



**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**

Natalia Isabel Ortiz García  
Leidy Jhuliana Moreno Alian  
Diana Alexandra Hurtado Mendoza

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicólogas

Asesor

Diego Armando Heredia Quintana, Psicólogo, Especialista (Esp) en valoración del daño en salud mental

Universidad de Antioquia  
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas  
Psicología  
Apartadó, Antioquia, Colombia  
2022

<b>Cita</b>	(Ortiz García et al, 2022)
<b>Referencia</b>	Ortiz García N. I., Moreno Alian L. J., & Hurtado Mendoza, D. A. (2022). <i>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</i> [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Apartadó, Colombia.
<b>Estilo APA 7 (2020)</b>	



Biblioteca Sede Apartadó

**Repositorio Institucional:** <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - [www.udea.edu.co](http://www.udea.edu.co)

**Rector:** John Jairo Arboleda Céspedes.

**Decano/Director:** John Mario Muñoz Lopera.

**Jefe departamento:** Alberto Ferrer Botero.

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

## **Dedicatoria**

Dedicamos y agradecemos a nuestros familiares, especialmente a nuestras madres quienes son el primer cimiento para la construcción de la vida académica que hemos alcanzado hasta el día de hoy, sentando las bases de responsabilidad, dedicación y deseo de superación constantemente. Agradecemos su comprensión, estímulo constante y esfuerzo realizado para el cumplimiento de este logro, puesto que, reconocemos que el camino no ha sido fácil, pero, contar con el apoyo de ustedes hacen que este proceso sea ameno.

A los docentes que a través de su compromiso y dedicación dejaron una enseñanza que va más allá de la académica, a aquellos que confiaron en nosotras y día a día persistieron en la construcción de bases sólidas tanto académicas como personales.

Por último, pero no menos importante, dedicamos esta tesis a todos aquellos que se involucraron en el presente trabajo de investigación, a los entrevistados y a todos los que de alguna forma hicieron parte de este proceso, pues, es a ellos a quien le debemos este logro por su apoyo incondicional.

## **Agradecimientos**

En esta ocasión, queremos ofrecer nuestros más sinceros agradecimientos al docente Diego Armando Heredia Quintana, en primer lugar, por compenetrarse con la propuesta investigativa, y en segunda instancia por ser el afable guía en este proceso formativo. Además, es importante resaltar que la metodología utilizada para llevar a cabo el desarrollo de esta investigación permitió la eficiente construcción de la misma. Gracias infinitas por ofrecer sus conocimientos, dedicación y tiempo para comprender y orientarnos en el proceso final de este ciclo académico. Agradecemos enormemente a la Universidad de Antioquia por habernos permitido formarnos en ella, gracias a todos los docentes que fueron partícipes de nuestra formación, a todas las personas que de forma directa o indirecta contribuyeron en la construcción de nuestros conocimientos.

## Tabla de contenido

Resumen .....	8
Abstract .....	9
Introducción .....	10
1 Planteamiento del problema .....	12
1.1 Antecedentes .....	15
2 Justificación.....	25
3 Objetivos .....	27
3.1 Objetivo general .....	27
3.2 Objetivos específicos.....	27
4 Marco teórico .....	28
4. 1 Desempleo .....	28
4. 2 Salud mental .....	28
4. 3 Estrategias de afrontamiento .....	30
5 Metodología .....	32
5. 1 Enfoque y diseño .....	32
5. 2 Estrategias metodológicas .....	32
5. 3 Unidades de análisis .....	32
5. 4 Categorías de análisis .....	33
5. 4. 1 Salud mental.....	33
5. 4. 2 Estrategias de afrontamiento.....	33
5. 4. 3 Empleabilidad .....	34
5.5 Participantes .....	34
5. 6 Técnicas de recolección de la información .....	34
5. 7 Técnicas de análisis de la información.....	35

6 Consideraciones éticas .....36

7 Resultados .....37

8 Discusión .....41

9 Conclusiones .....45

10 Recomendaciones .....46

Referencias .....47

Anexos.....51

## Lista de tablas

<b>Tabla 1</b> Empleabilidad.....	37
<b>Tabla 2</b> Salud mental.....	38
<b>Tabla 3</b> Estrategias de afrontamiento .....	39

## **Siglas, acrónimos y abreviaturas**

<b>APA</b>	American Psychological Association
<b>DANE</b>	Departamento Administrativo Nacional de Estadística
<b>NHIS</b>	National Health Interview Survey
<b>OMS</b>	Organización Mundial de la Salud
<b>OIT</b>	Organización Internacional del Trabajo
<b>RAE</b>	Real Academia Española
<b>UdeA</b>	Universidad de Antioquia

## Resumen

El presente estudio tiene como objetivo 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, a partir de una investigación de tipo cualitativo, con diseño fenomenológico. Para llevarla a cabo, mediante el análisis del discurso, se realizaron entrevistas semi estructuradas a tres profesionales egresados del programa de psicología en situación de desempleo. Esto con el fin de conocer la perspectiva individual y la experiencia vivenciada por cada participante frente a la situación de desempleo, con el fin de tener una percepción más profunda de la realidad subjetiva de cada individuo. Entre las 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.

*Palabras clave:* psicólogos, desempleo, estrategias de afrontamiento, bienestar, salud mental, empleabilidad.

### **Abstract**

The objective of this study is to analyze the coping strategies used by a group of graduates of the psychology program of the Universidad de Antioquia-seccional Urabá and their impact on mental health in the face of unemployment, based on a qualitative research with a phenomenological design. To carry it out, through discourse analysis, semi-structured interviews were conducted with three professional graduates of the psychology program in a situation of unemployment. This was done in order to know the individual perspective and the lived experience of each participant in the unemployment situation, with the purpose of having a deeper perception of the subjective reality of each individual. Among the conclusions, it is highlighted that the interviewed subjects make use of different coping strategies to try to mitigate the stress caused by the unemployment situation, which allow them to respond adaptively to the situation, thus acting as a protective factor for the mental health of the interviewees. It should be noted that, although the implementation of these strategies allows them to cope adequately with the stressor, it does not guarantee a total reduction of the discomfort caused by the unemployment situation.

*Keywords:* Psychologists, unemployment, coping strategies, well-being, mental health, employability.

## Introducción

El programa de psicología al ser uno de los más ofertados en diferentes universidades en la subregión del Urabá antioqueño puede traer como consecuencia una saturación de los profesionales egresados de la carrera; a raíz de esto, la empleabilidad se ha dificultado, puesto que las ofertas laborales para los psicólogos de la región se ven disminuidas, lo cual, a su vez, genera que la oferta sea mucho mayor que la demanda. A partir de lo anterior, se puede decir que la situación de desempleo puede generar alteraciones significativas en la salud mental del sujeto, ya que el empleo permite que la persona pueda satisfacer sus necesidades económicas, generando a su vez, una sensación de satisfacción consigo mismo, ya que permite el desempeño del rol profesional para el cual se ha formado.

Contrario a lo anterior, el hecho de no conseguir empleo puede traer consigo consecuencias que pueden impactar directamente en diferentes ámbitos de la vida del sujeto como lo son lo social, familiar, psicológico y emocional, además de generar sentimientos de fracaso, frustración, etc., y expresiones de ansiedad, miedo, estrés, entre otras. Ahora, en algunos casos, resulta probable que el individuo desarrolle e implemente algunos mecanismos de afrontamiento con el fin de adaptarse al suceso, los cuales permiten disminuir el malestar generado por la situación que resulta aversiva, como lo es en este caso el desempleo.

Dado lo inevitable de algunas de estas condiciones asociadas al desempleo y que la tasa de este es alta en profesionales recién egresados de psicología, se consideró pertinente formular una investigación orientada a conocer la relación existente entre la salud mental, el desempleo y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los profesionales que posterior a su egreso no logran encontrar un empleo relacionado con la carrera estudiada. Lo anterior con el fin de comprender cómo dicho fenómeno social influye en la salud mental y obliga al uso de recursos psicológicos que pretenden disminuir el malestar generado por la situación estresante. Para responder a dicho objetivo, se utilizó la estrategia del análisis del discurso a partir de entrevistas semiestructuradas a 3 profesionales desempleados egresados de la Universidad de Antioquia-Seccional Urabá, dichas preguntas estaban divididas en 3 categorías de análisis, las cuales son: Empleabilidad, salud mental y estrategias de afrontamiento. Los resultados obtenidos dan cuenta de que la situación de desempleo impacta significativamente la salud mental de los profesionales egresados del programa de psicología, asimismo, pudo evidenciarse que los profesionales desempleados hacen uso de

estrategias de afrontamiento, las cuales, cumplen la función de ser un mitigante del malestar causado por dicho acontecimiento.

## 1 Planteamiento del problema

De acuerdo con Romero (2011), el empleo ocupa un papel importante en la vida de las personas, ya que este permite que el individuo pueda satisfacer sus necesidades económicas, de igual modo, posibilita la integración en la vida social, generan así un sentimiento de seguridad respecto a sí mismo y de reciprocidad en tanto se desempeña un rol en la sociedad.

Es importante destacar que el empleo implica a su vez una construcción social, ya que se establece a partir de las relaciones, costumbres y actitudes que la sociedad toma frente a él, lo cual lo hace susceptible al cambio, de acuerdo al momento histórico. El empleo está construido por categorías que permiten distinguir las características que puede llegar a tener cada tipo de trabajo (obrero, oficina, digno, indigno, entre otros). Asimismo, se establecen categorías sociales que se diferencian por una serie de características como lo son la edad, el sexo, el grado de escolaridad, entre otras (Prieto & Ceic, 2007).

El desempleo se define según la Real Academia Española (RAE) (s.f.) como “la situación en que se encuentra quien pudiendo y queriendo trabajar pierde su empleo o ve reducida su jornada ordinaria de trabajo”. Así mismo, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) (2014) define al desempleo como “una situación que se da cuando la cantidad de personas que buscan trabajo (demanda de empleo) excede el número de empleos disponibles (oferta de empleo)”. Siguiendo a la OIT, “en los países en desarrollo, el desempleo es un concepto que se refiere principalmente al mercado de trabajo formal, el cual suele ser más pequeño que el informal, incluso a veces de manera considerable” (p. 4). Además de lo anterior, Plugiese (2000) en su esfuerzo por desarrollar una definición más precisa del término desempleo, presenta una serie de dimensiones esenciales para definir correctamente este fenómeno, las cuales son: no trabajar, estar disponible para aceptar un empleo y esforzarse por buscarlo.

Adicionalmente, el desempleo se puede considerar como un factor determinante en la sociedad, que genera problemas económicos, emocionales y sociales derivados de las desigualdades sociales. El desempleo tiene implicaciones significativas en diferentes ámbitos de la vida, esto permite indicar que no sólo repercute en lo económico como podría pensarse, sino también en el estado de ánimo de la persona desempleada (Aguado Moreno, 2020), es decir, repercusiones sustancialmente negativas sobre su felicidad, disminución en la percepción sobre la calidad de vida, impacto en la percepción de éxito o eficacia de las personas, vulnerabilidad frente

a la exclusión social (Villardón et al., 2012), consecuencias psicológicas como estrés, miedo, ansiedad, etc., conflictos en el ámbito familiar, las relaciones de pareja y consecuencias en la educación de los hijos, en caso de tenerlos (Parejo Ortega et al, 2015), de igual modo, el desempleo afecta de una manera muy marcada la salud mental de la persona desempleada, pues a raíz de este pueden surgir las ideaciones de suicidio, pérdida de autoestima y confianza en sí mismo, frustración, depresión, tendencia a la melancolía, incertidumbre respecto al futuro, desestructuración temporal, etc. (Carvajal Suárez, 2014). También se reconocen impactos en la salud física, pues el desempleo puede constituir un incremento a la mortalidad del sujeto al aumentar los factores de riesgo en la salud, generando conductas tabáquicas, consumo del alcohol, drogas, etc. (Castelló, 2014).

Como se observa, el empleo constituye ser un determinante social importante o significativo de la salud mental, esto indica que, más allá de la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cual comprende la salud como “una condición de completo estado de bienestar”, la perspectiva de salud desde una perspectiva social o comunitaria, va a responder en mejor medida a condiciones específicas de la población y su capacidad para generar respuestas individuales y comunitarias frente a las diversas eventualidades, entre ellas, el desempleo. (Espelt, A. et al 2016).

Este fenómeno no es ajeno a Colombia, ya que el país se encuentra en el sexto puesto con la tasa más alta de desempleo en América Latina, según un estudio realizado por la revista Entrepreneur (2019). De acuerdo con el DANE la tasa de desempleo general en el país se ubicó en 15,9% en 2020, lo que significa un aumento de 5,4 puntos porcentuales más frente al 10,5 % de 2019, mientras que en el mes de diciembre del año 2018 fue de 9,7%, lo cual da cuenta de que las cifras anuales del desempleo no aumentaban de manera significativa. Sin embargo, durante el año 2020 el país se vio fuertemente afectado por la emergencia sanitaria ocasionada por la COVID-19, el cual llevó a establecer medidas sanitarias para evitar la propagación del virus, entre estas el confinamiento total, generando reducciones significativas en algunos sectores económicos completos, como lo son aerolíneas, cadenas de restaurantes, hotelería, agencias de viaje y turismo, etc. (Foladori & Delgado Wise, 2020). Lo anterior fue un factor influyente en la tasa de desempleo durante el año 2020, como se refleja en las cifras de desempleo de diciembre del mismo año, la cual fue de 13,4%, lo que significó un aumento de 3,8 puntos porcentuales frente a diciembre del año 2019 (9,5%).

Del mismo modo, podemos destacar una cifra significativa en la tasa de desempleo del departamento de Antioquia publicada por el DANE en el 2019, la cual corresponde a 11.2%, con un incremento de 0.5 puntos porcentuales con respecto al año anterior (10.7%). Además de lo anterior, la cámara de comercio de Medellín publicó un informe en el cual daba a conocer que en el departamento de Antioquia se estima una pérdida de 112.000 a 131.000 empleos durante la emergencia sanitaria vivida durante el año 2020, además de revelar que para abril del mismo año el 55% de las empresas del departamento no estaban operando.

Según Villamizar Acevedo y Delgado Meza (2017), la carrera Universitaria con mayor oferta y preferencia en Colombia es psicología, lo anterior se puede constatar con las cifras del Observatorio de Calidad en la Educación Superior en Psicología, el cual expone que en el país existen alrededor de 118 programas de Psicología y cerca de 45.000 estudiantes, lo que lleva a una proporción de un psicólogo por cada mil habitantes. Aunque la tasa pueda precisar insuficiencia de profesionales, parece que el mercado laboral no está en capacidad de adoptar tal número de futuros psicólogos. En los reportes más recientes del Colegio Colombiano de psicólogos (2016), se dio a conocer mediante un estudio realizado en el año 2010 que aproximadamente una de cada mil personas en Colombia tenía titulación en psicología. Este estudio se basa en una muestra de 4.576 psicólogos y psicólogas, la cual representa una participación de cerca del 10% de la población total de profesionales. A partir del estudio mencionado anteriormente, se evidenció que el 64% de los encuestados que se encontraban trabajando al momento de diligenciar la encuesta, ejerciendo en alguno de los campos de la profesión. Del grupo de psicólogos que no ejercían la profesión al momento de diligenciar la encuesta (35,7%), sólo el 34,9% se encontraba trabajando en otro oficio o actividad; la gran mayoría se encontraba desocupada para entonces. Es importante mencionar que el total de los encuestados ha permanecido, en promedio, 10,8 meses desempleado (sumando todos los períodos de desocupación laboral desde la fecha de grado).

En el contexto local, si bien no hay cifras que ponderen las tasas de desempleo en psicólogos recién egresados, los datos brindados por Colpsic, más aquellos revelados por El Colombiano (2017), el cual reporta tasas de hasta el 45.65% en jóvenes entre los 16 y 29 años de edad en la región del Urabá Antioqueño, expresan la probabilidad de mantener una tendencia local frente a las dificultades de empleabilidad de dichos profesionales.

Ahora, si se sitúa el problema en razón de las respuestas que se dan ante el fenómeno de desempleo, además de las consecuencias económicas para la persona y su familia, el mismo

conlleva a desarrollar formas de adaptarse a la emergencia, esta respuesta responde a estrategias de afrontamiento, las cuales actúan potencialmente como un factor protector para la salud mental del mismo. Según Lazarus y Folkman (1984) las estrategias de afrontamiento tienen dos funciones principales: tratar con el problema y regular el estrés emocional que lo acompaña. Algunas de estas estrategias de afrontamiento son: buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, acción social, ignorar el problema, autoinculparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes y distracción física (Padilla et al., 2007). De acuerdo con Tomás, Gutiérrez y Fernández (2017), las estrategias de afrontamiento o coping comprenden el uso de recursos emocionales y cognitivos con el fin de manejar las situaciones que generan estrés, reflejadas en los comportamientos adoptados por las personas para alcanzar sus objetivos.

Andersen (2011) indica que se han observado dos estrategias de afrontamiento exhibidas con frecuencia por los individuos en situación de desempleo: las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y las estrategias de afrontamiento centradas en las emociones. Los individuos que exhiben estrategias enfocadas al problema suelen intentar tratar con él de forma directa, interactuando con el entorno, por ejemplo, intentando encontrar otro trabajo. Por su parte, los individuos que enfocan las estrategias hacia sus emociones suelen enfrentar las situaciones problemáticas a través de la evitación o inhibición de sentimientos que generan malestar (Londoño Arredondo et al., 2006).

Con base a lo expuesto, la pregunta de investigación del presente trabajo será: ¿cuál es el estado de salud mental y las estrategias de afrontamiento que desarrollan los egresados de psicología de la Universidad de Antioquia en la seccional Urabá frente a la situación de desempleo?

## **1.1 Antecedentes**

Los interrogantes sobre la crisis del desempleo, además de los problemas estatales y subjetivos que trae consigo esta situación, es un tema que ha tomado relevancia durante los últimos años como estudio, para así poder dar a conocer las implicaciones que trae este fenómeno no solo en el país de Colombia, sino también en el mundo entero. El siguiente apartado de la investigación está encaminado a mostrar algunas investigaciones relacionadas con el fenómeno del desempleo y

sus repercusiones tanto en lo social como en lo subjetivo y la salud mental de la persona que está pasando por esta situación.

Con el objetivo de determinar si la situación de desempleo era un factor el cual generaba un efecto directo en el estado de ánimo de los recién egresados, Aguado Moreno (2020) realiza una descripción acerca del impacto del desempleo, no solo como problemática en la economía de los países, sino también las consecuencias que este genera a nivel psicológico sobre las personas que enfrentan esta situación, ya que poseer un empleo proporciona a la persona una oportunidad de descubrir y conocer sus capacidades y habilidades personales; la persona desempleada, por el contrario, percibe una pérdida de estatus social y experimenta sentimientos de culpabilidad e incapacidad. Además, agrega que en agosto del año 2017 en México se registró que un 11.9% de la población contaba con estudios, pero no con experiencia, lo que destacaba la existencia de un sector preparado, aunque sin posibilidades de ejercer su profesión.

Por lo anterior, la autora decide realizar su proyecto de investigación haciendo una comparación de las manifestaciones positivas y negativas del estado de ánimo en grupos de jóvenes recién egresados con empleo y sin empleo. Para esto, se selecciona la muestra mediante un rastreo de tipo no aleatorio, en la cual participan 154 hombres y mujeres residentes de la ciudad de León, Guanajuato (México), los cuales debían estar en el rango de edad entre los 20 a 30 años y tener como máximo un año y medio de haber egresado. De la muestra, 93 personas contaban con empleo.

Como resultado de la investigación, luego de realizar un análisis minucioso, se aprecian niveles mayores de estado de ánimo negativo cuando los egresados están desempleados. Asimismo, hay un mayor estado de ánimo positivo cuando los egresados tienen empleo. Además, se buscó comprobar si existía relación entre la satisfacción con el empleo y la relación del empleo con la carrera estudiada, el resultado arrojado fue que existía una correlación “muy buena” y positiva entre las dos variables; es decir, hubo mayor satisfacción cuando había relación entre la carrera estudiada y el empleo.

Otra investigación, la cual se considera relevante para el presente proyecto, es la realizada en el año 2017 por Tomás, Gutiérrez y Fernández en España, la cual buscaba estudiar las implicaciones que tiene el desempleo en la salud mental en el sector juvenil. Para ello, se estableció un modelo de ecuaciones estructurales con el objetivo de estudiar los valores predictivos del apoyo social percibido (de familia, amigos y otros), la resiliencia y dos estrategias de afrontamiento

comúnmente empleadas en este contexto (búsqueda de empleo y distanciamiento) sobre tres aspectos de la salud mental: disforia, funcionamiento social y pérdida de confianza.

Para la realización de la investigación, se tomó en cuenta una muestra compuesta por 283 jóvenes angoleños desempleados, con edades entre los 18 y 30 años, a los cuales se les entregó diversos formularios los cuales medían variables específicas como: resiliencia, percepción de apoyo social, estrategias de afrontamiento o coping, salud mental, etc.

Los resultados en general mostraron que la salud mental se ve fuertemente impactada tanto por factores personales como sociales. Entre los factores personales el más relevante resultó ser la resiliencia, seguido de la capacidad de distanciarse de la situación de desempleo. En cuanto los factores sociales, el apoyo de la familia fue el más predictivo, puesto que se dio a conocer que el apoyo social proveniente de los padres resultó ser el más importante y el único que mostró un efecto significativo como predictor de la salud mental, concretamente, de un mejor funcionamiento social. Otro resultado relevante es que los factores predictores se encuentran altamente relacionados entre sí. Lo anterior se ve reflejado en la importancia que tuvo el apoyo social percibido por el individuo y su consecuente efecto positivo en la salud mental. Finalmente, el estudio demostró que aquellos jóvenes cuya situación se prolonga en el tiempo, optan por tomar distancia cognitiva de dicha situación, lo que mejora su salud mental de acuerdo a los resultados obtenidos por el sujeto.

Por otra parte, se considera también importante resaltar la investigación realizada en el año 2015 por Parejo Ortega et al, en la cual se analizan los efectos que trae consigo el desempleo sobre las relaciones de parejas, el ambiente familiar y la salud mental, ya que esta situación aparece como psicológicamente destructiva, incluso en aquellos casos en que están garantizados los ingresos económicos. Esto se debe, en buena parte, a que representa la ruptura de un sistema de relaciones (compañeros de trabajo, personas que trabajan en el lugar, etc.), y como consecuencia de todo ello, la situación de desempleo llega a perturbar al individuo provocando en él sentimientos de inferioridad ante la pérdida de autoestima y la minoración del status social. Además de lo anterior, la incertidumbre que aparece en esta situación de desempleo va a actuar como un factor estresante que conducirá a realizar cambios psicológicos, los cuales impactarán negativamente en la salud mental del sujeto.

Para la realización de este estudio, se escogió una muestra de 72 personas, agrupadas en 36 parejas heterosexuales. Cada pareja pertenecía a una de las cuatro condiciones tomadas en cuenta

para la investigación (1. Ambos miembros de la pareja eran empleados, 2. La mujer estaba desempleada, 3. El hombre estaba desempleado y 4. Ambos miembros se encontraban en situación de desempleo). A cada pareja se les entregó una serie de cuestionarios que medían síntomas somáticos, ansiedad-insomnio, disfunción social, depresión, intimidad, pasión y compromiso, y satisfacción familiar. Los cuestionarios debían ser llenados independientemente de su pareja, facilitando así la sinceridad a la hora de contestar las preguntas y logrando una mayor libertad.

Los resultados de la investigación dieron a conocer que el desempleo afecta significativamente la salud mental de forma negativa. Lo anterior, se ve reflejado en trastornos somáticos, en la ansiedad-insomnio y en la disfunción social, afectando en primer lugar a las parejas en las que ambos miembros se encuentran en situación de desempleo, seguidos por la pareja en donde el hombre se encontraba desempleado.

Por otra parte, Sánchez Espinosa (2017) realiza una investigación titulada Desempleo juvenil: efectos psicosociales y sobre la salud, donde se pretende a través del análisis del cuerpo empírico del trabajo, llevar a cabo un estudio amplio de las distintas facetas que afecta en los jóvenes el fenómeno del desempleo, definiendo lo que se entiende por desempleo, los grupos de riesgo, efectos sobre la salud, las respuestas y afrontamientos frente al desempleo, problemas en la sociedad provocados por el desempleo elevado, juventud y desempleo, los modelos teóricos de donde se desprenden, la privación económica, de control, de estrés, de implicación en el trabajo, de apoyo social, etc. Con el objetivo de estudiar la influencia del desempleo en la vida de los jóvenes escogidos para la investigación, cubriendo una gran variedad de facetas que, según se entiende, podrían verse alteradas por dicha influencia, así mismo, estudiar la relación entre el sexo de la persona y cada una de estas facetas, además, analizar la relación de la influencia de la situación laboral y el sexo de la persona sobre los distintos elementos que se mencionan en la investigación como facetas.

Para lo anterior, se tomó una muestra de 2.445 jóvenes que oscilan entre 16 y 30 años, la metodología utilizada fue la de emplear unos datos de distintas encuestas de ambiente nacional, tomando como válidos únicamente los correspondientes a las características de las personas que serían de gran ayuda para la investigación, se tomó la encuesta nacional de salud en España del año 2012, la cual contaba con una muestra de 26.502 entrevistas, la encuesta Europea de salud en España de 2014 la cual contaba con una muestra de 37500 entrevistas, barómetro de octubre de 2014 del centro de investigaciones sociológicas de España con un total de 2480 muestras, estudio

de actitudes hacia la inmigración del centro de investigaciones sociológicas del 2011 con 2838 muestras, barómetro de septiembre de 2011 con 2465 muestras, estudio de opinión pública y política fiscal de 2011 con 2468 muestras, entre otras.

Para finalizar, los resultados de la investigación dan cuenta de que el desempleo tiene efectos negativos en algunas de las facetas o dimensiones de los sujetos encuestados, aunque hay algunas excepciones como lo es el caso de algunos entrevistados donde ni el sexo ni el nivel socioeconómico tiene repercusiones sobre los sujetos. En lo que respecta a la salud, se puede evidenciar en todos los casos que el desempleo resulta ser negativo en todas las dimensiones en la que la situación laboral ha resultado ser relevante, por otro lado, la relación manifiesta entre el sexo y el desempleo data que los hombres mayormente muestran resultados positivos, mientras que las mujeres presentación resultados más negativos que los hombres, puesto que las mujeres según esta investigación al verse en esta situación de desempleo son más propensas a decaer.

Por otro lado, Gili, M. et al (2014) intentan mediante una investigación presentar los datos relacionados con la crisis económica y la salud mental, como lo son la morbilidad, el suicidio y el consumo de psicofármacos en aspectos puntuales como el desempleo, para determinar la frecuencia de los trastornos mentales más frecuentes se llevó a cabo una comparación de los más recurrentes antes y durante la crisis económica bajo la modalidad de recolección de datos con características sociodemográficas y laborales de un estudio epidemiológico, transversal y multicéntrico en todas las comunidades autónomas, donde participaron en el primer estudio 1925 médicos de atención primaria y se seleccionó una muestra de 7940 pacientes; en el estudio IMPAC participaron 1175 médicos de atención primaria, para una muestra final de 5876 pacientes.

A partir de la investigación realizada, se logra reforzar lo establecido en un trabajo similar en el año 2008, donde se consolida que las dificultades económicas contribuyen a una peor salud mental, pues se evidencia un aumento significativo en trastornos del estado de ánimo, de ansiedad, somatomorfos y los trastornos por abuso de alcohol, es importante señalar que en cuanto al último trastorno mencionado hay distinciones notables en relación al género, pues la dependencia de alcohol en hombres durante el periodo de crisis aumenta significativamente, a diferencia de la distimia que es más recurrente en el género femenino.

Es preciso mencionar que en el presente estudio se demuestra que, aunque haya un aumento relevante del consumo de fármacos antidepresivos, no hubo aumento significativo de suicidios durante la crisis económica sobre la cual se lleva a cabo la investigación, pues se considera que,

aunque el suicidio puede ser llevado a cabo como respuesta inmediata ante un acontecimiento estresante, generalmente éste suele ser continuo, iniciando en una enfermedad mental subyacente.

Finalmente, se señala que el impacto del desempleo repercute con mayor frecuencia en la población masculina, lo cual puede estar sujeto a las responsabilidades familiares que lleva consigo el género mencionado. Asimismo, se hace mención de algunas medidas o estrategias que se deben tener en cuenta para mitigar los efectos de la crisis económica en la salud mental de los individuos, entre estas se incluyen las políticas activas de empleo para reducir tasas de paro, programas de ayuda familiar, apoyo a personas con dificultades económicas básicas, entre otras.

Además de las investigaciones anteriormente mencionadas, también consideramos pertinente nombrar el proyecto de Caicedo y Van Gameren (2016), el cual se titula Desempleo y salud mental en la población de origen hispano en Estados Unidos: un análisis epidemiológico, donde se busca determinar la manera en la que afecta el desempleo en la salud mental de los jóvenes migrantes hispanos, afroestadounidenses, México-Americanos e Inmigrantes Mexicanos, analizando sus posibles connotaciones negativas.

La metodología utilizada fue la de emplear datos de la National Health Interview Survey (NHIS) de los años 1999 y 2009, la cual, anualmente, recolecta información sobre la salud de la población civil no institucionalizada de Estados Unidos. Se encuestan aproximadamente 35,000 hogares que contienen 85,000 personas. En cada hogar se selecciona a un adulto (de 18 años y más) a quien se aplica un cuestionario para recabar información general sobre el estado de salud, uso de servicios y conductas con respecto a la salud. La encuesta mencionada anteriormente es representativa a nivel nacional, aunque la población afroestadounidense e hispana se encuentra sobrerrepresentada en la muestra.

Finalmente, los resultados dan cuenta de que el desempleo tiene repercusiones en los migrantes, puesto que desde que llegan a un nuevo país (EE. UU.) el punto de vista social, económico, profesional y cultural muchas veces constituyen un foco de tensión en estos inmigrantes y esto hace que el no tener un trabajo fijo y remunerado cause problemas en la salud mental de los sujetos del proyecto. Así mismo, los tiempos de crisis aumentan la prevalencia de tensión psicológica no específica (TPNE) en la fuerza laboral para todos los grupos étnicos, también se encontró que la gran mayoría de los inmigrantes encuestados presentan TPNE, aunque sea de forma leve, ahora bien, es claro que el riesgo de presentar TPNE es mayor en los desempleados, pero también existen diferencias de acuerdo al grupo étnico.

Es importante resaltar también lo planteado en la investigación llevada a cabo por Bendassolli et al (2015), donde se evidencia a partir de los resultados la prevalencia de la aplicación de estrategias de afrontamiento en personas desempleadas. El estudio que lleva por nombre Estrategias de afrontamiento utilizadas por trabajadores para enfrentar el desempleo, se encamina a la definición de diferentes conceptos que permiten la comprensión de la investigación, entre estos conceptos encontramos como los autores dan a conocer la definición en la cual se basan para comprender el fenómeno del desempleo y el afrontamiento visto desde dos perspectivas (el problema y las emociones). Lo anterior, no solo ayudará a comprender de manera óptima el estudio, sino que, contribuye con la búsqueda de estrategias que ayuden a mitigar tanto el impacto de este fenómeno en la salud mental, como en la fuente de tensión. El objetivo de la investigación consistió en describir e identificar las estrategias utilizadas por los trabajadores que se encuentran en situación de desempleo, las cuales pueden ser comprendidas desde dos aspectos: el primero es nombrado como aspecto objetivo, este involucra la implantación del autoempleo como fuente de recursos y el apoyo económico de algún miembro del círculo social o familiar, el segundo aspecto es designado como subjetivo, el cual incluye recursos cognitivos, afectivos y conductuales.

En este análisis, se tuvo en cuenta la participación de 400 personas desempleadas, las cuales fueron divididas en 2 grupos: el primero conformado con personas desde los 30 hasta los 59 años y el otro con individuos con un rango de edad entre los 15 y los 29 años. La metodología utilizada fue la exploratoria con el fin de buscar una visión general acerca de lo que implica el uso de estrategias de afrontamiento en un aspecto puntual como lo es en este caso el desempleo. Finalmente, la investigación arroja resultados que permiten evidenciar que la estrategia de supervivencia que más se presentan en las personas que se encuentran en situación de desempleo son aquellas que están relacionadas con la familia o el círculo social, seguida de ésta, prevalece el autoempleo o el trabajo informal como medio de sustento económico, por último, las que menos puntuación o relevancia obtuvieron son las relacionadas con ayudas religiosas, amigos o préstamos a entidades financieras. Entre las estrategias de afrontamiento llama la atención que toda aquella conducta o pensamiento en relación con la aceptación de la situación, permite según lo manifestado por los sujetos tenidos en cuenta, buscar alternativas a la situación problematizadora y dejar de lado en cierto modo los intentos de superar la tensión. Además, se resalta otro factor fundamental por el cual optan las personas en situación de desempleo, lo cual, consiste en recurrir a la religión como método para mitigar el impacto que causa este fenómeno en la salud mental y física de la

persona. De lo anterior, se puede resaltar que este estudio es de suma importancia para la investigación que se está llevando a cabo, ya que da cuenta de las implicaciones que tiene el desempleo en el sujeto y las medidas de afrontamiento que éste toma frente a esta situación problemática.

Algo semejante ocurre con lo planteado en la investigación titulada Resiliencia y Bienestar Psicológico según la duración del desempleo en una muestra de profesionales colombianos, por Isaza, M. G. (2013), donde se tiene en cuenta una muestra de 246 profesionales universitarios, quienes respondieron a invitaciones a diligenciar los instrumentos en línea, enviadas a través de las oficinas de egresados de ocho instituciones de educación superior del Área Metropolitana del Valle de Aburrá, se logra evidenciar que hay una tendencia a puntuaciones más bajas en la medida en que aumenta el tiempo de paro, además, se logra constatar que las personas con mayor tiempo de desempleo exhiben niveles más bajos de bienestar psicológico en general, siendo las dimensiones que tienen que ver con la autopercepción del sujeto las más afectadas.

Además de lo anterior, es importante mencionar que en el presente estudio se hace una puntualización sobre cómo el autoestima que incluye la auto aceptación suele verse afectada por las situaciones y motivaciones por las cuales se esté enfrentando el sujeto, por tal motivo, al individuo atravesar por un periodo significativo de desempleo va a influir o va a estar relacionado con la imagen que el sujeto tiene de sí y del control que se percibe poseer sobre el ambiente en el cual se desenvuelve.

En los hallazgos observados, se rescata la importancia del apoyo social en la prevención del deterioro de la autoestima, puesto que, cuando no se cuenta con un empleo se evidencia aislamiento o juicios sobre la condición del desempleado, además, se va a intensificar la afectación frente a la autoaceptación. Por otro lado, se menciona la importancia de la resiliencia como moderador en los niveles de bienestar de los desempleados, es decir que la presencia de esta capacidad permite que el individuo que se encuentra en situación de desempleo no tenga un deterioro significativo en el bienestar de la salud, ya que en cierto modo esta capacidad le permite al ser humano regular o moderar el impacto de las situaciones estresoras.

Finalmente, se considera relevante lo planteado por Isaza, M. G. (2013), ya que permite visualizar el impacto que tiene el desempleo con relación a la temporalidad, las capacidades cognitivas y el apoyo social con el que se cuente. En cuanto al primer factor (Temporalidad) puede decirse que en cierto modo es inestable, ya que puede existir una tendencia a puntuaciones más

bajas en la medida en que pasa el tiempo de desempleo hasta un año, momento en el que se presentan leves mejoras en todas las variables, pero se tiende a desmejorar luego de dos años. Por último, los dos factores restantes (capacidades cognitivas y apoyo social), permiten una perspectiva de afrontamiento desde los recursos individuales y sociales, lo cual a su vez puede dar una visión sobre las estrategias que se pueden implementar para mejorar el bienestar de individuos que se enfrentan a situaciones estresoras como el desempleo.

Por otro lado, Castro Clemente y Rodríguez López (2015) realizaron una investigación titulada Análisis de los problemas del desempleo según los jóvenes europeos: iniciativas laborales y participación social. La investigación se encontraba encaminada en abordar el problema del desempleo desde el análisis y la perspectiva de estos jóvenes europeos provenientes de distintos países: Georgia, Australia, Serbia y España. El objetivo de la investigación era explorar y profundizar a partir del relato de ellos la forma en la que percibían la situación de desempleo en Europa, el conocimiento de lo que es una empresa social y una empresa sostenible. Asimismo, a partir de lo mencionado, generar nuevas iniciativas sociales y empresariales que luchen contra este fenómeno.

Para la realización del proyecto se tomó una muestra de 29 jóvenes de edades comprendidas entre 18 y 25 años, el encuentro tuvo una duración de 9 días. La metodología utilizada fue la cualitativa, con técnicas y herramientas como lo son: la observación, debates, coaching, método DAFO, grupos focales y grupos de discusión. Durante el desarrollo del proyecto realizaron talleres y técnicas de participación grupal, visitas a empresas ecológicas y sociales, así como la aplicación de una evaluación continua y diaria analizando la construcción de objetivos.

Finalmente, los resultados muestran que los jóvenes son muy conscientes de la situación por la que pasa Europa, relatando que la crisis Europea tiene una relación directa con la situación de desempleo juvenil, así mismo manifiestan que se necesitan cambios estructurales en los países, por otro lado, consideran que los "trabajos o fundaciones" destinados a ayudar o acabar con algo en específico en realidad no lo hacen, más bien utilizan pocos recursos para finalizar con el "problema", también hacían mención a la necesidad de un país unido, donde salieran adelante las expectativas, proyectos y ganas de desarrollar sus capacidades.

Por último, en la investigación de Urrutia y Contreras (2015), en su trabajo titulado Experiencias de género sobre el desempleo, en la investigación se encuentran teorías encaminadas a dar a conocer lo que se define como masculinidad desde la visión social, científica y cultura, así

---

mismo, lo que se define por género, el trabajo, la masculinidad en lo rural y por supuesto el desempleo; el objetivo del estudio era comprender las experiencias de género en hombres pertenecientes a un sector semi rural, dada la construcción cultural ya sea explícita o implícita a través de procesos de socialización relacionada a la masculinidad y lo varonil, las emociones y sentimientos resultantes de la situación de desempleo. Además, descubrir y describir los tipos de relaciones de género que establecen estos hombres que han vivido el desempleo; la muestra fueron 4 hombres heterosexuales entre 20 y 60 años, la metodología utilizada fue la fenomenológica hermenéutica con la finalidad de conocer los significados que estos hombres le otorgan a su experiencia utilizando entrevistas tanto semi estructuradas como no estructuradas.

Finalmente, los resultados de la investigación dan cuenta de la relación que tiene el desempleo en los sentimientos y la construcción de sí mismo de estos hombres desempleados, donde la experimentación de la sensación de derrota, los problemas en el establecimiento de las relaciones interpersonales, la redefinición del significado de la masculinidad, el compromiso familiar, la falta de dinero, etc. Son algunos de los sentimientos expresados por los entrevistados; a partir de los resultados se logra evidenciar que los entrevistados tienen problemas en su forma de relacionarse con el otro, los sentimientos negativos se apoderan de ellos y su salud mental disminuye, esto no les permite tener los recursos suficientes para salir a buscar empleo, lo que los desanima mucho más. Este estudio es relevante para la investigación en curso puesto que da cuenta de las repercusiones que tiene para el sujeto el estar desempleo y demuestra que el desempleo es una problemática que abarca muchas situaciones de la vida de un individuo.

## 2 Justificación

La población tenida en cuenta para la presente investigación se debe a que el programa de Psicología es uno de los más ofertados por diversas instituciones de educación superior en la región de Urabá, lo que puede llegar a ocasionar una saturación en las empresas en donde se admiten profesionales de esta área, disminuyendo a su vez la oferta de empleo para los recién egresados de la Universidad de Antioquia y otras universidades.

El pregrado de psicología es uno de los programas más ofertados de la Universidad de Antioquia seccional Urabá, lo anterior se puede ver reflejado en lo que va del año 2021-1, ya que actualmente el programa cuenta con 5 cohortes activas, las cuales corresponden a los niveles: 1, 2, 5, 8, y 9no semestre, así mismo, el total de estudiantes activos con los que cuentan estas cohortes son de 137; históricamente la Universidad cuenta con 13 cohortes en la seccional, de las cuales un total de 192 estudiantes se han graduado del pregrado (D. Medina, comunicado personal, 10 de marzo de 2021).

Además de lo anterior, la Corporación Universitaria Minuto de Dios y la Universidad Católica Luis Amigó cuentan con el programa en la región. De la primera no se tienen datos puntuales pero, al indagar sobre la segunda, se pudo evidenciar que actualmente el programa cuenta con 80 inscritos en la modalidad a distancia y 257 de manera presencial, dando así, un total de 337 matriculados en el semestre 2020-2, adicionalmente, la Universidad Católica Luis Amigó cuenta con el programa desde el año 2011, aunque no se tienen datos específicos acerca de los graduados desde el año anteriormente mencionado hasta el año 2013, finalmente, se pudo constatar que la Universidad cuenta con la totalidad de 181 estudiantes graduados del pregrado hasta el semestre 2020-2 (Universidad Católica Luis Amigó, 2020).

Lo anterior permite indicar que existe una alta oferta del programa de psicología por parte de las universidades en la subregión, lo cual puede llegar a generar una saturación de estos profesionales en la zona y, por ende, ocasionar un aumento en la tasa de desempleo. Así mismo, en términos de salud mental, según la investigación científica, podría resultar previsible el resultado que puede llegar a generar la situación de desempleo en los profesionales recién graduados, puesto que las probabilidades de conseguir un trabajo relacionado con su profesión se verán disminuidas.

El propósito de esta investigación se orienta sobre diversos fenómenos, entre los cuales destacan la salud mental, las estrategias de afrontamiento y el desempleo en egresados del

---

programa de psicología de la Universidad de Antioquia-seccional Urabá. Se pretende comprender cómo dicho fenómeno social influye en la salud mental y obliga al uso de recursos psicológicos que pretenden disminuir el malestar que generan las situaciones estresantes.

Es así que, la presente investigación responde a la ausencia de información sobre el impacto del desempleo en la salud mental de egresados del programa de psicología de la Universidad de Antioquia- seccional Urabá, de igual modo, a la carencia de investigación que permita conocer cómo estos desarrollan, o no, estrategias de afrontamiento frente a esta situación. Como bien se indicó, el desempleo, además de expresar la crisis de un sistema económico, pone de presente múltiples deficiencias o limitaciones frente al acceso a servicios y/o recursos sociales que impactan la calidad de vida, trayendo consigo dificultades que afectan directamente los ámbitos sociales, familiares, psicológicos, emocionales, de pareja, etc. De igual manera, se pretende destacar la importancia de realizar seguimientos a los egresados sobre su empleabilidad e impacto de condiciones de desempleo, así como hacer llamados hacia el sistema de bienestar universitario de la subregión en función del acompañamiento a quienes se enfrentan a largos períodos de desocupación laboral.

### **3 Objetivos**

#### **3.1 Objetivo general**

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.

#### **3.2 Objetivos específicos**

- Exponer condiciones de empleabilidad de los entrevistados.
- Reconocer descriptores del estado de salud mental en los entrevistados.
- Identificar las estrategias de afrontamientos utilizadas por los egresados frente al desempleo.
- Describir la relación entre estrategias de afrontamiento y la salud mental

## **4 Marco teórico**

### **4.1 Desempleo**

Para hablar de desempleo es importante definir su significado. Se ha puntualizado que el desempleado es aquel que busca empleo de forma activa, pero que no lo obtiene a pesar de su esfuerzo. Deben cumplirse tres condiciones para considerarse desempleado: la persona no trabaja, está disponible para trabajar y desea realizar un trabajo remunerado (Neffa et al., 2014). Plugiese (2000), a su vez, propone que hay tres tipos de desempleo: desempleo de quien no ha llegado aún a ser trabajador remunerado pero que llegará a serlo; desempleo de aquel que ya ha trabajado pero que ha perdido su empleo, y desempleo de aquel que no ha trabajado y que tiene pocas posibilidades de ingresar al mundo laboral.

Por su parte, Villardón et al (2012), consideran desempleada la persona que no ha conseguido un empleo al intentar buscarlo y que se ha inscrito en una agencia pública para intentar encontrarlo. Además de lo anterior, estos autores agregan que “el desempleo es un problema que tiene dimensiones económicas, sociales, psicológicas y culturales que no es posible separar”, las cuales, como ellos afirman, llevan a las personas a una situación de vulnerabilidad.

Por otro lado, Cabrera (2006) destaca que el desempleo puede llegar a tener efectos significativos en la forma en que la persona concibe su vida, su grado de felicidad y su bienestar; de manera que puede llegar a sentirse preocupada por la falta de ingresos, con deseos de sentirse útil, necesitada, ocupada y al mismo tiempo que pertenece a un grupo. El desempleo puede así generar consecuencias psicológicas, tales como ansiedad, depresión, reducción de autoconfianza y aislamiento social. De lo anterior se deriva la suposición de que el desempleo puede llegar a tener un importante efecto en la salud mental de las personas que se encuentran en dicha situación.

### **4.2 Salud mental**

Desde el final de la Segunda Guerra Mundial hasta el día de hoy, la salud mental ha adquirido bastante relevancia tanto a nivel académico, político, como en la vida diaria de las personas. Por ende, en cuanto a este tema se presentan grandes discusiones respecto a su contextualización, tal y como lo refiere Carrazana (2003), donde menciona que se habla de salud

mental desde los ámbitos clínicos, sociales y culturales; En el ámbito clínico, por mucho tiempo se ha relacionado el concepto de salud mental con el concepto de enfermedad mental, en ese sentido, cuando se piensa y planifica en salud mental, las propuestas y proyecciones empiezan y terminan en enfermedad mental.

Desde la psiquiatría, se considera que la salud mental se refiere al estado de equilibrio y adaptación activa y suficiente de un individuo que le permite interactuar con el medio de manera creativa, propiciando su crecimiento y bienestar individual, así mismo, el de su ambiente social cercano y lejano, esto con el objetivo de mejorar las condiciones de vida de la población conforme a sus particularidades.

En psicología, la salud mental desde la perspectiva mencionada por la anterior autora, se entiende como un estado relativamente perdurable en el que la persona se encuentra bien adaptada, se siente a gusto por la vida y está logrando autorrealizarse. Es un estado positivo y no solo la ausencia de trastornos mentales. También puede llegar a considerarse como un estado normal del individuo.

En cuanto al ámbito social se habla de salud mental comunitaria, esta posición implica el desarrollo general de los aspectos psicosociales y conductuales de la población, la percepción que se tiene de salud y calidad de vida, así mismo, la forma con que se vela por cubrir las necesidades básicas de los implicados, se aseguren los derechos humanos y la atención de trastornos mentales.

En cuanto a la salud mental desde una noción cultural, se habla en términos de tradiciones pertenecientes a una nación en las que las personas que se encargan de velar por la salud tanto mental como física de los habitantes utilizan medios tanto físicos como espirituales, entre estos se incluyen los brujos, curanderos, yatiris, entre otros.

Ahora bien, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental no es sólo la ausencia de trastornos mentales, se trata de “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad” (Caicedo & van Gameren, 2016).

Por otro lado, para Álvaro et al (2012), el concepto de salud mental contiene una carga valorativa, pues las evaluaciones de los síntomas y procesos afectivos, cognitivos y comportamentales empleados para determinar si un individuo es sano o enfermo varían de acuerdo a las representaciones sociales y paradigmas científicos prevalecientes en cada contexto sociocultural y periodo histórico. Además, para el autor, aunque el concepto es la expresión de

aspectos emocionales, cognitivos y comportamentales, constituye a la vez una realidad simbólica que se construye cultural e históricamente. Como ya es sabido, la situación de desempleo se puede considerar como una fuente estresora y de malestar para las personas desempleadas, por ende, la salud mental de la persona se verá afectada también, por lo cual deberán utilizar estrategias que les permitan afrontar el problema y regular el estrés que esta situación trae consigo.

### **4. 3 Estrategias de afrontamiento**

Las estrategias de afrontamiento han sido trabajadas por el campo de la salud mental y la psicopatología, relacionadas principalmente con el tema de estrés, las emociones y la solución de problemas. Según Londoño Arredondo et al (2006), en su proyecto Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de Coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana, define las estrategias de afrontamiento o estrategias coping como el conjunto de recursos o esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales que utiliza un individuo, los cuales se encuentran orientados a reducir o eliminar la respuesta emocional, a resolver el problema o modificar la evaluación inicial de la situación. Por su parte, Lazarus y Launier (1978) definen las estrategias de afrontamiento como los esfuerzos intrapsíquicos orientados a la acción, con el fin de dar manejo a las demandas internas y ambientales que ponen a prueba o exceden los recursos personales. (Amarís et al., 2013).

La propuesta de Lazarus y Folkman (1984) cuenta con un mayor reconocimiento y es planteada desde una perspectiva cognitivo sociocultural, donde se define el afrontamiento como aquellos “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 un individuo” (Casado Cañero, 2002). Desde esta perspectiva se contempla el afrontamiento como un proceso constante de cambio, que hace referencia a cómo las condiciones del contexto sociocultural determinan la interacción del sujeto con él mismo y su entorno.

Además de lo anterior, Madariaga Orozco *et al* (2013), menciona en su estudio que los autores Lazarus y Folkman, plantearon dos direcciones en las formas de afrontamiento: el afrontamiento dirigido a la emoción y el afrontamiento dirigido al problema. El primero se realiza partiendo de la evaluación en la que el individuo dice notar que no puede hacer nada para modificar las condiciones amenazantes del entorno, por lo que recurre a un grupo de procesos cognitivos con

los que intenta disminuir la alteración emocional, como lo son la evitación, minimización, distanciamiento, atención selectiva, comparaciones positivas y la extracción de valores positivos de los sucesos negativos.

Por otro lado, siguiendo con la línea de Madariaga Orozco et al (2013), el afrontamiento dirigido al problema, se da principalmente cuando las condiciones que se le presentan al individuo resultan evaluadas como susceptibles de cambio. Estas estrategias están dirigidas a la solución del problema, buscando soluciones para este y considerando diferentes opciones en función de beneficio, como lo son la expresión de los sentimientos, búsqueda de diversión, confianza en las posibilidades de realización y optimismo, el apoyo social, solución de problemas familiares, búsqueda de apoyo espiritual, buen humor y relajación.

Ahora bien, Amarís et al. (2013) menciona que, desde que el concepto de estrategias de afrontamiento fue estudiado por el campo de la psicología se han realizado distintas investigaciones relacionando estas con su impacto en la salud mental, observando que el afrontamiento se utiliza como una variable mediadora que modifica los efectos desestabilizadores del estrés. Por su parte, Kirchner (2003) plantea que la relación existente entre estrategias de afrontamiento y salud mental es compleja y los datos procedentes de diferentes investigaciones (Felton y Revenson, 1984; Griffith, Dubow y Ippolito, 2000; Baum, Fleming y Singer, 1983) no siempre son concordantes ya que en algunas de estas se expone que el afrontamiento centrado en el problema disminuye el malestar psicológico y el focalizado en la emoción lo incrementa, otros sostienen que ambas modalidades son importantes pues son óptimas para la adaptación al estrés, dependiendo del tipo de estresor, pero, además de ello, Kirchner menciona que en situaciones vitales que implican un alto grado de estrés generalmente se aprecia en los sujetos un aumento de las estrategias de afrontamiento, especialmente de las de tipo evitativo.

## **5 Metodología**

### **5.1 Enfoque y diseño**

La investigación tendrá un enfoque cualitativo, puesto que, según Hernández *et al* (2014), a partir de la contextualización de la población se busca comprender los fenómenos de salud mental involucrados en el desarrollo de estrategias de afrontamiento en los egresados del programa de psicología que se encuentran en condiciones de desempleo. Además de lo anterior, se consideró pertinente utilizar este enfoque, puesto que, permite profundizar en el fenómeno a través de la realidad subjetiva, los significados y construcciones realizadas por la población. A su vez, permite la derivación hacia el material bibliográfico como eje fundamental para el abordaje y reconstrucción metodológica que requiera la investigación, así como la comprensión de características y cualidades del fenómeno.

Siguiendo la línea de Hernández *et al*, se opta por el diseño fenomenológico, ya que se pretende obtener las perspectivas de los participantes, para luego proceder a realizar una descripción e interpretación detallada acerca de las experiencias vivenciadas. Esto permite tener una percepción más profunda de la realidad subjetiva de cada individuo, dicho en otras palabras, se comprende más allá de la descripción, se visualiza cómo los sujetos generan respuesta ante determinados fenómenos, conocimiento que resulta inalcanzable a través de otros métodos.

### **5.2 Estrategias metodológicas**

Análisis de discurso de entrevistas semiestructuradas a egresados del programa de psicología de la Universidad de Antioquia, Seccional Urabá que se encuentran en situación de desempleo.

### **5.3 Unidades de análisis**

Egresados del programa de psicología de la Universidad de Antioquia, Seccional Urabá que se encuentran en situación de desempleo.

## **5. 4 Categorías de análisis**

### **5. 4. 1 Salud mental**

Se refiere a un estado de bienestar físico, psicológico y social.

- a) Signos y síntomas: Los síntomas hacen referencia a cualquier manifestación percibida por el sujeto que indica la presencia de un padecimiento, a diferencia de esto, los signos son manifestaciones objetivas que dan cuenta de un estado que puede ser patológico, estos son observados por el clínico más que descritos por el individuo afectado.
- b) Sensación de bienestar: Es un estado de bienestar o comodidad personal, el cual le proporciona al sujeto satisfacción.

### **5. 4. 2 Estrategias de afrontamiento**

Estas hacen referencia a los recursos conductuales y cognitivos que el individuo desarrolla para afrontar ciertas situaciones que le generan malestar, estas estrategias pueden darse de manera activa, pasiva o evitativa.

- a) Cognitivo: Hacen referencia a la valoración o interpretación que hace el sujeto frente a la situación estresora con el objetivo de reducir, minimizar, dominar o tolerar el estrés generado por esta.
- b) Afectivo: Se caracterizan por ser una estrategia orientada a la expresión o evitación de las emociones desagradables que genera un evento o situación estresora.
- c) Comportamental: Hace referencia a la ejecución de conductas que se encuentran orientadas a la modificación o al cambio de una situación a otra que no suponga una amenaza para el sujeto, estas acciones contribuyen a tolerar el problema, eliminar o neutralizar las emociones generadas por la situación inquietante.

### **5. 4. 3 Empleabilidad**

Esta se denomina como el conjunto de capacidades, actitudes y talentos que hacen que un individuo esté en condiciones de conseguir y mantener un empleo.

- a. Disposición: Hace referencia a la actitud que tiene una persona para optar por ofertas laborales que se asocian a sus intereses profesionales.
- b. Oportunidad: Indica la percepción que tiene el egresado frente a la cantidad de ofertas laborales que hay en el contexto.

## **5.5 Participantes**

- a. Muestra poblacional: 3 participantes.
- b. Criterios de inclusión y exclusión: Ser egresado de la última cohorte del programa de psicología de la Universidad de Antioquia (Seccional Urabá) y que no se hayan empleado como psicólogos.
- c. Muestreo: Muestreo intencional, no probabilístico, a conveniencia.

## **5. 6 Técnicas de recolección de la información**

Inicialmente se llevará a cabo la búsqueda de referentes teóricos, junto con otros autores que hayan trabajado los fenómenos propuestos en el presente proyecto, con el fin de nutrir la información del mismo. Esta recolección de documentos se hará a partir de una búsqueda exhaustiva en el repositorio de la Universidad de Antioquia, el cual cuenta con bases de datos científicas como Dialnet, Scopus, Scielo, etc.

Se contactará con los profesionales de Psicología que deseen participar voluntariamente en la investigación, los cuales deberán cumplir con los criterios de inclusión, esto con el propósito de ampliar la información sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas por estos sujetos frente al fenómeno del desempleo, a modo de evidenciar cómo se presentan las anteriores en el contexto sugerido y entender cómo impacta la salud mental de los mismos.

Finalmente, se grabarán las entrevistas realizadas a los participantes, evidentemente, con su consentimiento previo, esto para efectos del proceso analítico y así, paralelamente, facilitar la transcripción de la información que se logre recolectar y analizar fielmente.

### **5. 7 Técnicas de análisis de la información**

Luego de realizar la recolección de información, se utilizará la técnica de análisis de contenido, con el propósito de realizar una valoración minuciosa de lo obtenido mediante las comunicaciones orales (entrevistas), todo ello a través de los referentes epistemológicos; para ello, los temas serán empleados como unidad de análisis, lo cual permitirá, a partir de ellos, obtener ideas, conceptos y puntos de vista que permitan comprender integralmente el fenómeno estudiado. Posteriormente, se categorizarán los mensajes según su contenido, mediante un sistema de clasificación ad hoc, el cual permitirá la valoración de los datos a partir de métodos cualitativos. Mediante este procedimiento, se podrá verificar la presencia de temas, palabras o conceptos, resaltando aquellos que resulten novedosos o de interés para la investigación, para después pasar a destacar y describir aquellos aspectos que resulten particulares.

Para lograr lo anterior, además de una organización de la información considerada relevante y pertinente para la investigación, se realizará un análisis desde las bases teóricas y la experiencia de otros autores que han trabajado en el tema, logrando así desarrollar una narrativa general y llevando a cabo procesos analíticos que permitan articular y describir el fenómeno.

En la metodología se establecen los enfoques de investigación, esto es, cuantitativo, cualitativo o mixto.

## 6 Consideraciones éticas

Teniendo en cuenta lo establecido en la Ley 1090 de 2006 (Código deontológico y bioético en el ejercicio de la psicología) por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, el desarrollo de la investigación se soporta en los artículos 49, 50 y 55 del capítulo VII, los cuales pertenecen a la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones; en los anteriores, se destaca la responsabilidad de los profesionales de la psicología dentro del desarrollo de nuevos conocimientos, lo cual hace énfasis sobre principios éticos tenidos en cuenta en la metodología, los materiales usados, análisis de resultados y conclusiones, así como su posterior publicación.

Adicionalmente, los aspectos éticos están sujetos bajo el artículo 25 del reglamento de trabajos de grado del programa de psicología de la universidad de Antioquia, con el fin de garantizar el manejo adecuado de los derechos de autor. De igual modo, se garantiza el adecuado uso de las normas tenidas en cuenta para citar y referenciar la información empleada en el desarrollo del trabajo. Asimismo, ser transparentes en cuanto a la muestra seleccionada para el proyecto, asegurándose que estos cumplan con los requisitos de inclusión.

Del mismo modo, es importante mencionar que esta investigación evita afectar la integridad de los participantes, rigiéndose bajo valores como el respeto, no maleficencia, la transparencia y la justicia.

Por su parte, debido a los compromisos propios del ejercicio investigativo, la información proporcionada por los participantes será objeto de sigilo o confidencialidad, lo cual implica proteger datos que puedan generar alguna identificación de las personas. En ese orden de ideas, cumpliendo con lo establecido por la Ley 1090 de 2006, se garantizará el anonimato.

Por último, la investigación tendrá un origen científico basado en fuentes confiables, lo cual busca designar con total precisión propuestas orientadas a cumplir el objetivo de estudio, adicionalmente, se cuenta con el acompañamiento y respaldo para la realización de este trabajo de grado del Docente en Psicología Diego Armando Heredia Quintana.

## 7 Resultados

### *Categoría empleabilidad*

Esta categoría está compuesta a su vez por dos subcategorías susceptibles de análisis: Disposición y oportunidad. Estas permiten observar las percepciones que tienen los egresados de psicología entrevistados frente a las ofertas laborales que hay en la región, además de las actitudes que tienen frente a estas. También es posible apreciar que todos los entrevistados conocen y están dispuestos a presentarse a las ofertas laborales, no obstante, consideran situaciones excepcionales que impedirían optar por algunas ofertas.

**Tabla 1**

### *Empleabilidad*

<b>Subcategoría</b>	<b>Resultados</b>
<b>Disposición</b>	<p>Todos los sujetos refieren haberse presentado o estar pendiente a las ofertas laborales que hay en la región, no obstante, S1 manifiesta que generalmente es rechazado por la falta de experiencia laboral, lo cual hace que se limite a la hora de aspirar a dichas ofertas.</p> <p>Todos los sujetos refieren conocer y haber recurrido a las entidades de búsqueda de empleo que existen en la región, sin embargo, S1 y S2 resaltan que, también conocen y están inscritos a las plataformas virtuales para la búsqueda de empleo.</p> <p>Todos los sujetos dedican cierto tiempo durante la semana para la búsqueda de empleo como psicólogos. Además, mencionan que la oferta salarial no es un factor condicionante a la hora de presentarse a una oferta laboral como psicólogos, no obstante, el campo ocupacional sí lo es, ya que todos tienen un área laboral de preferencia, cabe aclarar que, S1 y S3 limitan la búsqueda de empleo como psicólogos frente a los campos en los cuales consideran no tener las capacidades suficientes.</p>
<b>Oportunidad</b>	<p>S1, S2 y S3 refieren que en la región existen entidades para la búsqueda de empleo como psicólogos, no obstante, las ofertas laborales para estos son pocas.</p> <p>S1, S2 y S3 mencionan que el factor principal por el cual son descartados de los procesos de selección es debido a la falta de experiencia laboral.</p> <p>S1, S2 y S3 manifiestan no haber tenido éxito con las entidades de búsqueda de empleo, S3 resalta que esto sucede generalmente por los requisitos que las entidades tienen.</p>

### *Categoría salud mental*

Esta categoría incluye como subcategorías: sensación de bienestar y signos y síntomas. Estas posibilitaron identificar la percepción que tienen los entrevistados frente a su bienestar físico, psicológico y social. A partir de ellas, pudo evidenciarse que todos los sujetos, de una u otra forma,

presentan algún tipo de malestar frente a la situación de desempleo. Cabe resaltar que, con base a la información que brindaron las personas entrevistadas, no hubo hallazgos en la subcategoría de signos y síntomas en términos de alteración de la salud mental.

**Tabla 2**

*Salud mental*

<b>Subcategoría</b>	<b>Resultados</b>
<b>Sensación de bienestar</b>	<p>S1 menciona que la economía del hogar no depende de él, si no de su madre, lo cual genera, en cierta medida, tranquilidad al sujeto.</p> <p>S1, S2 y S3 reconocen no sentirse satisfechos, no obstante, S1 refiere que trabajar en el negocio familiar y poder asumir sus gastos personales le genera, en cierta medida, “satisfacción”.</p> <p>S1 y S2 comparten sentimientos de desesperanza. Además de esto, S2 siente desolación y agrega sentir como si “hubiera perdido su tiempo”. Mientras que S3 menciona sentirse frustrado y desmotivado frente a la situación. S1 y S2 refieren que estos sentimientos surgen de manera esporádica.</p> <p>S1 y S3 no perciben afectaciones específicas en cuanto a las relaciones familiares. Al respecto, S1 precisa que se debe al acompañamiento familiar, no obstante, S2 reconoce que su situación afecta la calidad de las relaciones familiares.</p> <p>S1 percibe no tener afectaciones específicas en cuanto a las relaciones sociales, ya que estos le brindan su apoyo. Mientras que S2 y el S3 sí perciben afectaciones, puesto que S2 ahora se ha vuelto más “inactivo” y S3 prefiere aislarse y mantenerse encerrado.</p> <p>S1 indica que lo que lo hace sentir bien es saber que es profesional y que cuenta con conocimientos específicos en un área, en este caso la psicología, con los que antes no contaba. S2 dice que son los momentos que pasa con su pareja, amigos y jugando en su computador, mientras que para S3 son el apoyo de su familia y el empleo con el que cuenta actualmente lo que lo hace sentir bien.</p>
<b>Signos y síntomas</b>	No hay hallazgos.

*Categoría estrategias de afrontamiento.*

Se incluyen aquí las subcategorías: estrategia comportamental, cognitiva y afectiva, las cuales se presentan en torno a la condición psíquica del sujeto. Estas dan cuenta de los recursos conductuales y cognitivos que el individuo desarrolla para afrontar la situación de desempleo, como puede mostrarse en la tabla 3 ya que, a partir del discurso de los sujetos entrevistados, se puede evidenciar que hacen uso de alguna de estas con el fin de reducir el malestar que les genera encontrarse en la situación de desempleo.

**Tabla 3***Estrategias de afrontamiento*

<b>Subcategoría</b>	<b>Resultados</b>
<b>Estrategia comportamental</b>	<p>S1, S2 y S3 se han derivado a buscar otras opciones laborales diversas al ejercicio de la psicología ya que consideran necesario hacerse cargo de sus necesidades básicas. Además de esto, S2 resalta que tomó otro empleo por “la necesidad de estar ocupado en algo”.</p> <p>S3 opta por realizar un cambio de ciudad para tratar de garantizar éxito en el marco de encontrar una estabilidad económica</p> <p>S3 apela a reforzar sus conocimientos en psicología para mejorar su perfil profesional.</p> <p>S3 visualiza posibilidades para ejercer en el entorno laboral actual, por lo cual genera acercamientos con superiores jerárquicos.</p>
<b>Estrategia cognitiva</b>	<p>S1 manifiesta una satisfacción parcial con el empleo actual, pues menciona que “ningún trabajo es deshonroso”, además de que con el dinero que gana allí se puede dar ciertos “gustos”.</p> <p>S1, S2 y S3 manifiestan tener entre sus planes futuros comenzar o seguir realizando cursos complementarios para mejorar su perfil profesional.</p> <p>S3 menciona que, aunque no está trabajando, tiene conocimientos, capacidades y mucha disposición en querer tener su primer empleo formal en la profesión, además, intenta “no perder las esperanzas” frente a estas posibilidades.</p> <p>S1 y S2 refieren que estos sentimientos (desesperanza, pérdida de tiempo) no los afecta mucho y surgen sólo de manera esporádica, incluso, S2 se siente con “algo de suerte” y tampoco “se hunde en la desesperación”, pues sabe que colabora a sus padres “de vez en cuando”.</p> <p>S1 menciona a la pandemia como otro factor que se sumó e hizo que la búsqueda de empleo fuera más difícil.</p> <p>S1 dice que la situación no ha generado afectaciones en cuanto a sus relaciones familiares, piensa que “ha sido todo lo contrario a esto” pues ha recibido su apoyo, mientras que, S2 manifiesta afectaciones en cuanto a la relación con su padre, sin embargo, la califica como “no de manera profunda, ni nada grave”.</p> <p>S2 manifiesta tener afectaciones en cuanto sus relaciones sociales, ya que ha disminuido las veces que salen juntos, sin embargo, minimiza la afectación al decir que de igual forma no ha perdido contacto con ellos. Por otra parte, S1 luego de mencionar una conversación motivadora frente a la situación de desempleo con un compañero da cuenta de una frase donde manifiesta mantener las esperanzas.</p> <p>S3 manifiesta que lo que le hace sentir bien es “saber que está generando ingresos y sosteniéndose por sí mismo”, mientras que para S1 esta sensación se la brinda el saber que cumplió una de sus metas que era ser un profesional (ya que es el primero en su familia) y tener conocimientos en un área específica, en este caso en psicología.</p> <p>S1 y S2 han pensado tomar otros caminos como alternativa frente a la imposibilidad de encontrar empleo, ya sea en algo relacionado con la psicología o no.</p> <p>S1 menciona que, aunque no está trabajando como psicólogo, tampoco está “sentado” haciendo nada, ya que presta su apoyo al negocio familiar y gracias a esto refiere “no encontrarse en una situación desfavorable”, ya que no está pasando por necesidades económicas, ni situaciones que su actual empleo lo hace sentir útil, mientras que, el S3 menciona que le digan que le están afectando física o mentalmente.</p> <p>S2 manifiesta que su actual empleo lo hace sentir útil, mientras que, el S3 menciona que sentirse independiente es lo que lo motiva en esta situación, por otra parte, para S1 su actual empleo representa un método de distracción.</p>

---

**Estrategia afectiva**

S1 menciona que para enfrentar la situación busca distraerse con los compañeros, hablar con ellos sobre la situación y darse ánimos entre sí.

---

## 8 Discusión

Las entrevistas realizadas a los egresados del programa de psicología de la Universidad de Antioquia (seccional Urabá), permiten evidenciar los elementos que resultan comunes en los individuos alrededor de las categorías y subcategorías propuestas en el presente proyecto de investigación. Los aspectos identificados, dan cuenta del estado de salud mental y las estrategias de afrontamiento que desarrollan los participantes frente a la situación de desempleo.

En primera instancia, se encontró que los sujetos entrevistados, aunque no están ejerciendo actualmente la profesión, si están laborando en otros campos no relacionados con la misma; adicionalmente, se percibe que los participantes están dispuestos a presentarse a las ofertas laborales en el campo de psicología existentes en la región, pero a su vez se evidencia a través del discurso de estos que las ofertas existentes en este campo profesional en la región son pocas.

Así mismo, es importante mencionar que, los factores que influyen en la disposición que tienen los egresados frente a las ofertas de empleo están significativamente relacionada con la experiencia laboral que estos tienen hasta el momento puesto que, al ser recién egresados, no cumplen con los criterios de experiencia laboral requeridos en las diferentes entidades que solicitan del profesional de psicología, lo cual puede limitar la disposición que se presentan hacia las mismas. Debido a esta falta de experiencia laboral, los sujetos no condicionan la posibilidad de presentarse a las ofertas laborales por un salario o campo ocupacional específico ya que, aunque algunos cuentan con un campo de acción de preferencia, todos coinciden en que lo primordial es mejorar su perfil profesional a través de los cursos complementarios que han realizado o planean realizar, así como también, la experiencia laboral que puedan adquirir en las oportunidades laborales que se les presente, ya que esto les permitirá posteriormente aspirar a un empleo que llene completamente sus expectativas.

Por otro lado, se evidencia a través del discurso de los entrevistados la percepción que tienen estos frente a su bienestar físico, psicológico y social. Los sujetos manifiestan no presentar alteraciones significativas en su salud mental, sin embargo, se refleja a través de lo mencionado en las entrevistas que, aunque todos tienen una fuente de ingreso que les produce en cierta medida tranquilidad debido a la estabilidad económica obtenida, el no ejercer la profesión les genera insatisfacción, además de presentar sentimientos de desesperanza, desolación, frustración, desmotivación y ensimismamiento frente a la situación. Cabe resaltar que, aunque los participantes

reconocen presentar estos sentimientos, de alguna forma los minimizan, puesto que, durante las entrevistas dejaban claro que estos solo surgían de manera esporádica.

De acuerdo con lo planteado por Cabrera (2006) y Aguado Moreno (2020), los egresados presentan un estado de ánimo positivo y mayor satisfacción cuando se encuentran empleados en la profesión de la cual egresaron, ya que esto les brinda la sensación de sentirse útiles y ocupados, además de la sensación de pertenencia a un grupo, razón por la cual es admisible plantear que, aunque no hay signos que describen condiciones psicopatológicas, los entrevistados expresan sensaciones de malestar al estar desempleados o empleados en una ocupación ajena a la carrera estudiada; esto se expresa a través de sentimientos de frustración, desesperanza y desmotivación frente a su futuro laboral, motivo por el cual optan por recurrir a empleos mal remunerados o no relacionados con la profesión, lo cual, según Aguado Moreno (2020), puede propiciar escasa satisfacción en los jóvenes con su empleo, mayor malestar y sentimientos de fracaso por no estar ejerciendo aquello para lo que se han preparado.

Además de lo anterior, es importante mencionar que no todos los sujetos refieren afectaciones relacionadas con los entornos sociales y familiares, lo cual según Tomás, Gutiérrez y Fernández (2017) puede entenderse como un efecto significativo predictor de la salud mental, pues los resultados de sus estudios dan cuenta de la importancia del apoyo social y el efecto positivo que este genera en los sujetos frente a la situación de desempleo; pese a esto, la mayoría de los profesionales egresados de psicología perciben cambios en dichas relaciones, ya que prefieren aislarse y mantenerse encerrados, lo cual repercute en las relaciones sociales que sostienen actualmente. Esto se debe a los sentimientos de inferioridad asociados, lo cual redundando en pérdida de autoestima y minoración del estatus social como consecuencia de la situación de desempleo (Parejo Ortega et al, 2015). Es importante resaltar que, aunque los entrevistados cuentan con un empleo informal que les permita cubrir sus gastos básicos, esto no les permite acceder a otro tipo de consumo que incluyan aspectos recreativos o encuentros sociales, lo cual puede reforzar las conductas de aislamiento que manifestaron los sujetos durante la entrevista.

Por otra parte, las entrevistas realizadas permitieron observar que las estrategias de afrontamiento utilizadas por los profesionales egresados de psicología son implementadas con el fin de aminorar la carga de estrés que les genera la situación, estas estrategias se pudieron encontrar en las tres modalidades tenidas en cuenta durante la presente investigación: Cognitivo, comportamental y afectivo. Cabe resaltar que, la estrategia cognitiva es la que mayor

predominancia tiene en lo manifestado por los sujetos durante la entrevista, esto puede observarse a partir de su discurso, ya que valoran de manera positiva los sentimientos desesperanzadores, haciendo énfasis en que estos sentimientos no los afectan significativamente y aparecen de forma esporádica, asimismo, refieren que el actual empleo funciona como método de distracción, permitiendo afrontar sentimientos de inutilidad e dependencia. Además de esto, se menciona la situación actual de la pandemia como un factor importante que acentuó las dificultades en la búsqueda de empleo.

Estas estrategias cognitivas se realizan partiendo de la evaluación en la que el individuo nota que no puede hacer nada para modificar las condiciones amenazantes del entorno, por lo que recurre a un grupo de procesos cognitivos con los que intenta disminuir el impacto emocional; entre las estrategias más significativas, se encuentran: evitación, minimización, distanciamiento, atención selectiva, reevaluación positiva y la extracción de valores positivos de los sucesos negativos (Amarís et al., 2013).

Frente a las estrategias comportamentales, las mismas operan cuando estos optan por conseguir un empleo que les permita hacerse cargo de sus necesidades básicas; del mismo modo, intentan reforzar los conocimientos adquiridos en la profesión para las futuras ofertas laborales en las que puedan presentarse o incluso decidir mudarse a otra ciudad para tener mayor posibilidad de encontrar empleo. Para Londoño, N., Pérez, M. y Murillo, M. (2009) el estilo de afrontamiento comportamental es aquel cuyos principales esfuerzos están formados por acciones que, de manera activa o pasiva, buscan adaptarse a la situación, estas estrategias son dirigidas al problema ya que consolidan un estilo de afrontamiento orientado a manipular o alterar las condiciones responsables del malestar o estrés ocasionado por la situación.

Por último, la estrategia afectiva solo se evidenció en uno de los profesionales egresados tenidos en cuenta para la investigación; este menciona que para enfrentar la situación de desempleo busca distraerse con sus ex compañeros de estudio, hablar con ellos sobre la situación y darse ánimos entre sí. Para Samper et al (2012) este tipo de estrategia hace referencia a la regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo. Adicionalmente, Amarís et al., (2013) encontraron que se tendía a utilizar estrategias emocionales, como mecanismos para hacer frente a las situaciones desbordantes que se puedan presentar, puesto que, buscar soporte en personas e instituciones cuando se experimentan situaciones de tensión se constituye una forma

positiva y adaptativa de afrontar, implicando un manejo directo del problema a través de la orientación que otros puedan proveer.

Ahora bien, según lo visto a lo largo del estudio, las estrategias de afrontamiento hacen referencia a los esfuerzos realizados por un sujeto con la intención de disminuir o eliminar la sensación de malestar causada por una situación estresora, estas estrategias según Gancedo et al. (2020) resultan ser fundamentales a la hora de enfrentar dicho acontecimiento, así mismo, se observa en dicha investigación que las distintas estrategias de afrontamiento utilizadas por los individuos han mostrado ser un elemento moderador entre los diferentes estresores y el nivel de salud mental de los sujetos en los distintos ámbitos en los que se desenvuelven. A partir de lo anterior se puede resaltar que, aunque las estrategias de afrontamiento cumplen la función moderadora en la salud mental de los sujetos, hacer uso de estas no sofocarán por completo su impacto emocional, sin embargo, sí permiten responder adaptativamente a la situación estresora, puesto que se observó que los entrevistados, aunque presentan cierto grado de malestar frente al desempleo, aún desarrollan actividades de manera productiva buscando mitigar las consecuencias ocasionadas por la situación. En esta misma línea, Kirchner (2003) planteó en su estudio que la relación existente entre estrategias de afrontamiento y salud mental es compleja y no siempre son concordantes, ya que se ha podido encontrar en su investigación que el afrontamiento centrado al problema disminuye el malestar psicológico, mientras que el focalizado en las emociones puede llegar a incrementarlo.

En este orden de ideas, los entrevistados cuentan con estrategias que permiten disminuir el malestar causado por la situación de desempleo, facilitando el desarrollo de respuestas adaptativas a las condiciones de estrés subyacentes, lo cual genera que en dicha población no se presenten alteraciones significativas de salud mental.

## 9 Conclusiones

De acuerdo con el análisis, el empleo ocupa un papel importante en el desarrollo de las personas, ya que esto les permite satisfacer sus necesidades económicas, y a su vez, les facilita la integración en la vida social, lo que suele generar sentimientos de seguridad y un estado de equilibrio. Ahora bien, como lo mencionan Villardón et al (2012), el desempleo es un problema que tiene dimensiones económicas, sociales, psicológicas y culturales que no es posible separar, las cuales, a su vez, generalmente llevan a las personas a una situación de vulnerabilidad.

Puede observarse a partir de los resultados que la implementación de estrategias de afrontamiento permite a los profesionales egresados sobrellevar de manera adecuada la situación estresora de desempleo o en su efecto, aminorar la carga de estrés que esto les genera, respondiendo así de forma adaptativa ya que, frente a esta problemática se movilizan en pro de su bienestar a través de la implementación de diferentes estrategias de afrontamiento (conductuales, cognitivas y afectivas). En el aspecto conductual, se observó la búsqueda de empleo como un factor significativo para enfrentar la situación estresora; en la estrategia cognitiva se le dio mayor relevancia a la reevaluación positiva; finalmente, en cuanto a lo afectivo se vio reflejado el apoyo social como método para mitigar el impacto que genera el desempleo en la salud mental.

Por otra parte, se observa que, aunque la oferta laboral es relativamente baja comparada con el número de egresados en la región, los sujetos mantienen una disposición positiva frente a estas con la esperanza de que puedan ser contratados posteriormente. Cabe resaltar que los entrevistados manifestaron tener campos ocupacionales de preferencia en la carrera, aunque, también reconocen estar dispuestos a laborar en un área distinta en caso de presentarse la oportunidad, lo cual expresa flexibilidad.

Finalmente, pudo observarse que los profesionales egresados de psicología utilizan estrategias de afrontamiento para hacerle frente a la situación de desempleo por la cual atraviesan, aunque ello no garantiza que dicha situación no genere múltiples consecuencias en los diversos ámbitos de su vida, si disminuyó el impacto emocional generado por la situación de estrés por la cual atraviesan los sujetos.

## **10 Recomendaciones**

Se recomienda una investigación con egresados de psicología, los cuales, en el marco de su formación, sería posible que adquirieran elementos que fortalezcan las estrategias con las cuales se enfrentan a situaciones de desempleo. Ahora, esta condición estaría dada por la formación profesional, ¿es posible observarla en egresados de otros programas académicos?

## Referencias

- Aguado Moreno, L. G. (2020). Efecto del empleo y el desempleo en el estado de ánimo de jóvenes universitarios recién egresados. *Enseñanza e investigación en psicología*, 2(477), 38–46.
- Álvaro Estramiana, J. L., Guedes Gondim, S. M., Garrido Luque, A., Figueiredo Luna, A., & Campos Dessen, M. (2012). Desempleo y Bienestar Psicológico en Brasil y España: Un Estudio Comparativo. *Revista Psicología: Organizações e Trabalho*, 12 (1), 5–16.
- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología Desde El Caribe.*, 30, 123–145. <https://acortar.link/GyXVmZ>
- Andersen, S. H. (2011). Exiting unemployment: How do program effects depend on individual coping strategies? *Journal of Economic Psychology*, 32(2), 248–258. <https://doi.org/10.1016/j.joep>
- Arias Sandoval, M. (2017). Desempleo juvenil en Urabá es de 45%. Colombia: El colombiano. <https://acortar.link/rQvexp>
- Bendassolli, P. F., Coelho-Lima, F., Carlotto, M. S., Nüssle, F. S., y Ferreira, I. M. (2015). Estratégias utilizadas pelos trabalhadores para enfrentar o Desemprego. *Revista Colombiana de Psicologia*, 24(2), 347–362. <https://acortar.link/rGNfGX>
- Cabrera, Abraham. (2006). Efectos psicosociales del desempleo. *Revista de Investigación Social*, 2(3), 67-82.
- Caicedo, M., & van Gameren, E. (2016). Desempleo y salud mental en la población de origen hispano en estados unidos: Un análisis epidemiológico. *Ciencia e Saude Coletiva*, 21(3), 955–966. <https://acortar.link/DGub0n>
- Cámara de Comercio de Medellín. (2020). Informe de indicadores: Las empresas antioqueñas en la coyuntura COVID-19. Medellín, Colombia. <https://acortar.link/pBIQHh>
- Carvajal Suárez, A. (2014). Las Consecuencias del Desempleo: Análisis en el contexto Andaluz. *Tiempos Oscuros, Décadas Sin Nombres*, 11(3), 407–424.
- Carrazana, V. (2003). El concepto de salud mental en psicología humanista-existencial. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBS*, 1(1), 1-19.
- Casado Cañero, F. D. (2002). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. *Apuntes de Psicología*, 20(3), 403–414.

- Castelló, S. (2014). El Impacto Del Desempleo En La Salud [Universidad de Valencia]. <https://acortar.link/yBziUO>
- Castro Clemente, C., & Rodríguez López, E. (2015). Análisis de los problemas del desempleo según los jóvenes europeos: Iniciativas laborales y participación social. Documentos de Trabajo Social: Revista de Trabajo y Acción Social, ISSN 1133-6552, No. 56, 2015, Págs. 194-208, 56, 194–208.
- Colegio colombiano de psicólogos. (2016). Condiciones sociodemográficas, educativas, laborales y salariales del psicólogo colombiano. Recuperado de <https://acortar.link/S25cTX>
- Espelt, A., Contiente, X., Domingo-Salvany, A., Domínguez-Berjón, M. F., Fernández-Villa, T., Monge, S., & Borrell, C. (2016). La vigilancia de los determinantes sociales de la salud. Gaceta Sanitaria, 30, 38-44.
- Foladori, G., & Delgado Wise, R. (2020). Para comprender el impacto disruptivo de la COVID-19, un análisis desde la crítica de la economía política. Migración y Desarrollo, 18(34), 161–178. <https://acortar.link/YX3wVi>
- Gancedo, Y., Marcos, V., Montes, Á., Castro, B., y Sanmarco, J. (2020). Relación entre salud mental y estrategias de afrontamiento. Unidad de psicología forense (UPF).
- Gili, M., García Campayo, J., & Roca, M. (2014). Crisis económica y salud mental. Informe SESPAS 2014. Gaceta Sanitaria, 28(S1), 104–108. <https://acortar.link/EcBOUT>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación, 6 ed. McGraw-Hill.
- Isaza, M. G. (2013). Resiliencia y Bienestar Psicológico según la duración del desempleo en una muestra de profesionales colombianos. Revista Interamericana de Psicología Ocupacional, 32(2), 22–37.
- Kirchner, T. (2003). Estrategias de afrontamiento y nivel de psicopatología en Jóvenes Presidarios: Relación con el tiempo de reclusión y situación penitenciaria. Acción Psicológica, 2, 199–211.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.
- Londoño Arredondo, N., Henao López, G. C., Puerta, I. C., Posada Gómez, S. L., Arango, D., & Aguirre Acevedo, D. C. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. Universitas Psychologica, 5(2), 327–350.
- Londoño Arredondo, N., Pérez P., M., & Murillo J., M. N. (2009). Validación de la escala de estilos y estrategias de afrontamiento al estrés a una muestra colombiana. Informes Psicológicos, 11(2), 13–29.

- Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología Desde El Caribe*, 30(1), 123–145. <https://acortar.link/GwHQSv>
- Neffa, J. C., Panigo, D. T., Pérez, P. E., & Persia, J. (2014). Actividad, empleo y desempleo: conceptos y definiciones. <https://acortar.link/DfjbYt>
- Organización Internacional del trabajo. (2014). Hacia el derecho al trabajo Analizar el desempleo y el subempleo. Suiza: OIT. Recuperado en <https://acortar.link/IDgGPB>
- Padilla, E., Fajardo Gonzáles, C., Gutiérrez Morales, A., & Palma Prieto, D. (2007). Estrategias de afrontamiento de crisis causadas por desempleo en familias con hijos adolescentes en Bogotá. *Acta Colombiana de Psicología*, 10(2), 127-141. ISSN: 0123-9155. Disponible en: <https://acortar.link/AZ50zb>
- Parejo Ortega, A., Sánchez, R., Vázquez Gil, A., & Valero Pizarro, I. (2015). Efectos del desempleo en las relaciones de pareja, en el ambiente familiar y en la salud mental. 106–111.
- Plugiese, E. (2000). Qué es el desempleo. *Política y Sociedad*, 34, 59–67. <https://acortar.link/atKVx8>
- Prieto, C., & Ceic, P. (2007). Del estudio del empleo como norma social al de la sociedad como orden social. *Papeles Del CEIC: International Journal on Collective Identity Research*, 2007(1), 0–0.
- Real Academia Española. (s.f.). Desempleo. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 13 de febrero de 2021, de <https://dpej.rae.es/lema/desempleo>
- Romero, M. (2011). Significado del trabajo desde la psicología del trabajo. Una revisión histórica, psicológica y social. *Psicología Desde El Caribe*, 34(2), 19. <https://acortar.link/1v7g9g>
- Samper, P., Mestre, V., & Tur, A. (2012). Los mecanismos de afrontamiento como predictores de la disposición prosocial. *Revista de Psicología y Educación*, 7(2), 31–47.
- Sánchez Espinosa, J. J. (2017). Desempleo juvenil: efectos psicosociales y sobre la salud [Universidad de Málaga]. <https://acortar.link/gyjoFO>
- Tomás, J. M., Gutiérrez, M., & Fernández, I. (2017). Consecuencias del desempleo en la salud mental de una muestra de jóvenes angoleños. *Escritos de Psicología / Psychological Writings*, 10(1), 58–68. <https://doi.org/10.5231/psy.w>
- Universidad Católica Luis Amigó (10 de agosto de 2020). Contenido de cifras estadísticas institucionales. <https://acortar.link/joXyj1>
- Urrutia, M., & Contreras, R. (2015). Experiencias de género sobre el desempleo. <https://acortar.link/nHd7Wg>

Villardón, L., Álvarez, M., Yaniz, C., Aguilar, M., & Elexpuru, I. (2012). El desempleo como factor de vulnerabilidad a la exclusión social. El proyecto de vida como factor de protección. 77.

Villamizar Acevedo, G. A., & Delgado Meza, J. A. (2017). Identificación de los motivos para estudiar psicología en estudiantes de primer año de la Corporación Universitaria de Investigación y Desarrollo -UDI. *Espacios*, 38(30).

## Anexos

### Anexo 1. Formato consentimiento informado

#### **Consentimiento informado investigación “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”**

Este proyecto de investigación pertenece al registro investigativo de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad de Antioquia como parte de las producciones académicas realizadas desde el pregrado de psicología; se encuentra asesorado por el Docente y Psicólogo Diego Armando Heredia Quintana, quien porta la tarjeta profesional 115504 de Colpsic. Además, cumple con los principios éticos inscritos en la Ley 1090 de 2006, en la cual se reglamenta el ejercicio de la psicología.

El estudio se centra en comprender el impacto del fenómeno de desempleo en la salud mental y las estrategias de afrontamiento que tienen los egresados del programa de psicología de la Universidad de Antioquia frente a dicho fenómeno. La participación en la presente investigación es anónima y voluntaria, su aporte será muy significativo para el análisis y la comprensión del tema de investigación. Asimismo, los datos obtenidos a partir de su participación serán utilizados con la finalidad de alcanzar los objetivos del estudio, y podrán ser recopilados para futuras investigaciones; su participación de la misma no tiene ningún tipo de contraprestación económica.

#### **Procedimiento**

La investigación incluirá una entrevista semiestructurada en la cual usted como participante podrá expresarse libremente, dando a conocer su concepto sobre la forma en que afronta la falta de empleo como profesional en psicología.

Se le invita a participar de esta investigación teniendo en cuenta que la colaboración será de manera voluntaria y que dispondrá del tiempo que requiera para considerar si desea continuar haciendo parte de ella, inclusive, aun cuando haya aceptado participar. Además, si llegaran a surgir inquietudes durante el proceso podrá comunicarlas a las encargadas de llevar a cabo dicho proceso.

La entrevista durará aproximadamente 60 minutos y será grabada en audio. Los resultados de la investigación podrán ser encontrados a través del sistema de bibliotecas de la UdeA y estarán disponibles al público. Si durante el proceso de socialización, firma del consentimiento, desarrollo

---

o finalización de la investigación requiere información, podrá comunicarse con Leidy Jhuliana Moreno Alian, Diana Alexandra Hurtado Mendoza y Natalia Isabel Ortiz García.

De acuerdo a lo anterior,

Yo \_\_\_\_\_ mayor de edad, identificado con CC. N° \_\_\_\_\_ en calidad de egresado entrevistado, informo que he sido notificado sobre el objetivo de la realización de la entrevista dentro del proceso investigativo. A su vez, he sido informado claramente sobre los alcances, compromisos y limitaciones que se pueden presentar con el análisis y conclusiones.

De este modo, autorizo a las tesis Leidy Jhuliana Moreno Alian, Diana Alexandra Hurtado Mendoza y Natalia Isabel Ortiz García, quienes están bajo la supervisión del Psicólogo Diego Armando Heredia Quintana, para la realización de la entrevista.

Firmó a los días \_\_\_\_ del mes \_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

CC:

Estudiantes,

---

Leidy J. Moreno Alian

---

Diana A. Hurtado Mendoza

---

Natalia I. Ortiz García

## **Anexo 2. Entrevista semiestructurada**

### **Entrevista semiestructurada investigación “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”**

#### **A. Datos generales**

1. ¿Qué edad tienes?
2. ¿Cuál es tu municipio de residencia?
3. ¿Hace cuánto egresaste del programa de psicología?
4. ¿Eres parte de la última cohorte?
5. ¿Con quien o quienes vives?
6. ¿La economía del hogar depende parcial o totalmente de ti?
7. ¿Actualmente laboras? ¿en calidad de psicólogo (a)?
  - a. De ser afirmativa la respuesta frente a la actividad laboral, preguntar en qué trabaja, desde hace cuánto y si el trabajo es reciente.
  - b. ¿Anteriormente tuvo otra actividad laboral? ¿Cuál?
  - c. Si indica que no está trabajando, preguntar si desde su egreso ha tenido alguna actividad laboral, ¿cuál? ¿Por cuánto tiempo? ¿te generaba satisfacción?
  - d. Si indica que no está laborando, preguntar cuál ha sido su fuente de ingreso para cubrir las necesidades básicas.

#### **A. Empleabilidad**

1. En razón de tu formación ¿qué tipo de ofertas hay en la región?, ¿Te has presentado a alguna de estas?
2. ¿Cuáles crees que han sido las razones por las cuales te descartan en los procesos de selección?
3. Conoce las entidades o recursos que existen en la región para la búsqueda de empleo?

- a. De responder sí, ¿ha recurrido a estas? ¿cómo le ha ido a través de estas?
4. Frente al mercado laboral en la región, ¿considera que la oferta de empleos para psicólogos es suficiente?
5. Cuando buscas opciones de empleo como psicólogo (a) ¿con qué frecuencia lo haces? ¿cuánto tiempo inviertes en ello?
6. Cuando estás en la búsqueda de empleo como psicólogo(a) ¿qué papel juega la oferta salarial? ¿Esto condiciona la posibilidad de presentarte a alguna convocatoria?
7. Para lo que está demandando en este momento el mercado en términos de conocimientos específicos (idiomas, informática, etc.), ¿cree que estás suficientemente preparado para trabajar?
8. De acuerdo con el tipo de ofertas y conocimientos que demanda el mercado ¿has intentado tener algún tipo de formación complementaria?
9. ¿Tienes algún campo específico de preferencia?
  - a. En caso de responder sí ¿Estaría dispuesto a trabajar en otras áreas o campos?
10. ¿Estaría dispuesto a trabajar en algo que no esté relacionado con la psicología?