de desempleo puede ser paralizante. Y es que, el rechazo a las nuevas situaciones que se presentan y el no querer salir de la zona de confort puede ser un obstáculo que evite que tomemos medidas hacia nuestros objetivos (Ferraz, 2008).

En conclusión, de acuerdo a lo descrito por (Ferraz, 2008) las estrategias basadas en la evitación tienden a manejarse en aquellos momentos en los que la persona asume aplazar el afrontamiento activo por la necesidad de ordenar y hacer acopio de sus recursos psicosociales antes de afrontar activamente la situación: son estrategias centradas en la evasión, en la distracción, en tomar distancia del evento estresante, o volcarse en otra

actividad para no pensar, esto se puede tomar en cuenta en los rangos de edad de 25 y 26 años , puesto que ambos utilizan estrategias deficientes al momento de enfrentar la situación estresante del desempleo.

**Tabla N° 21**

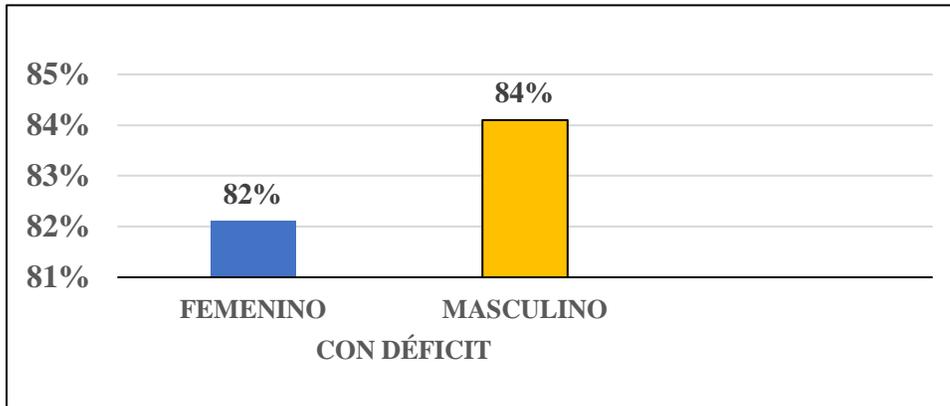
*Estrategia de afrontamiento de los desempleados de psicología en relación con el sexo*

Estrategias de afrontamiento en relación al sexo	SEXO		TOTAL
	FEMENINO	MASCULINO	
<b>Buena</b>	0	0	0
<b>Muy buena</b>	0	0	0
<b>Optima</b>	0	0	0
<b>Baja</b>	10	7	17
	17,9%	15,9%	17,0%
<b>Con déficit</b>	46	37	83
	82,1%	84,1%	83,0 %
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>44</b>	<b>100</b>
	<b>100,0 %</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura N° 16**

***Estrategia de afrontamiento de los desempleados de psicología en relación con el***



**Nota:** Elaboración propia

En esta tabla 21 y figura 16, se puede observar que, en los profesionales de psicología desempleados de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, **relacionados con el sexo**, los hombres presentan estrategias de afrontamientos deficientes con un porcentaje del 84, 1 % y las mujeres con un porcentaje del 82, 1%, un porcentaje menor al de los hombres. Estos datos describen que el porcentaje de estrategias de afrontamientos deficientes relacionados con el sexo, se presentan más en los hombres que en las mujeres.

En un estudio realizado por Figueroa et al. (2005), se encontraron diferencias en el uso de estrategias de afrontamiento entre hombres y mujeres de Tucumán (Argentina), las cuales radican en las siguientes:

Las estrategias de afrontamiento que más presentaron las mujeres fueron: hacerse ilusiones, buscar apoyo social, buscar apoyo espiritual, auto inculparse, la estrategia de falta de afrontamiento y reducción de la tensión. Por su parte, los hombres manifestaron mayor empleo de distracción física e ignorar el problema.

En este mismo año, Fantin, et al. (2008) reportaron también diferencias por sexo: los hombres presentaron más distracción física e ignorar el problema, mientras que las mujeres mostraron mayor búsqueda de apoyo social, concentrarse en resolver el problema, preocuparse y buscar apoyo espiritual.

Además, en otra investigación conducida por González, et al. (2002), resultó que los hombres cuando se encuentran con falta de empleo optan por la distracción física, ignorar el problema y reservarlo para sí mismos; mientras que las mujeres buscan ayuda profesional, sin embargo, utilizan más el estilo improductivo y el de relacionarse con los demás.

**Tabla N° 22**

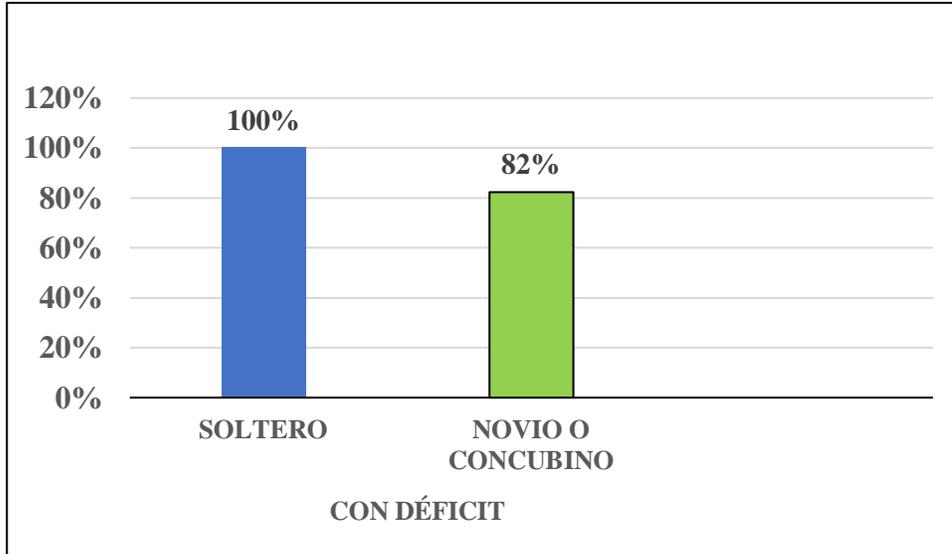
***Estrategia de afrontamiento de los profesionales de psicología  
desempleados en relación con el estado civil***

<b>Estrategias de afrontamiento en relación con el sexo</b>	<b>ESTADO CIVIL</b>		<b>TOTAL</b>
	<b>CASADO</b>	<b>SOLTERO O CONCUBINO</b>	
<b>Buena</b>	0	0	0
<b>Muy buena</b>	0	0	0
<b>Optima</b>	0	0	0
<b>Baja</b>	0	17	17
	0,0%	17,7 %	17, 0%
<b>Con déficit</b>	4	79	83
	100,0%	82,3%	83,0 %
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>96</b>	<b>100</b>
	<b>100,0 %</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura N° 17**

***Estrategia de afrontamiento de los profesionales de psicología  
desempleados en relación con el estado civil***



Nota: Elaboración propia

En la tabla 22 y figura 17, se observa que los profesionales de psicología desempleados por más de un año de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, que se encuentran solteros, presentan con un 100% estrategias de afrontamiento deficientes, al igual que aquellos individuos que están en pareja, con una leve diferencia del 82,3%.

La capacidad de afrontar no se refiere solo a la resolución práctica de los problemas, sino también a la capacidad de la gestión de las emociones y el estrés delante de la situación-problema. Modificar las propias estrategias de afrontamiento para afrontar con eficacia los eventos estresantes depende, entonces, sea de la manera de evaluación de los eventos, sea de la capacidad nuestra y de la posibilidad de captar informaciones, por eso la importancia buscar ayuda y apoyo social en el contexto donde se vive y no decidirlo solo (Ornella, 2024).

De ahí la importancia de saber que, aunque un individuo este solo, no significa que vaya a emplear una buena estrategia de afrontamiento y que se aplica lo mismo a aquel individuo que se encuentra en pareja, pues si no sabe cómo gestionar sus emociones, sus estrategias de afrontamiento ante la situación, serán igual de negativas al del individuo que se encuentra solo.

**Tabla N° 23**

*Dimensiones de las estrategias de afrontamiento*

<b>Dimensiones de las Estrategias de afrontamiento</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Autocrítica</b>	51	51,0
<b>Pensamiento desiderativo</b>	20	20,0
<b>Apoyo social</b>	11	11,0
<b>Expresión emocional</b>	6	6,0
<b>Reestructuración cognitiva</b>	5	5,0
<b>Resolución de problemas</b>	5	5,0
<b>Retirada social</b>	1	1,0
<b>Evitación de problemas</b>	1	1,0
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100,0</b>

**Nota:** Elaboración propia.

En base a los resultados presentados en la tabla 23, se puede observar que las estrategias que más utilizan los graduados de psicología desempleados por más de un año de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, son:

**Autocrítica:** La autocrítica representa un porcentaje mayor con el 51%. La autocrítica “es una estrategia basada en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo” (Holroyd y Kigal, 1989; citado por Lazarus y Folkman, 1986, p.164).

El uso principal de esta estrategia por parte de los graduados desempleados puede estar muy relacionado con el hecho de que su manera de afrontar la situación de desempleo sea deficiente, porque aunque la autocrítica nos ayuda a ser críticos con nosotros mismos, a

tomar decisiones sabias, comunicarnos de manera más efectiva y enfrentar los problemas de manera más eficaz; también puede ser contraproducente cuando se le asigna un valor negativo a un error propio, dando lugar a los reproches y el menosprecio hacia uno mismo. Esto puede llevar a sufrir ansiedad, angustia e ira, lo que conlleva a la autculpa por sus acciones y por la situación que está viviendo. Esta percepción sobre sí mismos como personas imperfectas e incapaces deriva en la culpa por no haber podido manejar las circunstancias de su situación como desempleados.

Así mismo, utilizan la estrategia de afrontamiento del:

Pensamiento desiderativo con un 20%, el pensamiento desiderativo es una “estrategia cognitiva que refleja el deseo de que la realidad no fuera estresante” (Holroyd y Kigal, 1989; citado por Lazarus y Folkman, 1986, p.164), el desempleo como tal y como se ha venido observando en diferentes investigaciones, es causante de un gran malestar emocional y psicológico en el individuo, por tanto el pensamiento desiderativo puede ser una forma de evadir una situación que no nos gusta, y en este caso, el individuo a través de esta estrategia de afrontamiento busca tratar de evadir por un momento, lo difícil emocionalmente y estresante que puede significar estar desempleado tanto tiempo.

#### **5.4. Tercer objetivo específico**

Para el cumplimiento del presente objetivo, referido identificar las estrategias de afrontamiento en los graduados de psicología que están desempleados por más de un año se utilizó la Escala de resiliencia de Wagnild & Young, la cual evalúa la resiliencia de una persona. Teniendo como resultado lo siguiente:

**Tabla N° 24**

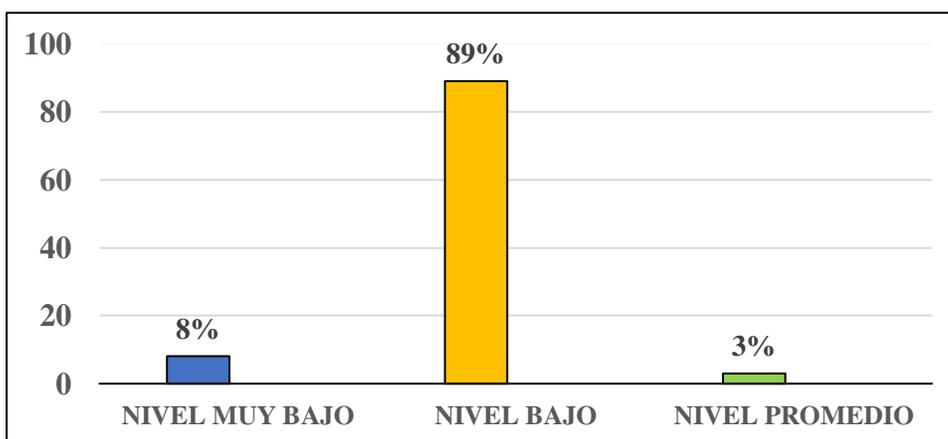
*Nivel de resiliencia de los profesionales de psicología desempleados*

<b>RESILIENCIA</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Nivel muy bajo</b>	8	8,0
<b>Nivel bajo</b>	89	89,0
<b>Nivel promedio</b>	3	3,0
<b>Nivel alto</b>	0	0
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100,0</b>

Nota: Elaboración propia.

**Figura N° 18**

*Nivel de resiliencia de los profesionales de psicología desempleados*



Nota :Elaboración propia.

En la presente tabla 24 y figura 18, se evidencia que el 89% de los profesionales de psicología desempleados por más de un año de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho presentan un nivel bajo de resiliencia, mientras que el restante 8 % tiene un nivel muy bajo de resiliencia. Entendiendo la resiliencia como “Un rasgo de la personalidad; siendo una cualidad del sujeto el disminuir las consecuencias del estrés, promoviendo la adaptación” (Wagnild y Young,1993)

El desempleo puede ser uno de los desafíos más difíciles de enfrentar en la vida, pero la resiliencia puede ser la mejor aliada en este camino. La capacidad de adaptarse, recuperarse y seguir adelante frente a la adversidad, es lo que permitirá superar esta situación. En un mundo en constante cambio, la resiliencia se ha convertido en una cualidad esencial para enfrentar situaciones de desempleo. La capacidad de adaptarse y sobreponerse a los desafíos se ha vuelto crucial para aquellos que buscan encontrar nuevas oportunidades laborales.

Sin embargo, cuando no hay una buena resiliencia, pueden surgir las dificultades y de acuerdo con los resultados descritos, pareciera ser una dificultad con la cual luchan constantemente los profesionales desempleados de psicología, tratar de encontrarle el lado positivo de estar sin trabajo durante un largo tiempo puede resultar algo realmente difícil de conseguir.

Los jóvenes desempleados con baja resiliencia pueden tener dificultades para mantener relaciones personales y redes de apoyo. Pueden volverse más retraídos y menos comunicativos, lo que a su vez reduce el apoyo social que es crucial para superar el estrés del desempleo. Sin un sistema de apoyo robusto, es más difícil para los jóvenes manejar las presiones y seguir adelante.

La falta de resiliencia puede impedir que los jóvenes busquen activamente oportunidades para desarrollar nuevas habilidades y competencias durante el periodo de desempleo. Esto puede limitar su crecimiento personal y profesional, afectando negativamente sus perspectivas de empleo a largo plazo.

A largo plazo, los jóvenes con baja resiliencia pueden encontrar más difícil estabilizar su vida laboral y personal. La falta de habilidades para manejar el estrés y adaptarse a los cambios puede llevar a una continua inestabilidad en el empleo y la vida personal, perpetuando un ciclo de dificultades y desánimo.

**Tabla N° 25**

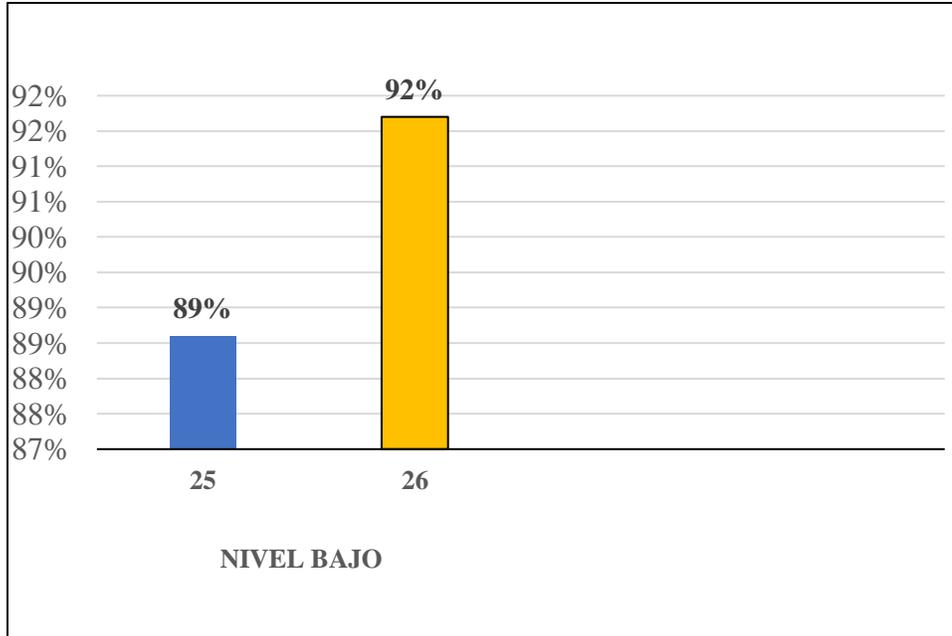
*Nivel de resiliencia de los profesionales de psicología desempleados en relación con la edad*

Nivel de resiliencia en relación a la edad	EDAD		TOTAL
	25 AÑOS	26 AÑOS	
<b>Nivel muy bajo</b>	8	0	8
	9,1%	0,0%	8,0%
<b>Nivel bajo</b>	78	11	89
	88,6%	91,7%	89,0%
<b>Nivel promedio</b>	2	1	3
	2,3%	8,3%	3,0%
<b>Nivel alto</b>	0	0	0
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>12</b>	<b>100</b>
	<b>100,0 %</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura N° 19**

*Nivel de resiliencia de los profesionales de psicología desempleados en relación con la edad*



**Nota:** Elaboración propia.

En la tabla 25 y figura 19, el nivel de resiliencia relacionado con la edad de los profesionales de psicología desempleados por más de un año de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, indican que los profesionales desempleados de 26 años manifiestan un nivel de resiliencia bajo con el 91,7%, mientras que el grupo que componen los que tienen 25 años presentan un porcentaje del 88,6% de resiliencia baja.

La resiliencia incluye una buena adaptación interna (capacidad de afrontar el estrés y los problemas) así como una buena adaptación externa. Algunos investigadores incluyen indicadores de salud y bienestar emocional como criterios adicionales a la definición de resiliencia. Los individuos deben mantener la coherencia y la organización como una unidad individual y también funcionar como parte de sistemas más grandes, como las familias y las organizaciones (Masten, 2007).

También se han reportado otros estudios con diferencias respecto a la edad y resiliencia como los estudios de Nathan et al. (2005) y recientemente Gooding et al. (2012) que reportan que los adultos son el grupo más resiliente con respecto a la

La baja resiliencia tiene un impacto significativo en los jóvenes desempleados que recién comienzan a buscar trabajo, puede hacer que los jóvenes se desmoralicen fácilmente ante los rechazos y las dificultades iniciales en la búsqueda de empleo. Cada rechazo puede ser visto como una validación de sus inseguridades, lo que puede llevar a una disminución en la motivación y proactividad en la búsqueda de trabajo.

Los jóvenes con baja resiliencia pueden experimentar altos niveles de ansiedad y depresión debido a la incertidumbre y la presión de encontrar su primer empleo. Esta situación puede ser aún más estresante si sienten que no tienen un control significativo sobre su futuro. La baja resiliencia dificulta la capacidad de manejar el estrés, lo que puede agravar los problemas de salud mental.

La resiliencia es clave para adaptarse a nuevos entornos y desafíos. Los jóvenes con baja resiliencia pueden tener dificultades para ajustarse a los cambios y para aprender de las experiencias negativas. Esto puede resultar en una resistencia a probar nuevas estrategias o explorar diferentes caminos profesionales, limitando sus oportunidades de éxito.

La falta de resiliencia puede afectar la capacidad de los jóvenes para mantener relaciones saludables y construir redes de apoyo. La retirada social y la falta de comunicación pueden reducir el acceso a consejos, oportunidades y apoyo emocional que son cruciales durante la búsqueda de empleo.

Así mismo, los jóvenes desempleados con baja resiliencia pueden tener dificultades para mantenerse persistentes en la búsqueda de empleo. La frustración y el desánimo pueden llevar a la renuncia temprana, abandonando la búsqueda antes de encontrar una oportunidad adecuada. Esta falta de perseverancia puede prolongar el periodo de desempleo y aumentar la inestabilidad financiera

**Tabla N° 26**

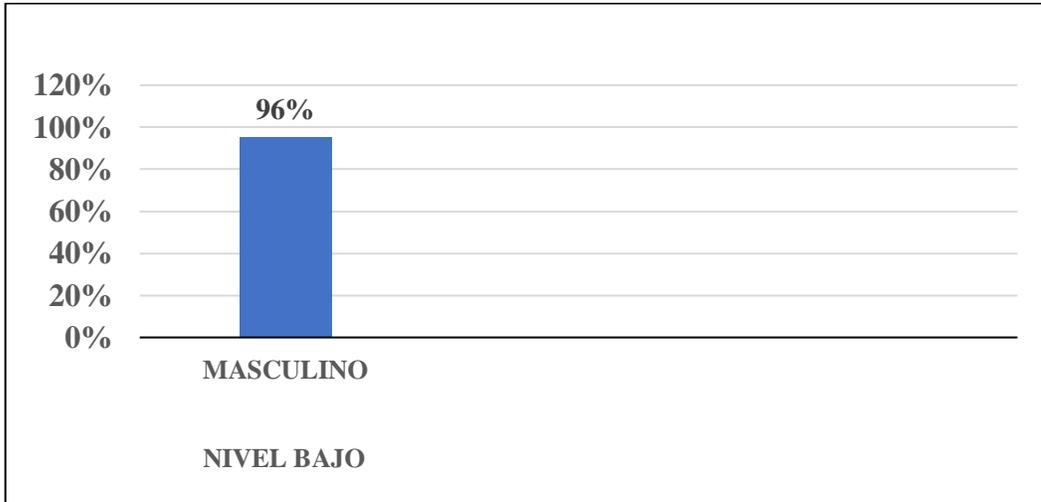
*Nivel de resiliencia de los profesionales de psicología desempleados en relación con el sexo*

Nivel de resiliencia en relación con el sexo	SEXO		TOTAL
	FEMENINO	MASCULINO	
<b>Nivel muy bajo</b>	7	1	8
	12,5%	2,3%	8,0%
<b>Nivel bajo</b>	47	42	89
	83,9%	95,5%	89,0%
<b>Nivel promedio</b>	2	1	3
	3,6%	2,3%	3,0%
<b>Nivel alto</b>	0	0	0
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>44</b>	<b>100</b>
	<b>100,0 %</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

Nota: Elaboración propia.

**Figura N° 20**

*Nivel de resiliencia de los profesionales de psicología desempleados en relación con el sexo*



**Nota:** Elaboración propia.

En la tabla 26 y figura 20, se puede observar que, en los profesionales de psicología desempleados de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, relacionados con el sexo, los hombres presentan un nivel de resiliencia bajo con un porcentaje del 95,5%. Estos datos describen que el porcentaje de resiliencia es más bajo en los hombres que en las mujeres.

(Nygren et al., 2005) ha encontrado que ambos presentan la misma frecuencia de conductas resilientes, las mujeres tienen a contar con habilidades interpersonales y fortaleza interna, en tanto los hombres tienden a ser más pragmáticos.

El dato descrito, da una sugerente respuesta del motivo por el cual los hombres son menos resilientes en comparación con las mujeres, ya que los hombres se adaptan y afrontan de una manera diferente un determinado cambio que pueda suceder en sus vidas, ya que la manera en cómo ellos reaccionan a este cambio puede verse influenciado por diversos factores, como por ejemplo factores socioculturales; esto puede deberse a que desde una edad temprana, los hombres suelen ser socializados para mostrar menos emociones y no expresar vulnerabilidad. Esto puede llevar a una menor capacidad para buscar apoyo emocional en momentos de crisis, además de que la expectativa cultural sobre la masculinidad puede hacer

que los hombres sientan presión para ser fuertes y autosuficientes, lo que a veces les impide afrontar adecuadamente una situación.

**Tabla N° 27**

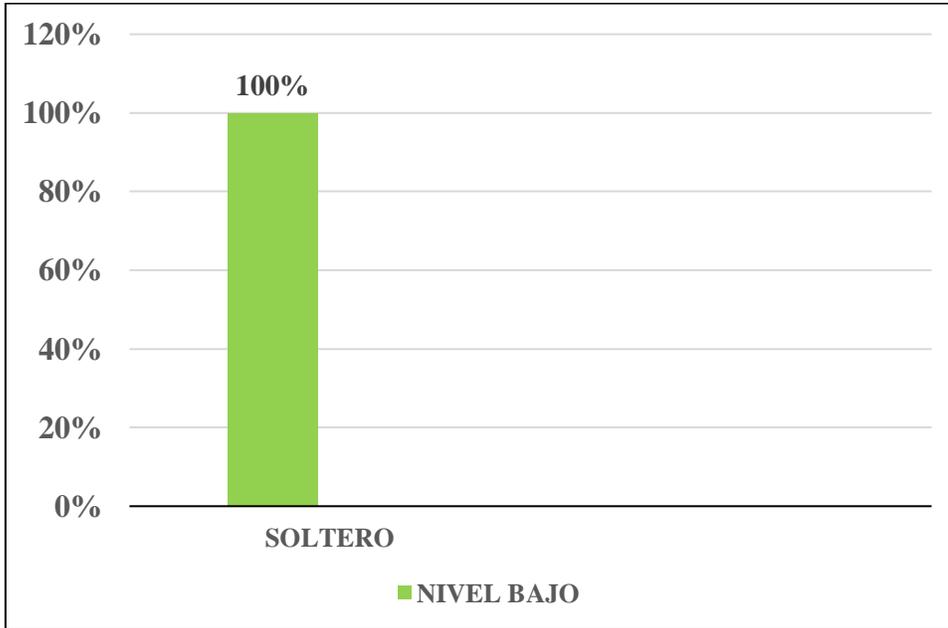
*Nivel de resiliencia de los profesionales de psicología desempleados en relación con el estado civil*

Nivel de resiliencia en relación al estado civil	ESTADO CIVIL		TOTAL
	SOLTERO	NOVIO O CONCUBINO	
<b>Nivel muy bajo</b>	0	8	8
	0,0%	8,3%	8,0%
<b>Nivel bajo</b>	4	85	89
	100,0%	88,5%	89,0%
<b>Nivel promedio</b>	0	3	3
	0,0%	3,1%	3,0%
<b>Nivel alto</b>	0	0	0
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>96</b>	<b>100</b>
	<b>100,0 %</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura N° 21**

*Nivel de resiliencia de los profesionales de psicología desempleados en relación con el estado civil*



**Nota:** Elaboración propia.

A través de la tabla 27 y figura 21, se distingue que el nivel de resiliencia presentes en los profesionales de psicología desempleados por más de un año de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, relacionados con el estado civil, los solteros presentan un 100 % de nivel de resiliencia bajo en comparación con los que se encuentran en noviazgo o concubinato.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se observa que no existe diferencia, sin embargo, es importante aclarar que la resiliencia baja es más frecuente en personas solteras que en aquellas que se encuentran en pareja, debido a que cuentan con apoyo social.

Resulta esencial conocer que cuando hablamos de apoyo social, no nos referimos únicamente al mantenimiento de un círculo de amigos o familiares cercanos. Va más allá de eso, abarcando una red de relaciones que puede variar en forma y función, ya que cada tipo de apoyo social contribuye a nuestra sensación de pertenencia y bienestar, y es que el apoyo social percibido, es uno de los factores protectores de la salud mental y el bienestar más defendido por los profesionales.

Si el apoyo social puede ser un faro de esperanza en tiempos difíciles, la falta de él puede sumir a las personas en una realidad emocional mucho más oscura, esto puede hacer referencia a los resultados obtenidos, ya que, siendo el apoyo social tan importante en la resiliencia, eso puede explicar porque los individuos que se encuentran solteros manifiestan una resiliencia baja en comparación con aquellos que se encuentran en pareja.

**Tabla N° 28**

*Dimensiones de la resiliencia*

<b>Dimensiones de las Resiliencia</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Confianza y sentirse bien en soledad</b>	<b>55</b>	<b>55,0</b>
<b>Perseverancia</b>	<b>30</b>	<b>33,0</b>
<b>Ecuanimidad</b>	<b>9</b>	<b>9,0</b>
<b>Aceptación de uno mismo</b>	<b>6</b>	<b>6,0</b>
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100,0</b>

**Nota:** Elaboración propia.

De acuerdo con los resultados en la tabla 28, se distingue en cuanto a la resiliencia, que los graduados de psicología desempleados por más de un año de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, se sienten confiados consigo mismos, así como el estar solos, esto con el 55 %, confianza y sentirse bien solo, que se puede definir como “depender más de uno mismo, disfrutar de la soledad y considerarse capaz de sobrellevar tiempos difíciles” (Wagnild y Young, 1993).

Sin embargo, aunque todo esto es bueno y positivo para el individuo, esto no significa que no sea necesario en un momento dado una red de apoyo social, pueda ser de compañía y contención para afrontar una situación difícil y estresante como lo es el desempleo, aunque

se considere positivo que una persona sola enfrente y maneje una situación como el desempleo, se recomienda contar con apoyo social es algo esencial.

Lo mismo sucede en el caso de la soledad, ya que la soledad no es mala por sí misma, porque permite conectar a un nivel profundo e íntimo con uno mismo, tomar distancia, pensar, observar y reflexionar sobre sí mismo y sobre la vida. Sin embargo, muchas veces, las personas que pasan por soledad pueden estar sintiéndose incomprendidas, cargadas de un estado constante de asfixia emocional, ansiedad y desconsuelo, que podría ser ocasionado por una situación como el desempleo.

En cuanto a la perseverancia que está con el 30%, que se refiere a mantenerse motivado para conseguir aquello que se desea y ser auto disciplinado, un aspecto muy importante para tomar en cuenta en el momento de afrontar situaciones como el desempleo, porque, aunque la situación resulte difícil y pareciera no acabar, tratar de ser perseverante es lo mejor que se podría hacer en estos casos

#### **5.5. Cuarto objetivo específico**

Para el cumplimiento del presente objetivo, referido a conocer la actitud hacia el futuro de los graduados de psicología que están desempleados por más de un año se utilizó el Inventario de Perspectiva Temporal (Zimbardo & Boyd, 1999), el cual radica en medir la actitud de una persona hacia su futuro. Teniendo como resultado lo siguiente:

**Tabla N° 29**

***Actitud hacia el futuro (perspectiva temporal) de los profesionales de psicología desempleados***

<b>ACTITUD HACIA EL FUTURO (PERECTIVA TEMPORAL)</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Actitud negativa</b>	100	100,0
<b>Actitud neutra</b>	0	0
<b>Actitud positiva</b>	0	0
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100,0</b>

**Nota:** Elaboración propia.

En la tabla 29, se evidencia que el 100% de los profesionales de psicología desempleados por más de un año de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho presentan una actitud hacia el futuro negativa.

Entendiendo la actitud hacia el futuro como “Un proceso que tiene lugar en el sujeto a pesar de no ser por él tangible, a través del cual se organizarán las vivencias personales y sociales en grupos de tiempo, que otorgarán sentido y coherencia a los sucesos, ordenándolos” (Zimbardo y Boyd, 1999, p.10).

Tener una actitud positiva hacia el futuro en el contexto de la psicología implica tener una mentalidad optimista y esperanzadora respecto a lo que está por venir. Se refiere a la capacidad de visualizar oportunidades y posibilidades en lugar de centrarse en las dificultades y obstáculos.

Sin embargo, cuando la actitud hacia el futuro es desalentadora o negativa, como se observa en los resultados ya descritos anteriormente, la búsqueda de una “perspectiva

constructiva”, en la cual se busque aprender de las experiencias pasadas, utilizarlas como herramientas para enfrentar los desafíos futuros y confiar en las habilidades y capacidades personales para enfrentar las situaciones que puedan presentarse, pareciera que resulta generalmente difícil de emplear para los profesionales de psicología desempleados. Esto puede tener mucho que ver con el factor desempleo y todo lo que éste ocasiona, como los efectos psicológicos y emocionales, debido a que genera desesperanza y desmotivación para alcanzar nuestros objetivos.

La actitud negativa hacia el futuro puede generar un ciclo de pensamientos negativos y desesperanza. Los jóvenes desempleados pueden sentirse atrapados en su situación actual, creyendo que sus esfuerzos para encontrar empleo son inútiles. Esta mentalidad puede llevar como ya se ha venido mencionando a niveles elevados de estrés, ansiedad y depresión. La percepción de que el futuro es sombrío puede impedir que los jóvenes profesionales de psicología desempleados, tomen acciones proactivas, como buscar nuevas oportunidades de empleo o desarrollar habilidades adicionales. Una perspectiva negativa puede disminuir significativamente la motivación para buscar trabajo y recurrir a comportamientos de afrontamiento ineficaces.

**Tabla N° 30**

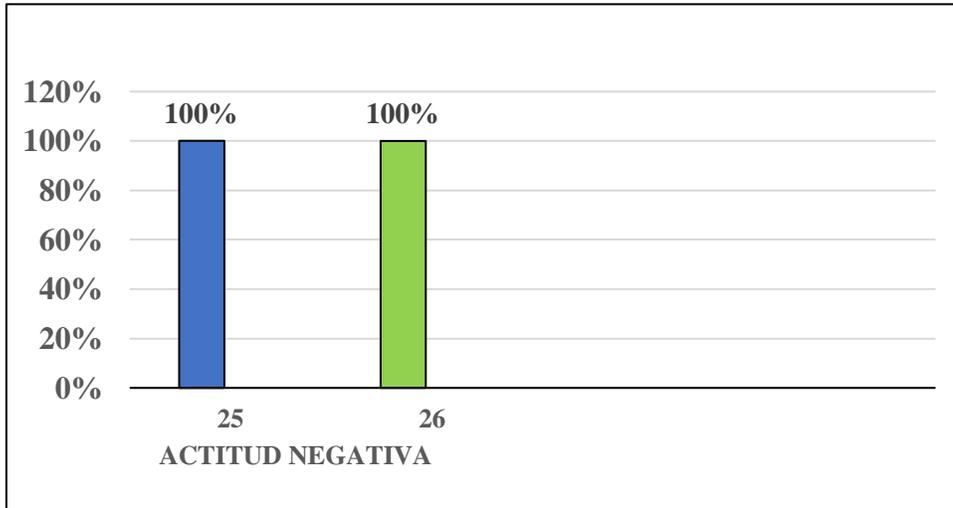
*Actitud hacia el futuro (perspectiva temporal) de los profesionales y su relación con la edad*

<b>Actitud hacia el futuro  (perspectiva temporal y en relación con la edad</b>	<b>EDAD</b>		<b>TOTAL</b>
	<b>25 AÑOS</b>	<b>26 AÑOS</b>	
<b>Actitud negativa</b>	88	12	100
	100%	100%	100,0%
<b>Actitud neutra</b>	0	0	0
<b>Nivel promedio</b>	0	0	0
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>12</b>	<b>100</b>
	<b>100,0 %</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

**Nota:** Elaboración propia.

**Figura N° 22**

*Actitud hacia el futuro (perspectiva temporal) de los profesionales y su relación con la edad*



**Nota:** Elaboración propia

En la tabla 30 y figura 22, se observa la actitud hacia el futuro en los profesionales de psicología desempleados por más de un año de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, relacionados con la edad. Los profesionales desempleados de 26 años, como los que tienen 25 años presentan un porcentaje del 100 % respecto a una actitud negativa hacia el futuro, por lo tanto, no existe diferencia alguna en cuanto a la edad.

Tener una actitud negativa hacia el futuro posiblemente implique una mentalidad poco optimista y esperanzadora, en la cual no se vean oportunidades, en lugar de eso, solo obstáculos, no confiando en las capacidades y no aprendiendo de las experiencias pasadas. Esta actitud no ayuda a generar motivación, tampoco a afrontar el cambio de manera adaptativa y difícilmente mantener una salud mental saludable.

Tomando en cuenta el hecho de que se encuentran desempleados, los graduados de psicología desempleados pueden tener una actitud hacia el futuro negativa debido a la presión social, ya que como se había mencionado antes, la incertidumbre sobre el empleo y el futuro económico puede generar mucho malestar emocional, ya que a menudo sienten la presión de cumplir con las expectativas familiares y sociales. La incapacidad para encontrar empleo puede hacer que sientan que están fallando a sí mismos y a los demás, lo que contribuye a

una actitud negativa hacia el futuro, tomando en cuenta el hecho de que se encuentran desempleados durante más de un año y es la primera experiencia que tienen en cuanto a lo profesional, después de haberse graduado de la universidad.

La falta de empleo significa menos oportunidades para adquirir experiencia laboral, desarrollar nuevas habilidades y construir una red profesional. Esta falta de progreso puede hacer que los jóvenes sientan que están estancados y que su futuro es incierto.

La constante búsqueda de empleo sin resultados positivos puede aumentar el estrés y la ansiedad, un aspecto que resulta esencial no dejar de mencionar, debido a como ambos se encuentran muy relacionados con una actitud negativa y el desempleo. Esta tensión mental puede llevar a una espiral de pensamientos negativos y desesperanza, haciendo que sea difícil mantener una actitud positiva hacia el futuro.

**Tabla N ° 31**

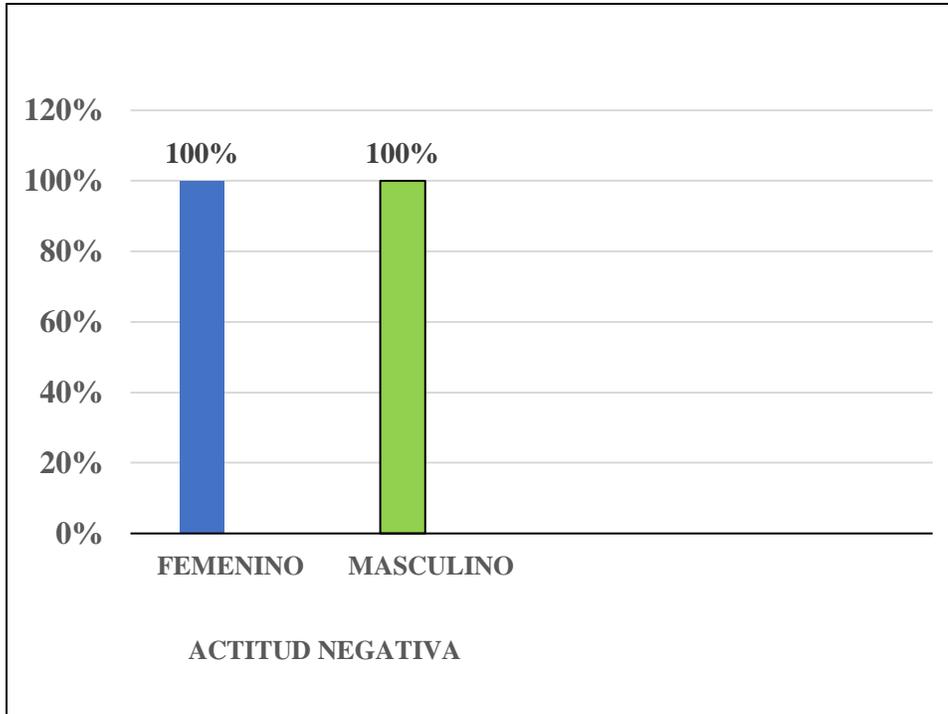
*Actitud hacia el futuro (perspectiva temporal) de los profesionales de psicología desempleados y su relación con el sexo*

<b>Actitud hacia el futuro (perspectiva temporal y su relación con el sexo)</b>	<b>SEXO</b>		<b>TOTAL</b>
	<b>FEMENINO</b>	<b>MASCULINO</b>	
<b>Actitud negativa</b>	56	44	100
	100%	100%	100,0%
<b>Actitud neutra</b>	0	0	0
<b>Actitud positiva</b>	0	0	0
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>44</b>	<b>100</b>
	<b>100,0 %</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

**Nota:** Elaboración propia

**Figura N° 23**

*Actitud hacia el futuro (perspectiva temporal) de los profesionales de psicología desempleados y su relación con el sexo*



**Nota:** Elaboración propia

En la tabla 31 y figura 23, se puede observar que los profesionales de psicología desempleados por más de un año de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, relacionados con el sexo, tanto hombres como mujeres, presentan un nivel de actitud hacia el futuro negativa con el 100 %.

Estos datos describen que el porcentaje de actitud hacia el futuro es negativo tanto en hombres como en mujeres, esto puede deberse a que todavía en la sociedad, las mujeres enfrentan barreras significativas para avanzar en el ámbito profesional, lo cual puede contribuir a una visión negativa del futuro. En el caso de los hombres pueden sentir una fuerte presión para alcanzar ciertos estándares de éxito, si no cumplen con estas expectativas, pueden llegar a desarrollar una actitud negativa del futuro.

**Tabla N ° 32**

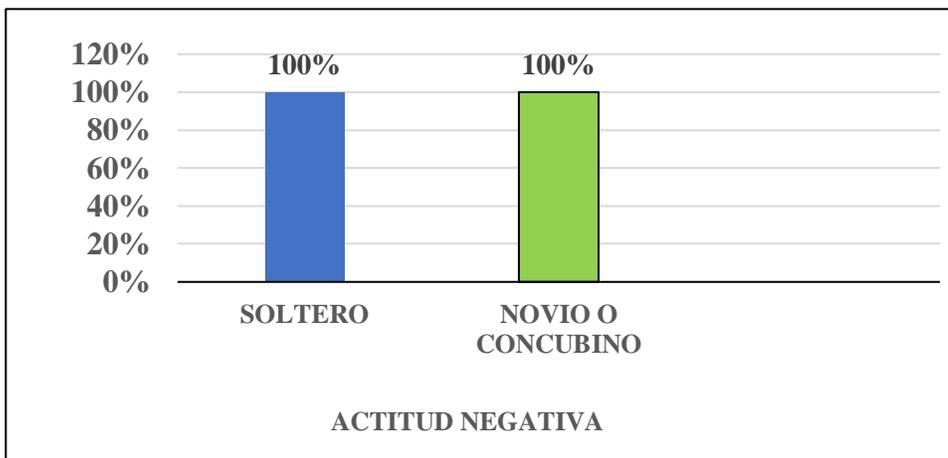
*Actitud hacia el futuro (perspectiva temporal) de los profesionales de psicología desempleados y su relación con el estado civil*

<b>Actitud hacia el futuro (perspectiva temporal y su relación con el estado civil</b>	<b>ESTADO CIVIL</b>		<b>TOTAL</b>
	<b>SOLTERO</b>	<b>CASADO O CONCUBINO</b>	
<b>Actitud negativa</b>	4	96	100
	100%	100%	100,0%
<b>Actitud neutra</b>	0	0	0
<b>Nivel promedio</b>	0	0	0
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>96</b>	<b>100</b>
	<b>100,0 %</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

**Nota:** Elaboración propia

**Figura N ° 24**

***Actitud hacia el futuro (perspectiva temporal) de los profesionales de psicología desempleados y su relación con el estado civil***



**Nota:** Elaboración propia.

A través de la tabla 32 y figura 24, se distingue una actitud hacia el futuro negativa presente en los profesionales de psicología desempleados por más de un año, relacionados con el estado civil, donde el 100% de los que se encuentran en noviazgo como aquellos que se encuentran solteros presentan una actitud negativa hacia el futuro.

Es importante tomar en cuenta que el desempleo puede tener un impacto negativo en la relación de pareja o inclusive en la familia o círculo social del profesional desempleado. Puede causar problemas de comunicación y tensión emocional. Si no se abordan estos problemas, pueden conducir a problemas más graves, como el distanciamiento.

En el caso de aquellos que se encuentran solteros, pueden experimentar ansiedad sobre su estado de relación y la presión social para encontrar pareja. Esta incertidumbre puede llevar a una visión negativa del futuro, además del hecho de poder contar con una red de apoyo con el que se pueda contar para recibir la contención emocional que se necesita cuando se está pasando por una situación de desempleo. Y por el lado de los que tienen pareja, como se ha mencionado anteriormente, una actitud negativa muchas veces puede llegar a ocasionar mucha tensión y problemas de comunicación si las emociones no se gestionan de manera adecuada.

**Tabla N° 3 3**

*Dimensiones de actitud hacia el futuro (perspectiva temporal)*

<b>Dimensiones de Actitud hacia el futuro (Perspectiva temporal)</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Presente fatalista</b>	<b>60</b>	<b>60,0</b>
<b>Pasado negativo</b>	<b>22</b>	<b>22,0</b>
<b>Futuro</b>	<b>9</b>	<b>9,0</b>
<b>Pasado positivo</b>	<b>8</b>	<b>8,0</b>
<b>Presente hedonista</b>	<b>1</b>	<b>1,0</b>
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100,0</b>

**Nota:** Elaboración propia.

En base a los resultados en la tabla 33, se observa que el 60% de los graduados de psicología desempleados, en cuanto a las dimensiones, manifiesta un presente fatalista, el cual se “asocia con depresión, ansiedad y agresión” (Zimbardo y Boyd, 1999).

Esto puede estar relacionado con el resultado general, que describe que la actitud hacia el futuro de los graduados de psicología es negativa. Esto puede darse, teniendo en cuenta, lo que genera el desempleo a nivel emocional, psicológico y personal, como la frustración y desesperanza de que la situación en la que se encuentran parece no cambiar, y también el hecho de que se mantenga la misma situación por tiempo indeterminado.

En cuanto al segundo resultado, se describe al pasado negativo con el 22 %. El pasado negativo se “asocia con baja autoestima, agresión y depresión”, esto puede deberse a

experiencias dolorosas que hayan podido vivir los graduados en el pasado, lo cual puede generar que no se sientan muy esperanzados en que esta nueva situación que genera malestar emocional cambie con el pasar del tiempo.

## **5.6. Análisis de las Hipótesis**

**Primera Hipótesis:** Los niveles de estrés, ansiedad y depresión en los graduados de psicología que están desempleados por más de un año, son los siguientes: nivel de estrés severo, nivel de ansiedad y nivel de depresión moderada.

De acuerdo con los datos obtenidos en la tabla N° 8, tabla N°11 y Tabla N°15 en relación con el estrés, se pudo evidenciar que los graduados de psicología que se encuentran desempleados por más de un año, manifiestan con un 58 % estrés severo, con relación a la ansiedad presentan un 48% de ansiedad severa, y finalmente, se distingue que el 57% tiene depresión severa.

La hipótesis se acepta de manera parcial tan solo el dato de estrés, pero se rechazan en los datos con relación a la ansiedad y depresión, debido a que los resultados arrojaron un nivel severo en las tres variables.

**Segunda Hipótesis:** El nivel y tipo de estrategias de afrontamiento utilizados por los graduados de psicología que están desempleados por más de un año, son la evitación de problemas y el pensamiento desiderativo.

En la tabla N° 19 y de acuerdo con los resultados, se conoce que las estrategias de afrontamiento que emplean los graduados de psicología desempleados por más de un año, son las siguientes: la autocrítica con un 51% y con pensamiento desiderativo 20 %.

La hipótesis en este caso se rechaza, porque los graduados desempleados no buscan evitar el problema.

**Tercera Hipótesis:** El nivel de resiliencia de los graduados de psicología que están desempleados por más de un año es bajo.

El nivel de resiliencia de los graduados de psicología que se encuentran desempleados por más de un año se encuentra en un nivel bajo con el 89%, como se puede distinguir en la tabla N° 24.

Por tanto, en este caso, la hipótesis se acepta.

**Cuarta Hipótesis:** La actitud hacia el futuro en los graduados de psicología que están desempleados por más de un año es negativa.

La actitud hacia el futuro según los resultados obtenidos en la tabla N° 29, indican que los graduados de psicología desempleados manifiestan una actitud negativa hacia el futuro en un 100 %.

Por la tanto, la hipótesis con relación a la actitud hacia el futuro por parte de los graduados desempleados por más de un año se acepta.

**CONCLUSIONES**  
**Y**  
**RECOMENDACIONES**

## 6.1. Conclusiones

De acuerdo con los resultados, se responderá a los siguientes objetivos planteados:

**Con relación al primer objetivo específico que radica en indicar el estrés, ansiedad y depresión en los graduados de psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija que están desempleados por más de un año, se concluye en lo siguiente:**

- Con relación al análisis del nivel de estrés, los graduados de psicología que están desempleados por más de un año manifiestan estrés severo. Es decir que experimentan niveles extremos de estrés que tienen un impacto significativo en su salud física, emocional y mental, lo que puede disminuir considerablemente su calidad de vida. Esto se manifiesta en falta de satisfacción y disfrute, irritabilidad, pensamientos intrusivos, comportamientos compulsivos y un posible aislamiento social.
- Así también, presentan ansiedad severa, lo que significa que los profesionales de psicología desempleados están experimentando una forma intensa y persistente de ansiedad que va más allá de la preocupación normal. Sienten un miedo y preocupación constantes con respecto a la difícil situación por la que están pasando, y esta ansiedad severa a menudo va acompañada de sentimientos de tristeza profunda y desesperanza.
- Finalmente, manifiestan depresión severa, lo que hace sientan una tristeza abrumadora y persistente, acompañada de un vacío constante. Experimentan sentimientos intensos de desesperanza y la creencia de que las cosas no mejorarán nunca en relación a su situación de desempleo, así como sensaciones de inutilidad, culpa excesiva y a menudo, autocrítica severa.
- Por estos resultados, se deduce que el desempleo genera estrés, ansiedad y depresión a un nivel severo en los profesionales de psicología que están desempleados por más de un año. Estas condiciones no solo afectan significativamente su calidad de vida, sino que también pueden tener implicaciones graves para su salud física y mental.

- De la misma manera, en base a los resultados se observa que el estrés se manifiesta más en las mujeres que en los hombres. En cuanto a la ansiedad, se presenta más en hombres que en mujeres y en cuanto a la depresión, se manifiesta más en los graduados de psicología desempleados hombres que en las mujeres.

**En relación con segundo objetivo identificar el nivel y tipo de estrategias de afrontamiento utilizados por los graduados de psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija desempleados por más de un año, se destaca lo siguiente.**

- Con relación al nivel de estrategias de afrontamiento presente en los graduados de psicología desempleados, presentan un nivel de estrategia deficiente, es decir que existen una tendencia a emplear métodos ineficaces o inadecuados que utilizan para lidiar con el estrés, la ansiedad y otros factores estresantes. Estas estrategias no solo fallan en aliviar el estrés, sino que a menudo pueden empeorar la situación y tener efectos negativos en su salud mental y física

- Respecto a la identificación del tipo de estrategias de afrontamiento utilizadas por los graduados de psicología que se encuentran desempleados, los resultados muestran que, en su gran mayoría, las estrategias de afrontamiento que emplean para enfrentar el desempleo son la autocrítica, mediante la cual ellos tienden a enfocarse en sus errores y defectos, lo cual puede afectar negativamente en su autoestima, aumentar la ansiedad y contribuir a sentimientos de inutilidad y depresión. Por su parte, el pensamiento desiderativo, que es la segunda estrategia de afrontamiento que también aplican, a través de esta estrategia los profesionales desempleados de psicología tienden a creer que las cosas sucederán simplemente porque desean que sucedan, sin considerar las probabilidades reales o los obstáculos existentes. Aunque puede ofrecer un breve consuelo emocional, este tipo de pensamiento puede llevar a la decepción y frustración cuando las expectativas no se cumplen.

- Las estrategias de afrontamiento, como la autocrítica y el pensamiento desiderativo tienden a ser más empleadas por los hombres que por las mujeres.

**Con relación al tercer objetivo, establecer el nivel de resiliencia en los graduados de psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija que están desempleados por más de un año, se concluye en lo siguiente:**

- En cuanto al establecimiento del nivel de resiliencia en los graduados de psicología que están desempleados por más de un año, estos presentan niveles de resiliencia bajos, es decir, que tienen dificultades significativas para enfrentar y recuperarse de situaciones adversas, como lo es en este caso el desempleo. Experimentan una alta sensibilidad al estrés, baja autoestima, pesimismo y autocrítica intensa.
- De acuerdo con los resultados, se manifiesta que la baja resiliencia se presenta con más frecuencia en los hombres que en las mujeres, es decir, que los hombres, tienden a afrontar un determinado cambio en su vida de manera diferente a las mujeres, el mismo puede deberse a diferentes factores, como los socioculturales.

**Respecto al cuarto objetivo, conocer la actitud hacia el futuro en los graduados de psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija que están desempleados por más de un año, se destaca lo siguiente:**

- La actitud hacia el futuro en los graduados de psicología que están desempleados por más de un año es completamente negativa, lo que quiere decir que ellos divisan un futuro desalentador, preocupación constante y casi sin esperanza, como respuesta al desempleo que están experimentando.
- En base a los resultados, los graduados de psicología, tanto hombres como mujeres, manifiestan una actitud negativa hacia el futuro. En relación con la situación laboral actual que atraviesan, cada uno de ellos presenta un presente fatalista, sintiendo una falta de control sobre sus vidas en el presente y creyendo que el destino o fuerzas externas determinan los resultados de sus vidas en lugar de ellos mismos. Esto a menudo conduce a una incapacidad para disfrutar del presente y a una actitud desesperanzada hacia el futuro.

**Con relación al objetivo general, determinar las características psicológicas de los graduados de psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija que están desempleados por más de un año, se concluye en lo siguiente:**

- El estudio reveló que los psicólogos desempleados desde hace más de un año, presentan depresión, ansiedad y estrés severo, con relación a las estrategias de afrontamiento, se reveló que las que utilizan con más frecuencia, son la autocrítica y el pensamiento desiderativo, en cuanto a la resiliencia, los graduados de psicología desempleados manifiestan una baja resiliencia y con relación a la actitud hacia el futuro, presentan una actitud negativa hacia el futuro.

## **6.2. Recomendaciones**

### ***A las autoridades Políticas***

- Que se generen más espacios laborales para los profesionales de psicología, debido a que, a lo largos de estos años, se ha comprobado que el asesoramiento psicológico es elemental en varias reparticiones públicas donde se requiere asesoramiento psicológico. Como ser: centros educativos, centros de salud, orfanatos y centros del adulto mayor, entre otros, con el objetivo de brindar una atención especializada y abordar los desequilibrios emocionales que pueden llevar a situaciones extremas, como la decisión de quitarse la vida, y donde se necesita más de un psicólogo para atender la demanda que se requiere.

### **A la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho**

- Se sugiere a las autoridades de la institución de Educación Superior en la ciudad de Tarija que gestione la posibilidad de que se pueda acceder a realizar alguna especialidad o maestría que permita a los profesionales egresados la oportunidad de poder acceder de manera más fácil a un espacio de trabajo, teniendo en cuenta que una especialidad correspondiente, es la demanda laboral que más se exige en cuanto a la profesión de psicología.

- De la misma manera se insta a la respetable Facultad de Humanidades, que en el ámbito académico se generen más prácticas y una actualización de información en los

contenidos avanzados y en la revisión de las materias, con el objetivo de que los profesionales egresados se reciban con mayor conocimiento y una práctica más preparada y completa.

### ***A Futuros Investigadores***

- Para futuras investigaciones, se recomienda la implementación de técnicas adicionales como la entrevista, la cual permitirá una mayor profundidad en los resultados.
- Se sugiere que los futuros investigadores puedan continuar investigando con relación al tema planteado, debido a la importancia que este representa, investigaciones tales como: desempleo y bienestar psicológico, desempleo y salud mental de la familia del desempleado y desempleo, mortalidad y suicidio.

Los temas mencionados pueden ser temáticas de investigación interesantes para tomar cuenta.