

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



TESIS DOCTORAL

Afrontamiento ajustado a las dinámicas del estrés en personas en situación de desempleo: identificación de mecanismos cognitivo-afectivos de resiliencia

MEMORIA PARA OPTAR AL GRADO DE DOCTOR

PRESENTADA POR

Ángela Socastro Gómez

DIRIGIDA POR

Álvaro Sánchez López

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROGRAMA DE DOCTORADO EN PSICOLOGÍA



TESIS DOCTORAL

Afrontamiento ajustado a las dinámicas del estrés en personas en situación de desempleo: Identificación de mecanismos cognitivo-afectivos de resiliencia

MEMORIA PARA OPTAR AL GRADO DE DOCTORA

PRESENTADA POR

Ángela Socastro Gómez

DIRECTOR

Álvaro Sánchez López

A mis padres, los héroes silenciosos de mi historia, sois el faro que ilumina mi camino.
A Nerea, por darme paraguas en la tormenta y después acompañarme a ver el arco iris.
A David, por pintar mi mundo con colores más brillantes.
A Ana, por ser mi brújula e inspirarme.

AGRADECIMIENTOS

Este camino de cinco años ha sido una travesía de aprendizaje, desafíos superados y éxitos compartidos. Por ello, quiero expresar mi sincero agradecimiento a aquellos que han sido pilares fundamentales en este viaje. Su apoyo incondicional y dedicación constante han sido esenciales para llegar a este punto.

Al Prof. D. Álvaro Sánchez López, director de esta tesis y guía desde el inicio de mi travesía doctoral, le debo una gratitud que va más allá de las palabras. Gracias por creer en mí desde el primer día, por ser mi faro en los momentos de incertidumbre, y por brindarme orientación y apoyo inquebrantables. Tu compromiso, paciencia infinita y cercanía han sido los cimientos sobre los cuales se ha construido este logro. Fomentaste en mí la confianza para enfrentar desafíos aparentemente insuperables, y por eso, este momento tan importante para mi vida lleva impreso el sello inconfundible de tu guía y motivación. Eres, has sido y seguirás siendo una fuente de inspiración inigualable.

A cada miembro del destacado equipo de e-motion Lab, mi más profundo agradecimiento. Vuestras contribuciones y apoyo han sido esenciales para mi crecimiento académico y profesional. Cada uno de vosotros ha dejado una huella imborrable en mi camino, y estoy agradecida por la colaboración y la amistad que hemos cultivado juntos.

A la familia Happyteam, su generosidad, hospitalidad y apoyo desinteresado han marcado una diferencia significativa en mi experiencia. Gracias por ser una familia comprometida con el crecimiento mutuo y compartido.

A todos y cada uno de vosotros, este logro no solo representa mi esfuerzo individual, sino también la sinergia de un equipo excepcional. Espero que este sea solo el comienzo de una serie de logros conjuntos y experiencias inolvidables. Gracias por ser la fuerza impulsora detrás de este viaje extraordinario.

ÍNDICE

RESUMEN ABSTRACT	11
JUSTIFICACIÓN DEL PRESENTE TRABAJO	18

PRIMERA PARTE

Fundamentación Teórica

CAPÍTULO I	23
IMPACTO DE LA SITUACIÓN DE DESEMPLEO EN LA SALUD MENTAL: EVIDENCIA EXISTENTE SOBRE PREVALENCIAS Y PATRONES TEMPORALES	23
1.1. Introducción.....	23
1.2. Impacto en la sintomatología psicológica	27
1.3. Impacto en los niveles de bienestar psicológico.....	31
1.4. Evidencia empírica de dinámicas temporales de salud mental tras el despido	33
CAPÍTULO II	40
REVISIÓN DE MODELOS CONCEPTUALES EXISTENTES SOBRE MECANISMOS PSICOLÓGICOS IMPLICADOS EN EL IMPACTO DEL DESEMPLEO EN LA SALUD MENTAL	40
2.1. Introducción.....	40
2.2. Modelos conceptuales iniciales. -Primera mitad del s. XX hasta la década de los 80-	40
2.3. Modelos posteriores -décadas de los 80 y 90-. Integración de procesos de evaluación cognitiva y estilos de afrontamiento.....	43
2.4. Modelos actuales: interacción entre procesos de evaluación cognitiva, estilos de afrontamiento, salud psicológica y reinserción laboral	47
CAPÍTULO III	52
EVIDENCIA EMPÍRICA SOBRE FACTORES MEDIADORES DEL IMPACTO DEL DESEMPLEO EN LA SALUD MENTAL: EVALUACIONES COGNITIVAS DEL ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	52
3.1. Introducción.....	52

3.2.	Evaluaciones del estrés y su impacto en la salud mental	53
3.2.1.	Evaluaciones primarias de la situación estresante	54
3.2.2.	Evaluaciones secundarias de recursos de afrontamiento de la situación estresante	56
3.3.	Estilos de afrontamiento de la situación estresante y su impacto en la salud mental.....	59
3.3.1.	Estrategias de afrontamiento del estrés	61
 CAPÍTULO IV		68
EVIDENCIA EMPÍRICA SOBRE FACTORES MODERADORES DEL IMPACTO DEL DESEMPLEO EN LA SALUD MENTAL: APOYO SOCIAL Y CARACTERÍSTICAS PERSONALES DE RESILIENCIA		68
4.1.	Introducción.....	68
4.2.	Apoyo social.....	70
4.3.	Factores personales de resiliencia	72
4.4.	Propuesta de modelo conceptual	73
 CAPÍTULO V		83
UN NUEVO ACERCAMIENTO PARA EL ESTUDIO DE LOS MECANISMOS PSICOLÓGICOS IMPLICADOS EN EL IMPACTO DEL DESEMPLEO EN LA SALUD MENTAL: USO DE EVALUACIONES ECOLÓGICAS MOMENTÁNEAS		83
5.1.	Introducción.....	83
5.2.	Evaluaciones ecológicas momentáneas	86
5.3.	Evaluaciones ecológicas momentáneas, evaluaciones de estrés, su relación con las estrategias de afrontamiento y sus consecuencias psicológicas	87
5.4.	Síntesis de los resultados revisados en la literatura mediante las evaluaciones ecológicas momentáneas e identificación de ausencia de resultados en el contexto del impacto psicológico del desempleo	93
 CAPÍTULO VI		98
OBJETIVOS E HIPÓTESIS DEL PRESENTE TRABAJO		98
6.1.	Síntesis de la fundamentación teórica	98
6.2.	Objetivos e hipótesis de la Tesis: presentación de los estudios de la investigación empírica	105

SEGUNDA PARTE

Investigación Empírica

CAPÍTULO VII	111
ESTUDIO 1: UN ANÁLISIS INTEGRAL DEL PAPEL MEDIADOR DE LAS EVALUACIONES DE CONTROLABILIDAD DEL ESTRÉS Y EL USO DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL IMPACTO DEL DESEMPLEO EN LA SALUD MENTAL	111
7.1. Introducción.....	111
7.2. Método.....	116
7.2.1. Participantes y procedimiento	116
7.2.2. Materiales	117
7.2.3. Plan de análisis estadístico	120
7.3. Resultados.....	122
7.3.1. Diferencias debidas a la situación laboral en cada oleada y a través de ellas	123
7.3.2. Relaciones entre variables en el estudio	126
7.3.3. Modelo de ecuaciones estructurales.....	129
7.4. Discusión y conclusiones	135
7.5. Limitaciones	140
7.6. Futuras investigaciones	141
CAPÍTULO VIII	142
ESTUDIO 2: INTERACCIONES MOMENTÁNEAS ENTRE LAS EVALUACIONES DEL ESTRÉS Y LA FLEXIBILIDAD DE USO DE ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA VIDA DIARIA: UN ESTUDIO DE VALIDACIÓN EN UNA MUESTRA DE CONVENIENCIA	142
8.1. Introducción.....	142
8.2. Método.....	148
8.2.1. Participantes y procedimiento	148
8.2.2. Materiales	150
8.2.3. Plan de análisis estadístico	153
8.3. Resultados.....	156
8.3.1. Análisis preliminares.....	156
8.3.2. Resultados principales.....	158
8.4. Discusión y conclusiones	174
8.5. Limitaciones	178
8.6. Futuras investigaciones	179

CAPÍTULO IX	181
ESTUDIO 3: INTERACCIONES MOMENTÁNEAS ENTRE LAS EVALUACIONES DEL ESTRÉS Y LA FLEXIBILIDAD DE USO DE ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA VIDA DIARIA EN PERSONAS RECIENTEMENTE DESEMPLEADAS	181
9.1. Introducción.....	181
9.2. Método.....	187
9.2.1. Participantes y procedimiento	187
9.2.2. Materiales.....	191
9.2.3. Plan de análisis estadístico	195
9.3. Resultados.....	198
9.3.1. Análisis preliminares.....	198
9.3.2. Resultados principales.....	200
9.4. Discusión y conclusiones	215
9.5. Limitaciones	223
9.6. Futuras investigaciones	224
 CAPÍTULO X	 226
ESTUDIO 4: DINÁMICAS EN EL USO DE ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN PERSONAS RECIENTEMENTE DESEMPLEADAS EN SU DÍA A DÍA: ANÁLISIS DE SU POSIBLE PAPEL PREDICTOR EN LA REDUCCIÓN DE SINTOMATOLOGÍA EMOCIONAL Y EL AUMENTO DE LA REEMPLABILIDAD A LO LARGO DEL TIEMPO	226
10.1. Introducción.....	226
10.2. Método.....	233
10.2.1. Participantes y procedimiento	233
10.2.2. Materiales	234
10.2.3. Plan de análisis estadístico	236
10.3. Resultados.....	239
10.3.1. Análisis preliminares	239
10.3.2. Resultados principales	240
10.4. Discusión y conclusiones	254
10.5. Limitaciones	257
10.6. Futuras investigaciones	258
 CAPÍTULO XI	 260
CONCLUSIONES GENERALES FINALES	260

CAPÍTULO XII	274
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	274
ANEXO A: ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS	301

Afrontamiento ajustado a las dinámicas del estrés en personas en situación de desempleo: Identificación de mecanismos cognitivo-afectivos de resiliencia

RESUMEN

La situación de desempleo es un fenómeno que afecta a gran parte de la sociedad, más aún después de situaciones complicadas como las vividas en los últimos años a nivel mundial, incluyéndose la crisis económica o la pandemia COVID-19 vividas en la última década, las cuales han puesto de manifiesto la relativa fragilidad de los sistemas laborales actuales y cómo las experiencias de desempleo pueden facilitar la aparición de problemas a nivel psicológico.

Tradicionalmente se ha estudiado el impacto psicológico del desempleo de forma que permitiese analizar los niveles de sintomatología emocional asociada o la capacidad de reempleo que tienen las personas desempleadas en función de ciertas características cognitivas y/o estilos de afrontamiento en un momento determinado. Sin embargo, cuando hablamos de situación de desempleo, tenemos que referirnos a una situación que suele extenderse un mínimo de tiempo en la vida de la persona desempleada y que conlleva una demanda de afrontamiento constante de diversas situaciones estresantes relacionadas con la pérdida del trabajo y el posterior desempleo.

Del mismo modo, la situación de desempleo es considerada un estresor mayor y, por lo tanto, para comprenderla es necesario ajustarla a los paradigmas de estudio del afrontamiento del estrés, la regulación emocional del estrés y la resiliencia. Estos paradigmas se enfocan tanto en el estudio del papel de los estresores menores en la vida diaria resultantes de la pérdida del trabajo y el desempleo, como de los mecanismos que median y moderan la promoción de una mejor salud psicológica y un mayor bienestar psicológico en las personas recientemente

desempleadas (i.e., evaluaciones cognitivas del estrés y las estrategias de regulación emocional y afrontamiento usadas en respuesta a éstas).

El objetivo de la presente investigación ha sido estudiar la interacción existente entre estos mecanismos psicológicos de promoción de salud mental ante la situación de pérdida de trabajo y posterior desempleo, es decir, en la interacción entre las evaluaciones cognitivas y el uso de estrategias de regulación y afrontamiento a lo largo del tiempo en respuesta a estresores derivados de la pérdida del empleo. Este plan de análisis se dirigió a conocer de forma específica los patrones psicológicos que promueven un mejor nivel de salud mental y bienestar psicológico, además de establecer el papel del uso flexible de las estrategias de afrontamiento y regulación como posibles predictores de las futuras probabilidades de readaptación y reempleo a lo largo del tiempo.

La investigación empírica desarrollada en este trabajo de Tesis hizo, en primer lugar, uso de modelos de ecuaciones estructurales en un estudio prospectivo con una amplia muestra nacional (Estudio 1). A continuación se realizaron diversos estudios de implementación de técnicas de muestreo experiencial para estudiar las dinámicas de funcionamiento de estos mecanismos psicológicos propuestos, así como sus relaciones con indicadores de salud mental, tanto en una muestra de conveniencia de estudiantes universitarios (Estudio 2), como en una muestra de personas recientemente desempleadas (Estudio 3), los cuales además completaron múltiples seguimientos mensuales tras la pérdida del trabajo (Estudio 4). Los resultados del primer estudio indicaron, que las personas recientemente desempleadas tienen una menor percepción de control de la situación que están viviendo, lo cual influye directamente en la elección de las estrategias de afrontamiento que utilizan para enfrentarse a las situaciones estresantes en su vida diaria. En cuanto a la implementación inicial de técnicas de muestreo experiencial para estudiar interacciones momentáneas entre la percepción de estrés y el uso de estrategias, los resultados del segundo estudio mostraron que una mayor evaluación de

intensidad y una menor percepción de control del estrés diario, se asociaron a un mayor uso de la rumiación, relacionándose el uso de esta estrategia con un mayor afecto negativo. Por otro lado, independientemente del nivel de percepción de intensidad del estrés momentáneo, un mayor control percibido sobre las situaciones estresantes se asoció a un mayor uso de la evitación. Por último, el uso de la estrategia de reevaluación se relacionó con mayores niveles de afecto positivo. Estos resultados fueron parcialmente replicados mediante el uso de técnicas de muestreo experiencial para estudiar las interacciones momentáneas entre la percepción de estrés y el uso de estrategias en personas recientemente desempleadas, en el Estudio 3. De modo importante, los resultados de este estudio indicaron que el uso flexible de determinadas estrategias de regulación y afrontamiento dependió de (i.e., estuvo moderado por) la presencia o no de determinados factores de resiliencia, como el presentar menores niveles de afecto negativo y/o presentar mayores niveles de afecto positivo, en general, en respuesta a la situación reciente de despido laboral.

Finalmente, en el último estudio, los participantes recientemente desempleados completaron una serie de seguimientos mensuales tras el despido. Los resultados referentes a estos seguimientos mostraron que las personas recientemente desempleadas tienden a reducir su sintomatología emocional inicial a partir de los 3-4 meses de desempleo y que las estrategias de afrontamiento activo, evitación y rumiación tienen un papel clave en la reducción de dicha sintomatología. Por último, los resultados del cuarto estudio también mostraron que una mayor variabilidad en el uso de las estrategias de reevaluación, rumiación y afrontamiento activo (i.e., potencialmente, una mayor flexibilidad en el uso de estas estrategias en la vida diaria) se asoció con un mayor porcentaje posterior de reempleo en los seguimientos.

En conclusión, se puede establecer, en base a los resultados de la investigación realizada en esta Tesis, que la interacción entre los elementos centrales de evaluación cognitiva del estrés y la regulación emocional y el afrontamiento son claves para entender cómo se genera o no un

posible impacto psicológico por la situación de pérdida del trabajo y el posterior período de desempleo. Además, los resultados apoyan el planteamiento de que el estudio del impacto psicológico del desempleo a lo largo del tiempo es necesario y que el estudio de las dinámicas temporales diarias de funcionamiento psicológico es vital para avanzar en la comprensión de los procesos adaptativos de regulación emocional, y su papel en la promoción de una mejor salud mental y una mayor probabilidad de reemplazo en personas desempleadas a lo largo del tiempo.

ABSTRACT

The unemployment situation is a phenomenon that affects a large part of society, even more so after complicated situations such as those experienced in recent years worldwide, including the economic crisis or the COVID-19 pandemic experienced in the last decade, which have revealed the relative fragility of current employment systems and how experiences of unemployment can facilitate the appearance of problems at a psychological level.

Traditionally, the psychological impact of unemployment has been studied in a way that makes it possible to analyse the levels of associated emotional symptoms or the reemployment capacity of unemployed people, based on individual differences in certain cognitive characteristics and/or coping styles at a given time. However, when aiming to fully understand the psychological effects of the situation of unemployment, it is necessary to take into account that this is a situation that usually lasts a minimum period of time in the life of the unemployed person and that entails multiple demands for constant coping with various stressful situations related to the loss of work and subsequent unemployment across that period.

Likewise, the situation of unemployment is considered a major stressor and, therefore, to understand its impact, is necessary to adjust its study into advanced paradigms of study of stress

coping, emotional regulation of stress and resilience across the unemployment period. These paradigms focus both on the study of the role of minor stressors resulting from job loss and unemployment in affective functioning in daily life, and on the mechanisms that mediate and moderate the promotion of better psychological health and greater psychological well-being in recently unemployed people (i.e., cognitive stress appraisals and emotional regulation and coping strategies used in response to them).

The objective of the present research has been to study the interaction between these psychological mechanisms of mental health promotion in the situation of job loss and subsequent unemployment. That is, to study the interaction between cognitive evaluations and the use of regulation strategies and coping over time in response to daily stressors resulting from job loss. This analytic plan aimed to specifically gain insights on the psychological mechanisms that promote a better level of mental health and psychological well-being, in addition to establishing the role of the flexible use of coping and regulation strategies as possible predictors of future probabilities of readjustment and reemployment over time.

The empirical research developed in this Thesis made, firstly, use of structural equation models in a prospective study with a large national sample (Study 1). Then, several studies were carried out implementing the use of experience sampling methods to study the dynamics of the functioning of these proposed psychological mechanisms, as well as their relationships with mental health indicators, both in a convenience sample of university students (Study 2), and in a sample of recently unemployed people (Study 3), who also completed multiple monthly follow-ups after job loss (Study 4). The results of the first study indicated that recently unemployed people have a lower perception of control over the situation they are experiencing, which directly influences on the choice of coping strategies they use to deal with stressful situations in their daily lives. Regarding the initial implementation of the experience sampling method to study momentary interactions between the perception of stress and the use of coping

and regulatory strategies, the results of the second study showed that a greater evaluation of stress intensity and a lower perception of control of daily stress were associated to greater use of rumination, with the use of this strategy being related to greater negative affect. Furthermore, regardless of the level of perceived intensity of momentary stress, greater perceived control over stressful situations was associated with greater use of avoidance. Finally, the use of reappraisal was related to higher levels of positive affect. These results were partially replicated by using the experience sampling method to study the momentary interactions between stress perception and strategy use in recently unemployed people, in Study 3. Importantly, the results of this study indicated that the flexible use of certain regulation and coping strategies, depended on (i.e., was moderated by) the presence or absence of certain resilience factors, such as presenting lower levels of negative affect and/or presenting higher levels of positive affect, in general, in response to the recent job layoff situation.

Finally, in the last study, recently unemployed participants completed a series of monthly follow-ups after layoff. The results of these follow-ups showed that recently unemployed people tended to reduce their initial emotional symptoms after 3-4 months of unemployment and that the general use of active coping strategies, avoidance and rumination played a key role in reducing these initial symptoms. Finally, the results of the fourth study also showed that greater variability in the use of reappraisal, rumination, and active coping strategies (i.e., potentially, greater flexibility in the use of these strategies in daily life) was associated with a higher subsequent percentage of reemployment in follow-ups.

In conclusion, it can be established, based on the results of the empirical research carried out in this Thesis, that the interaction between the central elements of cognitive evaluation of stress and use of emotional regulation and coping strategies are key to better understanding the possible psychological impact due to the situation of job loss and the subsequent period of unemployment. Furthermore, the results support the claim that the study of the psychological

impact of unemployment over time is necessary and that the study of the daily temporal dynamics of psychological mechanisms is important for the understanding of the adaptive processes of emotional regulation, and its role in promoting better mental health and a greater likelihood of reemployment in unemployed people over time.

JUSTIFICACIÓN DEL PRESENTE TRABAJO

A pesar de las continuas acciones destinadas a mejorar las condiciones de salud psicológica de la ciudadanía, en los últimos años se estima que aproximadamente 84 millones de personas padecen problemas de salud mental en Europa (e.g., Organization for Economic Co-operation and Development [OECD] & European Union [EU], 2018). Trastornos como la depresión y la ansiedad representan los problemas psicológicos más frecuentes, siendo en la mayoría de los casos resultado de la vivencia de eventos estresantes y/o adversos. Según estas mismas instituciones, en Europa se destinan 600 mil millones de euros al año entre gastos directos e indirectos para paliar y frenar las consecuencias negativas de estos problemas derivados del estrés. El informe presentado por estos organismos también aporta datos de España, donde el coste total de los problemas de salud psicológica es de 45 mil millones de euros, siendo la ansiedad y la depresión, nuevamente, los principales trastornos psicológicos presentes en las consultas con un 5,76% y un 4,30% respectivamente (OECD & EU, 2018). Esta situación se agravó particularmente durante la década anterior como resultado de la pasada recesión económica experimentada entre 2011 y 2013. La recesión condujo a mayores fuentes de estrés y adversidad, que representan nuevos desafíos sociales para la Unión Europea (World Health Organization [WHO], 2011), como un aumento dramático en las tasas de desempleo. Además, en los últimos años, la nueva situación de emergencia sanitaria provocada por el COVID-19 a partir de 2020 añadió un nuevo escenario de incertidumbre socioeconómica que planteó nuevos problemas en el mercado laboral, y provocó nuevos incrementos en las tasas de desempleo. Todos estos problemas en el pasado reciente y su clara conexión con dificultades socioeconómicas y dificultades psicológicas derivadas de estas, plantea la necesidad de desarrollar una nueva agenda de estudio de los efectos adversos que tienen la pérdida del

empleo y los subsiguientes períodos de desempleo, no sólo de modo general a nivel socioeconómico, sino también a nivel psicológico.

La investigación previa muestra claramente cómo el impacto negativo de un factor estresante como la pérdida del empleo y el consiguiente período de desempleo van más allá de la pérdida de ingresos, aumentando significativamente las tasas de disfunciones relacionadas con el estrés, (i.e., depresión y ansiedad, así como comportamientos suicidas; Frasilho et al., 2016). Por todo ello, el contexto actual de estudio del impacto psicológico de eventos estresantes como la pérdida del empleo requiere de enfoques novedosos para afrontar de forma efectiva este desafío social y preservar la salud de la población, así como su bienestar psicológico ante potenciales situaciones como las vividas en los últimos años, y los nuevos escenarios de cambio socioeconómico a los que han ido dando lugar.

Un paso crucial para comprender la adaptación al estrés en relación a la pérdida de empleo y posteriores períodos de desempleo requiere poder delimitar las dinámicas de diferentes fuentes de estrés en el tiempo y su influencia en indicadores de salud psicológica. Mientras que la mayoría de los estudios previos en este área se han centrado únicamente en establecer el papel general que tiene la pérdida del trabajo en el aumento del riesgo de experimentar problemas como la depresión y la ansiedad (e.g., Kendler et al., 1998), hay evidencias iniciales que muestran que diferentes factores estresantes después de la pérdida del trabajo pueden tener diferentes influencias en la salud psicológica a lo largo del tiempo: así, por ejemplo, mientras que la experiencia de un despido en sí misma aumenta el riesgo de experimentar mayores niveles de depresión y ansiedad generalizada durante el primer mes de desempleo, otros factores estresantes resultantes de este evento (e.g., los subsiguientes problemas financieros en curso) no están asociados con los niveles de depresión de las personas desempleadas hasta 4 meses después de la pérdida del empleo (Paul & Moser, 2009). Esto resalta el hecho de que los efectos del estrés en la salud psicológica son multidimensionales y

pueden desarrollarse de manera diferente a corto, medio o largo plazo después de la pérdida del trabajo. Sin embargo, la investigación que integra los seguimientos a corto, medio y largo plazo para estudiar el estrés y las dinámicas de salud psicológica después del despido aún es muy escasa. Una comprensión adecuada de qué mecanismos psicológicos determinan una mayor salud psicológica después de la pérdida del trabajo requiere ir más allá de una conceptualización tradicional de "estabilidad" en las respuestas emocionales ante estresores mayores. Por ello, la presente Tesis Doctoral se ha dirigido a identificar e integrar los resultados de la investigación existente acerca de trayectorias temporales de adaptación y vulnerabilidad psicológica tras la pérdida del empleo, así como el estudio preciso de los mecanismos psicológicos implicados en dichas trayectorias.

Para ello se ha llevado a cabo una primera parte de fundamentación teórica en este trabajo, que incluye:

1. Una revisión de la evidencia empírica actual sobre el impacto psicológico de la situación estresante de pérdida de empleo.

2. Una revisión tanto de modelos explicativos que consideran potenciales mecanismos psicológicos implicados, así como de la evidencia empírica sobre el papel de estos mecanismos en la modulación (i.e., mediación/moderación) del impacto psicológico de la pérdida del empleo. Además, se aporta la elaboración de un nuevo modelo integrador, descrito en este trabajo, que permita definir y analizar de modo preciso la implicación de estos mecanismos en la salud psicológica de las personas desempleadas.

3. Una revisión acerca de nuevas metodologías de evaluación y análisis del carácter dinámico de estos mecanismos, que permitan establecer, con una alta validez ecológica, cuál es la experiencia psicológica real de la pérdida de empleo y su afrontamiento, tanto en las primeras etapas de la situación estresante, como a lo largo del período de desempleo.

Además, a continuación, esta Tesis presenta una serie de cuatro trabajos empíricos dirigidos a:

1. Testar el modelo integrador propuesto sobre los mecanismos que intervienen en el impacto psicológico consecuente a la pérdida de empleo, a través de su análisis en un seguimiento temporal de una amplia muestra nacional.

2. Validar una nueva metodología de evaluación momentánea psicológica, que permita un análisis preciso y con alta validez ecológica de las consecuencias psicológicas de la pérdida de empleo y los mecanismos implicados.

3. Aplicar esta nueva metodología de estudio de mecanismos intervinientes en el impacto psicológico de la pérdida de empleo de modo ecológico, así como analizar la relación existente entre estos mecanismos y diferentes factores de resiliencia que permitan establecer si los procesos dinámicos de regulación emocional y afrontamiento de estrés promueven una mejor adaptación a los estresores derivados de la pérdida del empleo.

4. Analizar el impacto de estos procesos dinámicos de regulación y afrontamiento en la predicción de la salud psicológica y la reempleabilidad a largo plazo.

Finalmente, en un último capítulo, se presenta una discusión general de los resultados obtenidos, identificándose limitaciones y futuras líneas de investigación, permitiendo establecer, por último, las principales conclusiones derivadas del presente trabajo.

PRIMERA PARTE
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

IMPACTO DE LA SITUACIÓN DE DESEMPLEO EN LA SALUD MENTAL: EVIDENCIA EXISTENTE SOBRE PREVALENCIAS Y PATRONES TEMPORALES

1.1. Introducción.

Como se ha explicado anteriormente, diversas situaciones socioeconómicas y sanitarias globales ocurridas en las últimas décadas han tenido un alto impacto en el mercado laboral, promoviendo la destrucción de empleo y numerosas situaciones de incertidumbre laboral. La pérdida de empleo, de modo general, y aún más en este tipo de contextos, tiene un gran impacto económico, social y personal, que hace importante el analizar mecanismos de afrontamiento efectivos con los que promover patrones resilientes en respuesta a este estresor, permitiendo minimizar las consecuencias del mismo.

En general, las revisiones previas confirman el alto impacto psicológico de la pérdida del empleo, ya que supone un incremento de riesgo en el posible inicio de problemas como la depresión o la ansiedad (Paul & Moser, 2009). No obstante, a pesar de esto, la investigación previa también apunta a que una gran mayoría de desempleados no desarrolla disfunciones psicológicas agudas y es capaz de mantener niveles relativamente estables de funcionamiento y bienestar psicológico (Galatzer-Levy et al., 2010).

Este mantenimiento de los niveles adecuados de salud psicológica se ha identificado en personas que presentan mayor capacidad de resiliencia ante adversidades, ya que son capaces de experimentar mayores estados emocionales positivos durante éstas, tanto a corto plazo (e.g., estados emocionales que favorecen la regulación de estados de ánimo negativos; Ong et al.,

2006), como a largo plazo (e.g., estados emocionales que predicen descensos en los niveles de depresión a lo largo del tiempo; Fredrickson et al., 2003). Por tanto, la adecuada comprensión de los procesos de adaptación psicológica a la pérdida del empleo y al desempleo requieren el establecimiento de las consecuencias negativas, pero también de las positivas derivadas de éste, como han planteado algunos autores (e.g., DeFrank & Ivancevich, 1986; Latack & Dozier, 1986). Para ello, es necesario considerar, en primer lugar, los resultados existentes acerca de los efectos de la pérdida del empleo en la salud psicológica y los niveles de bienestar psicológico de modo separado y no como resultados globales, es decir, como indicadores equitativos de salud psicológica general.

Este capítulo inicial presenta, por tanto, un análisis cualitativo exhaustivo de la evidencia empírica existente sobre el impacto psicológico de la pérdida del empleo, con un foco específico en la cuestión de base para este trabajo: el papel de los estresores derivados de la pérdida involuntaria del empleo en el impacto para la salud psicológica en los meses posteriores al mismo, diferenciándose entre indicadores de salud mental (i.e., sintomatología depresiva, ansiosa, etc.) e indicadores de funcionamiento positivo y bienestar psicológico.

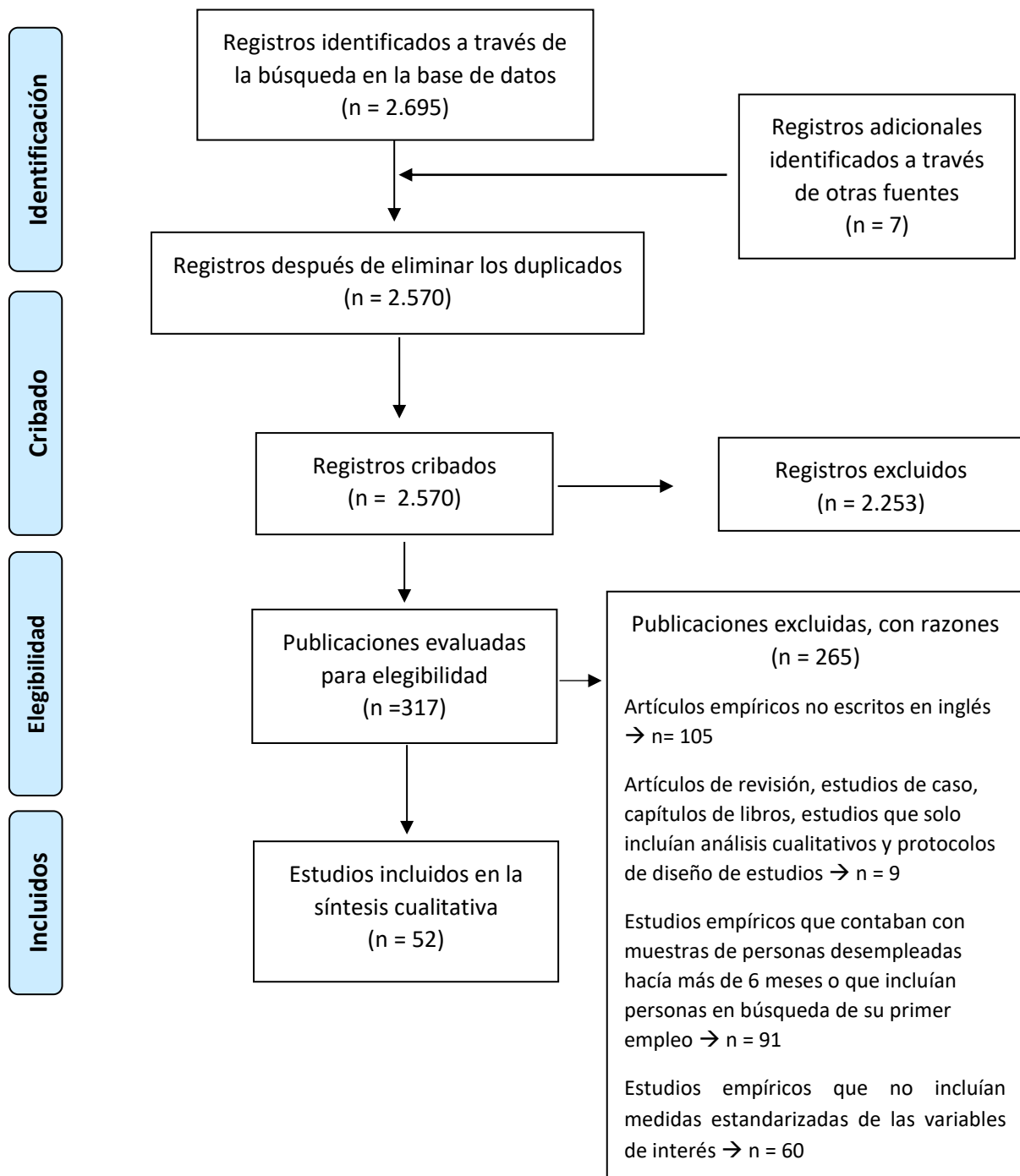
Para realizar dicho análisis se realizó una revisión sistemática utilizando, en la búsqueda de literatura científica, bases de datos especializadas (e.g., PubMed y PsycINFO) y bases de datos más generalistas (e.g., Ebsco y Web of Science). Las palabras clave fueron las mismas en ambos tipos de bases de datos y se establecieron mediante el análisis de otros artículos relevantes en la materia de búsquedas previas. Dichas palabras clave fueron: [(pérdida de empleo, despido, desempleo, desempleado) Y (ansiedad, depresión, estrés, afecto, resiliencia, bienestar, satisfacción vital, regulación emocional, afrontamiento, rumiación, evitación cognitiva, reevaluación positiva, afrontamiento activo)].

Una vez realizada la búsqueda, los artículos encontrados debían cumplir una serie de criterios de inclusión y exclusión para poder ser tenidos en cuenta en esta revisión. Dichos criterios inclusivos fueron: 1) Estudios empíricos en los que la muestra estuviera compuesta por al menos un grupo de personas desempleadas desde hace 6 meses o menos en el momento de la evaluación inicial. Dicho marco temporal se estableció en base a la consideración de que el 70% de los trastornos diagnosticados después de la pérdida del empleo se producen en los primeros 6 meses de esta situación (Eales, 1988); y 2) el diseño de los estudios debían presentar evaluaciones transversales o longitudinales realizadas con instrumentos validados de al menos una variable de salud psicológica (i.e., medidas de sintomatología o bienestar), y/o evaluaciones de al menos un potencial factor mediador psicológico (i.e., evaluaciones cognitivas o estrategias de afrontamiento) o potencial factor moderador psicosocial (i.e., resiliencia o apoyo social). La definición de mecanismos psicológicos implicados y los resultados encontrados sobre éstos se justifica y presenta en los siguientes capítulos de este trabajo. Como criterios de exclusión, el material revisado que sólo describiera resultados cualitativos, que tuviera una muestra de personas desempleadas desde hacía más de 6 meses en el momento de la evaluación inicial y/o presentara muestras de personas que estuvieran buscando su primer trabajo fue descartado para esta revisión.

El proceso de búsqueda se llevó a cabo de forma independiente por dos investigadores que juzgaron la relevancia de todo el material en base a los criterios establecidos anteriormente. El acuerdo entre ambos investigadores fue alto ($\kappa = 0,92$). En caso de desacuerdo, se resolvió mediante la discusión de la adecuación del material. Como se puede ver en el diagrama de flujo PRISMA (Figura 1.1.), un grupo de 52 artículos cumplieron los criterios de selección detallados anteriormente.

Figura 1.1.

Diagrama PRISMA del proceso de revisión según las directrices de Moher et al. (2009).



Como resultado de dicho proceso, en el presente capítulo, se expone y analiza la evidencia empírica actual revisada en cuanto a las diferentes consecuencias de la situación de

pérdida del empleo en la salud psicológica y el bienestar de las personas, en el marco temporal establecido de los primeros 6 meses de desempleo.

1.2. Impacto en la sintomatología psicológica.

La evidencia revisada indica que la situación laboral de la persona influye de forma directa en su salud psicológica. De hecho, varios de los estudios que se exponen a continuación, identifican las situaciones de pérdida de empleo o despido como un punto de inflexión en el que comienza el aumento de síntomas depresivos que continúa en los meses posteriores. Dicho incremento de sintomatología se hace más notorio cuando la situación de desempleo se cronifica, mientras que el cese de dicha situación (i.e., reempleo) supone la reducción de dicha sintomatología. En este sentido, varios de los estudios revisados han realizado estimaciones transversales del impacto psicológico del despido y desempleo posterior, en función del estatus laboral (i.e., comparaciones entre grupos de desempleo reciente y otros no desempleados). Entre los primeros trabajos sobre este tema, Shamir (1986), en la primera oleada del estudio longitudinal que llevó a cabo, evaluó la autoestima, la depresión, los síntomas de preocupación que se asocian a la ansiedad, el estado afectivo general, la frecuencia de actividades destinadas a la búsqueda de empleo y la flexibilidad en los criterios de búsqueda de empleo, tanto en personas en desempleo como en personas que, en el momento de la evaluación, habían recuperado su estatus de trabajador. Las personas desempleadas, en esta primera oleada, se encontraban en una situación de desempleo inicial, con un promedio de 5 a 6 meses desde la pérdida del empleo. Los resultados comparativos de este trabajo muestran que existen diferencias significativas entre grupos, presentando un mayor nivel de depresión las personas desempleadas que las personas reempleadas. Prácticamente un año después, Kessler et al. (1987) realizaron un estudio transversal con una muestra de 492 personas en la que pretendían ver el efecto del desempleo en la salud psicológica de tres grupos diferentes, (a) desempleados, (b) previamente desempleados y (c) empleados. El grupo (a) se compuso de personas que

perdieron su empleo de forma involuntaria 1 mes antes de la evaluación, mientras que los grupos (b) y (c) eran grupos en los que las personas en el momento de la evaluación se encontraban trabajando. Si nos focalizamos en las diferencias entre los grupos, los resultados indican, al igual que en el estudio anterior, que las personas en situación de desempleo tienen mayor sintomatología depresiva que los otros dos grupos. Otro estudio con resultados similares fue el de Hamilton et al. (1990) en el cual evaluaron problemas como la somatización, la depresión y la ansiedad en una muestra de personas despedidas por el cierre de 4 plantas de una compañía de fabricación de automóviles en 1987, comparándola con una muestra de 12 plantas de la misma compañía en las que no se esperaba ningún cierre. Dentro de la muestra de plantas cerradas se encontraban personas que acababan de ser despedidas y personas que estaban anticipando el despido, pero seguían trabajando. Los resultados de este estudio mostraron que las personas que acababan de ser despedidas tenían mayor nivel de depresión que las personas que todavía se encontraban trabajando, a pesar de estar anticipando su despido. En la misma línea, una década después, Comino et al. (2000) realizaron otra investigación para observar síntomas de ansiedad y depresión en personas empleadas y desempleadas de entre 18 y 64 años. Los resultados de esta otra investigación apuntan que las personas desempleadas tenían más depresión (12,8%) que las personas empleadas (3,8%). Nguyen et al. (2007) en un estudio en el que analizaban el nivel de depresión en una muestra de 117 personas, de las cuales 63 se encontraban en situación de desempleo en el momento de la evaluación, también mostraron resultados que apuntaba a que las personas en desempleo tienen un mayor nivel de depresión que los empleados. Por último, desde una perspectiva longitudinal, Bolton y Oatley (1987) realizaron un estudio en el que se comparan los niveles de depresión en 49 desempleados recientes -2 semanas o menos- y 49 personas empleadas. Las evaluaciones de este estudio se realizaron en dos momentos, la primera en las semanas posteriores al despido y la segunda 6-8 meses después. Los resultados mostraron que en la segunda evaluación (i.e., 6

u 8 meses después del despido) las personas desempleadas tenían mayores niveles de depresión que las personas empleadas.

La mayoría de estos estudios también evalúan la aparición de sintomatología asociada a la ansiedad y la somatización, ya que las consideran consecuencias frecuentes después de un despido. Shamir (1986) en la primera oleada de su estudio, descrito anteriormente, también observó que existían diferencias significativas entre personas empleadas y desempleadas en cuanto al nivel de ansiedad, sufriendo mayores niveles de dicha patología las personas desempleadas. En esa misma línea, Kessler et al. (1987) también observaron los efectos de la situación de desempleo en la sintomatología ansiosa de forma que el grupo de personas desempleadas presentaba más problemas relacionados con esta sintomatología, que el grupo de las personas que se encontraban trabajando. Este patrón también fue confirmado por Hamilton et al. (1990) en su estudio sobre el cierre de plantas en 1987, así como en los estudios llevados a cabo en la década de los 2000 (Comino et al., 2000; Nguyen et al., 2007).

Además, si bien la depresión y la ansiedad han sido las principales sintomatologías estudiadas en la comparación de grupos en función del estatus laboral, otros trabajos también identifican otra serie consecuencias psicológicas negativas asociadas al despido y posterior desempleo, como el aumento de los niveles de estrés o el malestar psicológico general. Mantler et al. (2005) evaluaron en una muestra de 346 personas en la que había personas desempleadas y empleadas. La evaluación se realizó con el instrumento *Perceived Stress Scale* en su versión reducida de 10 ítems (Cohen & Williamson, 1988). Los resultados de su estudio indican que las personas desempleadas tienen un mayor nivel de estrés que las personas empleadas. Por su parte, Libby et al. (2010) elaboran un estudio con datos longitudinales de 3 años de duración, en la que la recogida de información se realizaba cada 5 o 6 meses y en donde clasificaban a la muestra como empleadas (i.e., 1 año entero trabajado), reempleadas (i.e., comienzan sin tener empleo y en la siguiente evaluación a los 6 meses cambian a estatus de empleadas) y

recientemente desempleadas (i.e., comienzan teniendo un trabajo y en la siguiente evaluación que tiene lugar 6 meses después cambian su estatus a desempleado, lo cual implica que las personas de este grupo está en situación de desempleo desde hace 6 meses o menos). Los resultados de este estudio también permiten confirmar que las personas recientemente desempleadas experimentan mayores niveles de malestar psicológico que las personas que trabajan.

Por último, cabe señalar otra consecuencia psicológica del desempleo, que, si bien es menos estudiada, no significa que sea menos relevante, ya que fomenta un incremento de problemas de salud psicológica, como es el descenso de la autoestima. Kirchler (1985) realizó un estudio longitudinal con 30 personas desempleadas desde hacía 1 mes o menos, a las que se evaluaba sobre su estado de ánimo (i.e., afectos positivos y negativos), la autoestima y la satisfacción vital general tanto durante el primer mes tras la pérdida del empleo, como durante tres meses de seguimiento. Los resultados mostraron que la autoestima de las personas desempleadas era menor que la de las personas empleadas lo largo del tiempo. Aportando más información relevante en este sentido, Houssemand y Meyers (2011) estudiaron la relación entre esta variable de autoestima y otras de sintomatología (e.g., depresión, malestar psicológico y estrés percibido) en un estudio con una muestra de 384 personas recién desempleadas, sin historial previo de desempleo y a los que evaluaron en tres momentos diferentes (i.e., en el momento de la pérdida del empleo, pasados 6 meses y pasados 12 meses desde el despido siempre y cuando siguieran en situación de desempleo). Los resultados mostraron una relación negativa entre la autoestima y el malestar psicológico, al igual que entre la autoestima y el estrés percibido, mostrando diferencias significativas en torno a estas variables en cada una de las evaluaciones a lo largo de los 12 meses de seguimiento.

Por último, otros estudios demuestran cómo la experiencia previa de problemas psicológicos influye en la posible aparición de sintomatología psicológica ante la pérdida del

empleo y las características del desempleo posterior. Østhus (2012) realizó un estudio con los datos de personas empleadas en 1997, donde observó sus evoluciones a lo largo de 5 años en relación con síntomas de desesperanza, ansiedad, nerviosismo y preocupación. En dicho estudio, los resultados indicaron que haber tenido algún tipo de sintomatología psicológica previa sería un detonante o predictor para padecer, con mayor probabilidad, sintomatología psicológica negativa ante una situación estresante como es la pérdida del empleo. Del mismo modo, la ocurrencia inicial de estos problemas psicológicos no solo incrementa la frecuencia de aparición del desempleo, sino que también incrementan la duración de dicha situación estresante, tal y como indicaron otros estudios donde el desempleo duró 24,8 semanas en las personas desempleadas con alta sintomatología, mientras que en personas desempleadas con baja sintomatología el tiempo de duración se reducía a 14,8 semanas (Butterworth et al., 2012). Estas dos últimas consideraciones permiten establecer un marco teórico completo sobre el impacto psicológico de la pérdida del empleo, a la hora de promover pautas completas de prevención y promoción de la salud psicológica, a la vez que se consideran otros elementos de adaptación y bienestar psicológico.

1.3. Impacto en los niveles de bienestar psicológico.

Como se ha descrito anteriormente, a parte del efecto del desempleo en la sintomatología psicológica, existen otros posibles efectos de esta situación en otros factores como los referidos al funcionamiento adaptativo y el nivel de bienestar psicológico. A lo largo de varias décadas de investigación, los modelos de bienestar psicológico indican que éste es un factor multicomponente, compuesto por una dimensión cognitiva (i.e., evaluación del nivel de satisfacción con la vida) y una dimensión de balance entre dos componentes afectivos: afecto positivo y afecto negativo (Diener, 1984; Krueger & Schkade, 2008). En el área del impacto de la pérdida del empleo, algunos estudios también han considerado varias de estas medidas,

indicando que la pérdida del empleo y posterior desempleo tiene un impacto adicional en estas dimensiones, independientemente de su impacto en la sintomatología psicológica.

Dentro de los estudios que evalúan la dimensión cognitiva del bienestar (i.e., satisfacción con la vida), Heather et al. (1987) llevaron a cabo una evaluación longitudinal de 70 personas, 44 desempleadas y 26 empleadas, donde el grupo de personas desempleadas que fue contactado llevaba 2 semanas o menos en situación de desempleo. Se realizaron 3 evaluaciones, la primera en el momento en el que se contactaba con los participantes, la segunda 6 meses después y, la tercera, 1 año después de la fecha de despido. Los resultados de la primera evaluación mostraron que las personas recientemente desempleadas tenían menores niveles de satisfacción vital en comparación a las personas empleadas. En esta misma línea, Winkelmann (2009) realizó un estudio con una muestra proveniente de una encuesta nacional alemana desde 1984 a 2004, donde se evaluaba la satisfacción vital, obteniendo que, en general, existen diferencias en función del estatus laboral de la persona, de modo que los niveles de satisfacción vital experimentados eran menores en personas desempleadas respecto a las empleadas. Por último, van der Meer (2014) llevó a cabo un estudio en el que utilizó datos de la segunda ola de las *European Social Surveys* (ESS, ronda 2, 2004), donde se evaluaba el bienestar mediante dos preguntas, una sobre la satisfacción vital y otra sobre el sentimiento de felicidad. Los resultados de este estudio indicaron que los hombres y mujeres desempleadas disminuyeron 1.7 o 1.3 puntos, respectivamente, su nivel de bienestar psicológico general, en comparación con las mujeres y hombres empleados de la muestra. Esto se traduce en que las personas desempleadas tuvieron un 18% menos de bienestar psicológico global respecto a las personas empleadas.

Por otro lado, la dimensión afectiva del bienestar (i.e., balance afectivo y humor general) ha sido también estudiada por diversos autores a lo largo del tiempo de desempleo. Autores como Shamir (1986), en la primera oleada de su estudio longitudinal, se centraron en establecer la diferencia en dicho balance afectivo entre las personas empleadas y desempleadas,

encontrando diferencias significativas entre estos grupos, teniendo un peor balance afectivo general las personas desempleadas. Del mismo modo, Kirchler (1985), en su estudio longitudinal con una muestra de personas desempleadas desde hacía 1 mes, encontró que las personas desempleadas tenían peores niveles de balance afectivo que las personas que seguían trabajando. En síntesis, la evidencia revisada, fundamentalmente de tipo transversal comparando grupos en función del estatus laboral, apoya diferentes impactos de la pérdida del empleo en la sintomatología psicológica, así como en marcadores de bienestar psicológico.

1.4. Evidencia empírica de dinámicas temporales de salud mental tras el despido.

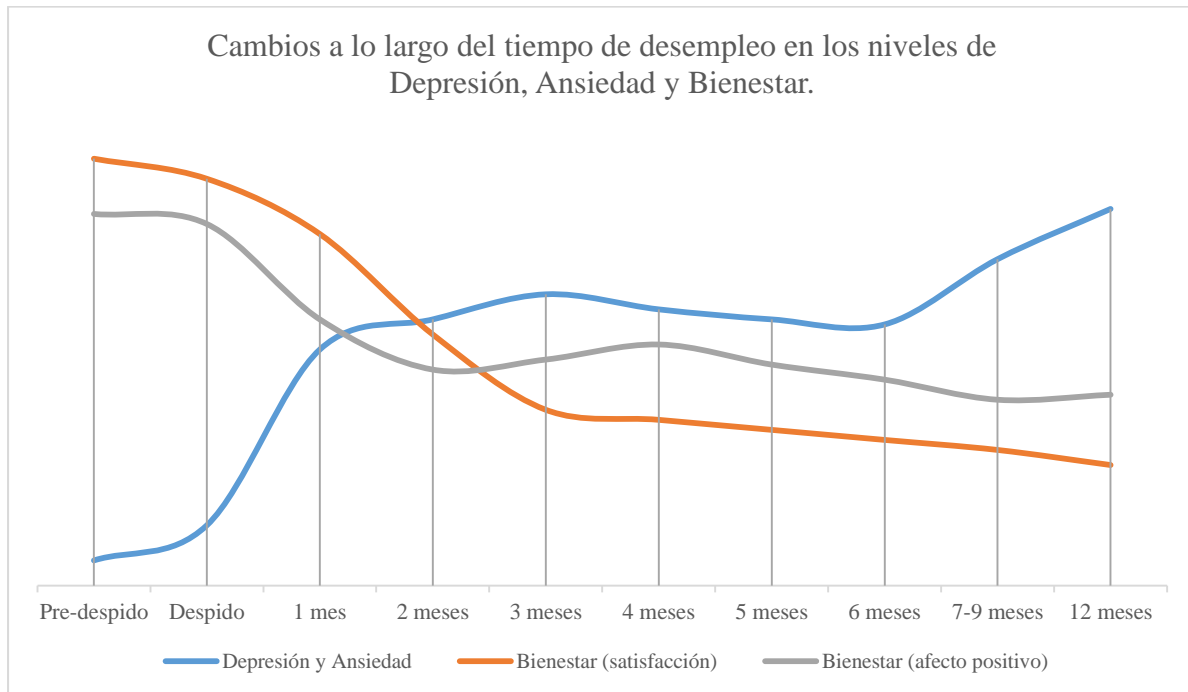
Pese a la existencia de diversos diseños transversales comparando niveles de salud psicológica en recién desempleados respecto a otros grupos en condiciones de desempleo más duradero, y estudios longitudinales haciendo seguimientos de desempleados en estas medidas a lo largo del tiempo, no existe a día de hoy ningún trabajo que integre esta evidencia empírica. La diferenciación de fases de adaptación al desempleo va en la línea de los planteamientos conceptuales actuales, que señalan la influencia de diferentes tipos de estresores para diferentes factores de salud psicológica en diferentes momentos tras la pérdida involuntaria del empleo (Waters, 2000). En el presente apartado se realizó, por tanto, un análisis en base a la variable “tiempo de desempleo”, dirigido a identificar diferentes fases temporales de riesgo para el desarrollo de dificultades psicológicas tras la pérdida del empleo. Del mismo modo, se realizó un análisis cualitativo adicional que permitiese identificar qué tipo de estresores pueden afectar en cada una de esas fases y que respondiera a los cambios que se suceden en los marcadores de salud psicológica y bienestar. Nuevamente, se realizó una síntesis entre medidas de sintomatología y de bienestar, para tratar de facilitar la identificación de diferentes perfiles de vulnerabilidad y resiliencia al estrés derivado del desempleo en cada una de estas medidas a lo largo de las fases temporales posteriores a la pérdida del empleo.

En los apartados anteriores se ha comprobado el efecto de la pérdida de empleo y desempleo posterior en los niveles de salud psicológica dentro de los primeros meses de desempleo. Tal y como hemos visto en algunos de los trabajos previamente revisados (Bolton & Oatley, 1987; Heather et al., 1987; Kabbe et al., 1996; Kirchler, 1985), los autores establecen rangos temporales diferentes para sus evaluaciones de personas recientemente desempleadas (e.g., entre 1 mes y 4 meses, 1 mes y 6 meses, 1 mes y 1 año, etc.). Esta amalgama de criterios temporales hace que en este apartado se busque establecer un marco temporal específico para identificar los efectos de la pérdida de empleo, comenzando por el impacto inmediato que supone esta situación y siguiendo por establecer las consecuencias de dicho impacto inicial después de los 6 meses desde que éste se produce. Esta aproximación, por tanto, permite que se puedan establecer diferencias temporales respecto al despido y períodos subsiguientes de desempleo, que ayuden tanto a establecer la gravedad de cada problema en cada momento, como a informar sobre posibles programas de prevención de problemas psicológicos para personas en situación de desempleo en función de las diferentes fases de éste.

En general, los estudios que han hecho seguimientos de desempleados en los primeros 6 meses de desempleo y han analizado cambios en marcadores de salud psicológico a lo largo del tiempo muestran de modo consistente un primer momento de aumento en las puntuaciones de depresión, ansiedad y otra serie de manifestaciones de sintomatología psicológica negativa en los 3 primeros meses, después una segunda fase estabilización e incluso descenso de las mismas descender (i.e., entre los 3 y los 6 meses), y, finalmente, un acusado aumento a partir de los 6 meses en caso de perpetuarse la situación de desempleo, tal y como se ilustra en la línea de color azul de la Figura 1.2.

Figura 1.2.

Curva ilustrativa de evolución media de sintomatología depresiva y ansiosa y dimensiones de bienestar psicológico a lo largo del periodo de desempleo tras la pérdida del empleo.



La figura anterior, elaborada con fines ilustrativos, tiene su base empírica en estudios transversales y longitudinales, los cuales se explican a continuación. Varios estudios transversales han evaluado las diferentes fases del impacto psicológico en base a marcadores de sintomatología psicológica usando el instrumento *General Health Questionnaire* (GHQ, 1972, 1981). Si bien estos trabajos son menos precisos en cuanto a los tipos de sintomatologías específicas afectadas en diferentes fases iniciales de desempleo, debido a que el instrumento tiene carácter global, resultan relevantes para la extensión de los resultados previos en cuanto al estudio de las dinámicas de ajuste psicológico de la pérdida del empleo y de los meses posteriores. Jackson y Warr (1984) llevaron a cabo un estudio en el que se evaluó a 954 desempleados con rangos en relación al tiempo de desempleo, (a) menos de 1 mes, (b) entre 1 y 2 meses, (c) entre 2 y 3 meses, (d) entre 3 y 6 meses, (e) entre 6 y 12 meses, y (f) más de 12

meses. Para su estudio se utilizaron en la evaluación los ítems de depresión, ansiedad, autoestima y otras formas de malestar del GHQ. Los resultados indicaron que las personas que llevaban menos de 1 mes en desempleo tenían menor puntuación en sintomatología negativa que las personas que se encontraban en desempleo entre 1 y 2 meses, y a su vez las personas con 2 o 3 meses en desempleo tenían menores puntuaciones que las personas que llevaban entre 3 y 6 meses en situación de desempleo. Por último, no existían diferencias significativas entre los grupos de desempleados entre 6 y 12 meses, y los desempleados de más de 12 meses. Estos resultados apuntarían hacia una primera fase de impacto psicológico (i.e., desde menos de 1 mes de desempleo hasta 6 meses) fluctuante en el que las personas desempleadas entre 1 y 2 meses, y entre 3 y 6 meses tienen las mayores puntuaciones en sintomatología, mientras que habría una segunda fase (i.e., a partir de 6 meses o más en desempleo) donde los síntomas de depresión, ansiedad, autoestima y otras formas de malestar se estabilizan.

Otros autores han obtenido resultados similares, también evaluando el impacto psicológico en estudios transversales con diferentes grupos temporales de desempleo, pero con instrumentos más específicos para este fin. Así, Eales (1988) realizó un estudio transversal con 80 hombres con un periodo de desempleo variable (e.g., de menos de 12 meses hasta más de 2 años), a los que evaluó con el *Present State Examination* (PSE) que incluye síntomas de depresión y ansiedad, obteniendo un 46% de diagnósticos compatibles con depresión, un 39% compatibles con trastorno ansioso-depresivo y un 70% compatibles con ansiedad. Los resultados de su estudio apuntan a que el 70% de los trastornos diagnosticados surgían en la fase inicial del desempleo (i.e., durante los 6 primeros meses), con el 55% de dichos casos iniciándose en los 3 primeros meses. Con una aproximación similar, Picakciefte et al. (2016) analizaron el aumento en los niveles de depresión en las personas desempleadas, mediante la realización de un estudio transversal donde comparó 908 personas desempleadas en función del tiempo de desempleo (i.e., 671 desempleados hacía 6 meses o menos y 237 desempleados

hacía 12 meses o más). Los resultados que obtuvieron indican que las personas desempleadas hacía menos de 6 meses (i.e., corto plazo) tenían menores niveles de depresión que las personas desempleadas 12 meses o más (i.e., largo plazo). Igualmente, Blau et al. (2013) en su estudio transversal llevado a cabo con 361 personas con diferente tiempo en desempleo (i.e., desde menos de 3 meses hasta más de 24 meses), obtuvieron que, a mayor tiempo en desempleo, mayores eran las puntuaciones en depresión.

El estrés, tal y como se ha comentado en apartados anteriores, es otra sintomatología a tener en cuenta, y también hay estudios transversales que explican su dinámica con el paso del tiempo. Kulik (2001), llevó a cabo un estudio transversal con 559 desempleados con diferentes tiempos de desempleo en los que se evaluó el nivel de estrés psicológico con el *Perceived Stress Scale* (PSS). Según sus resultados, la dinámica del estrés psicológico fue la siguiente: durante los dos primeros meses los niveles eran bajos, entre los 2-3 meses este nivel aumentaba, para volver a disminuir en las categorías de 4 y 5 meses, y en la de más de 6 meses.

Respecto a estudios longitudinales y los cambios que se pueden observar en personas desempleadas a lo largo de diferentes momentos temporales, Stokes y Cochrane (1984) condujeron un estudio con 48 personas en el que las evaluaciones se iniciaban desde el primer día en el que las personas comenzaban con la situación de desempleo y continuaban siendo evaluadas 1 vez a la semana, cada 4 semanas y durante 6 meses. Las variables evaluadas fueron la sintomatología somática y psicológica, así como satisfacción vital tanto consigo mismos, como con las personas de su entorno. Los resultados en relación con la sintomatología apuntaron a que las personas desempleadas mantenían niveles altos de síntomas psicofisiológicos en general durante los 6 meses de evaluación. Bolton y Oatley (1987) en su estudio longitudinal compararon los niveles de depresión en 49 desempleados recientes (i.e., 2 semanas o menos) con la misma medida en 49 personas empleadas, demostrando que las personas desempleadas incrementaban significativamente sus niveles de depresión entre la

primera evaluación (i.e., 2 semanas o menos de desempleo) y la segunda evaluación (i.e., 6 u 8 meses de desempleo). Un análisis más exhaustivo es el proporcionado por Heather et al. (1987) en el estudio comentado anteriormente. Los resultados de este estudio mostraron que a los 6 meses de desempleo se encontraron diferencias significativas entre los grupos de desempleados y empleados, siendo las personas desempleadas las que tenían un mayor desajuste en sus niveles de sintomatología.

En lo referente a patrones de cambio en niveles de bienestar psicológico a lo largo del período de desempleo, Stokes y Cochrane (1984) encontraron que las personas desempleadas mantenían durante los 6 meses de evaluación niveles altos de insatisfacción consigo mismas y de insatisfacción con el grado en el cual los demás les aceptaban. Además, los resultados sugieren que estos niveles no varían a lo largo del tiempo del estudio en las personas desempleadas. En este mismo sentido, Kinicki et al. (2000) llevaron a cabo un estudio longitudinal con 100 personas recientemente despedidas a las que evaluaron en ese momento y 4 meses después de la realización de la primera evaluación. Los resultados sobre los niveles de satisfacción vital confirmaron que a medida que avanzaba la duración del período de desempleo, la satisfacción vital tendía a disminuir. Estos resultados han sido replicados en estudios transversales como el de Blau et al. (2013), donde los resultados mostraron que una mayor duración del desempleo se relacionó con una menor satisfacción vital y menores expectativas de encontrar un empleo.

Por último, en cuanto a indicadores afectivos de bienestar psicológico, Kirchler (1985) realizó un estudio longitudinal con 30 personas desempleadas desde hacía 1 mes o menos, en el que su balance afectivo fue evaluado durante el primer mes tras la pérdida del empleo, y durante tres meses de seguimiento. Los resultados señalaron que su afecto se deterioró inmediatamente después del despido, mientras que, durante el segundo y el tercer mes, dicho afecto tenía una mejoría, pero entre los 4 y 6 meses ocurría un nuevo descenso significativo

del mismo. Estas fluctuaciones afectivas, fueron denominadas por Kirchler como un ciclo, denominándolas fases de shock inicial, período de optimismo, y experiencia posterior de depresión, respectivamente. von Scheve et al. (2017), a su vez, ofrecen unos resultados sintetizados de los cambios en sintomatología y bienestar (i.e., afectos positivos y negativos) a lo largo de la situación de desempleo. En cuanto a la felicidad, los análisis mostraron una disminución de indicadores afectivos de bienestar entre el 7-9 mes. Además, este estudio también señala que la satisfacción vital desciende ya de forma significativa dentro de los primeros 3 meses de desempleo.

En síntesis, la literatura revisada muestra la influencia de la pérdida del empleo en la salud psicológica y las diferencias en la evolución de diferentes marcadores de sintomatología y bienestar psicológico en los meses de desempleo siguientes, planteándose la importancia de conocer el papel que tienen los procesos psicológicos individuales (i.e., evaluaciones cognitivas y estilos de afrontamiento y regulación) en la relación existente entre la pérdida del empleo y un potencial empeoramiento de la salud psicológica. Para ello, en los siguientes capítulos se revisan los modelos psicológicos existentes acerca de los mecanismos psicológicos de adaptación al desempleo (Capítulo II), además de analizar la evidencia empírica sobre la implicación en el impacto psicológico de la pérdida del empleo y posterior desempleo de los principales factores explicativos (i.e., mediadores del impacto de la pérdida del empleo en la salud psicológica) identificados por dichos los modelos conceptuales (Capítulo III). En último término (Capítulo IV), se proporciona información adicional acerca del posible papel moderador de otra serie de recursos psicosociales (i.e., resiliencia y apoyo social) identificados por los modelos conceptuales y la evidencia empírica revisada, a fin de que puedan ser también tenidos en cuenta en el presente trabajo de investigación.

REVISIÓN DE MODELOS CONCEPTUALES EXISTENTES SOBRE MECANISMOS PSICOLÓGICOS IMPLICADOS EN EL IMPACTO DEL DESEMPLEO EN LA SALUD MENTAL

2.1. Introducción.

En el capítulo anterior se ha confirmado la existencia de evidencia empírica acerca del impacto psicológico que supone la pérdida de empleo en las personas que lo padecen. No obstante, conocer las consecuencias de un estresor mayor no es suficiente para prevenir o intervenir de forma directa en él. Con la finalidad de reducir dicho impacto, es necesario definir los factores y relaciones subyacentes entre dichos factores que influyen en el potencial desarrollo o no de consecuencias psicológicas fruto de la pérdida de empleo.

Para ello, en este capítulo se presenta una revisión de los modelos conceptuales existentes hasta la fecha que han indicado cuáles serían los principales factores implicados en la posible generación de consecuencias psicológicas negativas a causa de la pérdida del empleo.

2.2. Modelos conceptuales iniciales -primera mitad s. XX hasta década de los 80-

Si bien el mayor auge en el estudio de los factores que intervienen en el desarrollo de consecuencias psicológicas debido a la pérdida del empleo surge a partir de los años 80 del siglo XX, hubo antes una serie de autores que realizaron propuestas previas relevantes. Ya en la década de los 70 del pasado siglo, Jahoda expuso un primer modelo de acercamiento al estudio psicológico de la situación de desempleo, el modelo de deprivación latente de la pérdida de empleo. En este modelo se exponía que el empleo proporciona dos tipos de consecuencias. Las consecuencias manifiestas o planeadas, como puede ser la capacidad de pagar los gastos

que se ve satisfecha por la realización de un trabajo, y las consecuencias latentes o no planeadas, como pueden ser el promover el contacto con los demás o el proporcionar un sentido de identidad. Este último tipo de consecuencias proveería de un significado vital a la persona, y la ausencia de los mismos provocaría el desarrollo de síntomas depresivos y otros tipos de consecuencias psicológicas negativas para el desempleado. Este modelo conllevaba una perspectiva según la cual un empleo insatisfactorio para la persona sería mejor que la ausencia del mismo, además de promover una perspectiva pasiva del desempleado, en la cual éste sería un mero receptor de las consecuencias del desempleo (Gowan & Gatewood, 1997). Los primeros estudios realizados sobre el impacto psicológico del desempleo que sustentaron este tipo de modelos iniciales fueron llevados a cabo durante la crisis económica del 29 del pasado siglo, y posteriormente fueron confirmados e integrados en estas teorías durante la década de 1970 (Jahoda et al., 1971 -actualizado en Jahoda et al., 2017-). Estos trabajos conllevan una visión de las personas como meros receptores de las consecuencias del desempleo, con un estilo de afrontamiento personal estable y que no varía para cada tipo de persona, a pesar de los cambios que se puedan producir durante su situación de desempleo. En el estudio de Jahoda et al. (1971 -actualizado en Jahoda et al., 2017-) se analizó la manera en que las familias se enfrentaban a la pérdida del empleo por los miembros del grupo familiar, clasificando a las familias en 4 subgrupos con rasgos de afrontamiento diferenciales: las que afrontaban el desempleo de forma positiva manteniendo la vitalidad, la actividad y planificando el futuro con búsquedas activas de empleo; las que lo afrontaban con resignación y sin planificación futura, aunque manifestando bienestar positivo; las que respondían con dejadez y con pocos intentos de buscar empleo, presentando altos niveles de depresión y desesperanza; y, por último, aquellas familias apáticas con una falta de afrontamiento activo y ausencia de la búsqueda de empleo, habiendo además en este grupo un elevado porcentaje de alcoholismo. Similares conceptualizaciones y clasificaciones de estilos de respuesta estables a la pérdida del empleo

pueden encontrarse en trabajos posteriores como son el de Starrin y Larsson (1987) en función del nivel de actividad y de compromiso con el trabajo en las fases posteriores a la pérdida del empleo, o el de Jones (1989), que identifica diferentes niveles de impacto en cuanto a niveles de funcionalidad y sintomatología en respuesta a la pérdida del empleo, en función de diferentes perfiles personales de estilos de adaptación estables.

Pese a sus contribuciones al área de estudio, existen una serie de limitaciones evidentes en estos modelos iniciales, tal y como han señalado otros autores más contemporáneos (e.g., Waters, 2000). Estos trabajos iniciales, basados en modelos de privación y un enfoque de rasgos de afrontamiento estables, siguen un modelo unidireccional entre el medio ambiente y el estilo de afrontamiento. Esto implica que no tienen en cuenta una realidad, en la cual el entorno del individuo proporciona información que retroalimenta y modifica las evaluaciones cognitivas posteriores que realiza la persona sobre su situación. En otras palabras, obvian un paso crucial para comprender la adaptación al estrés y el funcionamiento en relación a la pérdida del empleo y posteriores períodos de desempleo, ya que para poder tener una visión completa se requiere poder especificar cuáles son las dinámicas de diferentes dimensiones del estrés en el tiempo y su influencia en indicadores de salud psicológica. En definitiva, estos tipos de conceptualización primarios se centraban únicamente en establecer el papel general que tiene la pérdida del trabajo en el aumento del riesgo de aparición de problemas como la depresión y la ansiedad (e.g., Kendler et al., 1998), cuando la evidencia actual sí muestra que pueden existir fluctuaciones en los efectos a lo largo del tiempo en función de los diferentes factores estresantes a los que esté sometida la persona desempleada (Paul & Moser, 2009). Además, los modelos iniciales confundían y, a veces, ignoraban los mecanismos por los que las diferentes formas de afrontamiento del estrés influyen en la salud psicológica tanto en el individuo como en su medio ambiente, y confundían el proceso de afrontamiento con el resultado de éste, entendiendo por proceso de afrontamiento al propósito y la intensidad del

esfuerzo para enfrentarse con el estrés, y por resultado la efectividad del afrontamiento, el cual se va a reflejar en el nivel de angustia experimentado. Por último, estos modelos no examinaban la forma en que las evaluaciones cognitivas actúan dando un significado a la situación y, por tanto, influyendo en la reacción psicológica y formas de afrontamiento posteriores.

2.3. Modelos posteriores -décadas 80 y 90-: integración de procesos de evaluación cognitiva y estilos de afrontamiento.

En base a las carencias de modelos previos y a la necesidad constante de evolucionar en la comprensión del desempleo debido a los cambios en las características del mercado laboral, los modelos posteriores comenzaron a integrar el estudio de la evaluación cognitiva y/o elementos relacionados más con los procesos (i.e., esfuerzos por afrontar el desempleo), que con los resultados del afrontamiento (i.e., mayor o menor nivel de angustia) en relación al impacto psicológico de la pérdida del empleo. No obstante, más allá de las formulaciones específicas realizadas en cada contexto socioeconómico, la mayoría de estas propuestas comparten el tomar como punto de partida las formulaciones del modelo del afrontamiento del estrés propuesto por Lazarus y Folkman en 1984, debido a que esta aproximación permite comprender los procesos psicológicos implicados en el ajuste psicológico ante cualquier evento estresante (e.g., despido y desempleo). Estos trabajos, realizados entre las décadas de los 80 y 90 del pasado siglo, incluyen modelos como los propuestos por DeFrank y Ivancevich (1986), Gowan y Gatewood (1997), Latack y Dozier (1986 -actualizado en Latack et al., 1995-), o Leana y Feldman (1988) entre los más relevantes.

DeFrank e Ivancevich (1986), se centraron en conceptualizar las diferencias en las respuestas ante una situación estresante en diferentes desempleados. Para ello, identificaron el tipo de percepción individual que se hace de la pérdida del empleo (i.e., evaluación cognitiva) y lo asociaron directamente a las consecuencias psicológicas del mismo. Además, este modelo

identifica diferentes tipos de factores de riesgo (i.e., organizacionales o individuales), que incluyen diferentes variables personales, sociales y económicas que moderan la percepción individual de la pérdida de empleo y las consiguientes consecuencias a nivel afectivo (DeFrank & Ivancevich, 1986). No obstante, según este modelo, en último término, sería el tipo de percepción individual que se tiene sobre la pérdida del empleo, moderada por dichos factores, la que determinaría el impacto diferencial del desempleo en cada persona. Siguiendo sus preceptos y la variabilidad del impacto de la pérdida del empleo en la población, estos autores proponen una posible perspectiva positiva del desempleo, la cual explicaría que, para ciertas personas, la pérdida de un empleo puede llegar a suponer una oportunidad de crecimiento personal y profesional, en contraposición a la experiencia general de pérdida y privación planteada por los modelos iniciales (Jahoda et al., 1971 -actualizado en Jahoda et al., 2017-).

En una línea similar, Latack y Dozier (1986) exponen un modelo que tiene como punto central la experiencia de estrés como consecuencia de la pérdida del empleo y que busca entender cómo el crecimiento profesional puede llegar a producirse, en algunos casos, como resultado de esa experiencia de despido. La primera premisa del modelo es que la pérdida de empleo provoca un alto nivel de estrés, pero si este nivel de estrés se modera y mantiene en el tiempo, puede promover cierta proactividad laboral. La parte más difícil para el desempleado, según el modelo, sería mantener los niveles de estrés controlados y al mismo tiempo enfocar sus esfuerzos individuales en conseguir un elemento positivo derivado de la pérdida del empleo. Como en el caso de DeFrank e Ivancevich (1986), en el modelo se identifican tres tipos de variables moderadoras que pueden contribuir a mantener el estrés en los niveles moderados necesarios para promover la proactividad: características individuales (e.g., el tipo de carrera estudiada), características ambientales (e.g., la capacidad para trabajar en la misma zona) o las características del proceso de pérdida de empleo (e.g., el medio por el cual ha despedido a la persona).

Estos tipos de modelos han sido criticados en cierta medida ya que, si bien resuelven algunos aspectos contradictorios de los modelos originales, como la consideración de la pérdida del desempleo en todos los casos como un proceso traumático y de pérdida, adolecen de problemas similares, ya que únicamente se enfocan en una dimensión de la pérdida del empleo (i.e., los posibles resultados positivos) (véase, Gowan, 2014).

A pesar de esta limitación, estos modelos ya plantean la importancia de las diferencias individuales en procesos de evaluación cognitiva del estresor como factor determinante en la experiencia de diferentes consecuencias afectivas ante el despido. Del mismo modo, identifican la existencia de diferencias individuales en las formas de afrontar el desempleo (e.g., mostrar una mayor o menor proactividad en actividades dirigidas a la reinserción laboral), en función de dichos procesos de evaluación cognitiva. Leana y Feldman (1988) siguen estudiando con más detalle estas premisas, además de iniciar el análisis pormenorizado de la relación entre los procesos de evaluación y de afrontamiento en el desempleo, basándose en la conceptualización propuesta en dicha década por Lazarus y Folkman (1984) acerca del afrontamiento del estrés. Leana y Feldman (1988) plantean que las estrategias de afrontamiento del desempleo son consecuencia de la interpretación cognitiva, el arousal emocional y los cambios fisiológicos ante la pérdida del mismo, moderadas por la personalidad de cada individuo, sus recursos de apoyo social y sus condiciones socioeconómicas específicas. En este sentido, el modelo propuesto por estos autores recoge diferencias individuales en cuanto a los tipos de reacciones inmediatas ante la pérdida de empleo: el primer tipo de reacciones serían las de percepción de la intensidad o de las causas del estrés, mientras que el segundo tipo serían las emocionales que se relacionan con síntomas de ansiedad o depresión, y el tercer tipo señaladas como reacciones fisiológicas, que supondrían la aparición de signos físicos (e.g., úlceras). Otras variables implicadas en las diferencias individuales de respuesta a la situación de desempleo serían las características de la pérdida de empleo en sí, las características de personalidad, las

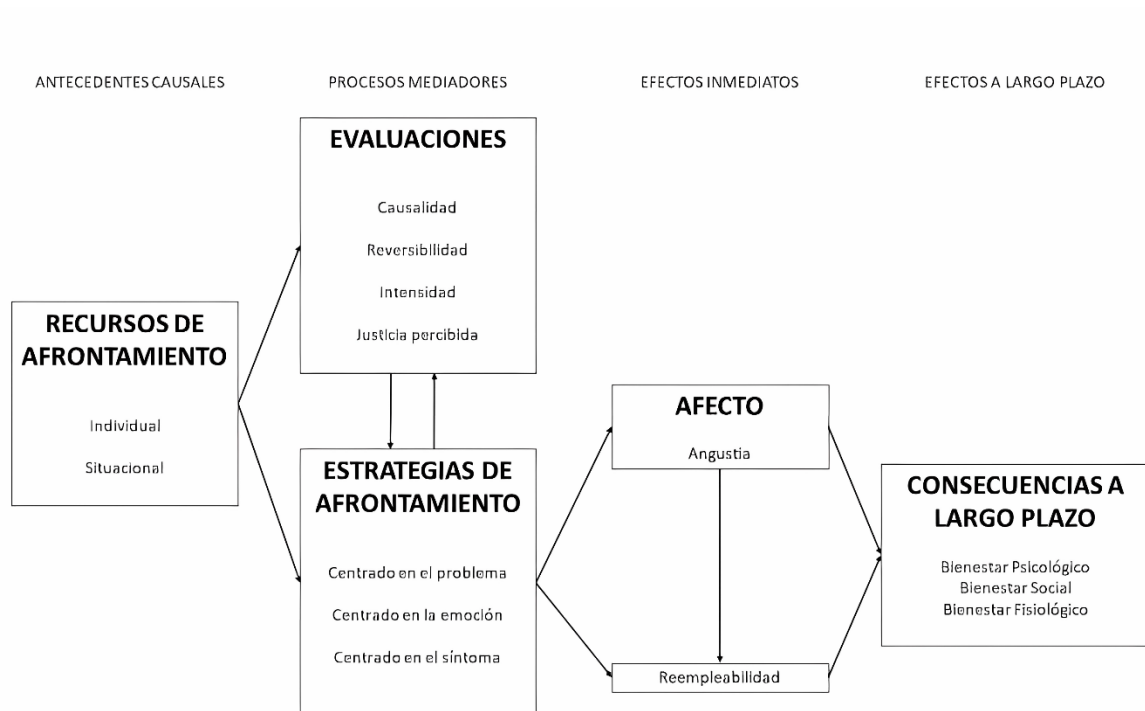
características demográficas de la persona, los recursos de afrontamiento sociales o institucionales disponibles, así como las estrategias de afrontamiento habitualmente utilizadas por cada individuo. De este modo, la interacción de estas variables determinaría las posibilidades de reinserción laboral y, en último término, las actitudes hacia el trabajo, la calidad de la vida social y familiar, y la salud general de cada individuo. Latack et al. (1995) revisaron a su vez su modelo previo de 1986, integrando el estudio de otro tipo de percepciones de la situación estresante como son las percepciones de control, para comprender cómo se desarrollan diferentes estilos de afrontamiento. Estos autores plantearon un modelo que combina la teoría de control y las investigaciones previas sobre el afrontamiento ante la pérdida del empleo para poder comprender los diferentes efectos de las estrategias de afrontamiento ante esta situación estresante. Según este modelo, el afrontamiento de la pérdida de empleo sería, en último término, la función resultante de procesos de evaluación secundaria acerca del control percibido sobre la situación primariamente evaluada como estresante, y consistiría en usar reinterpretaciones, recursos de afrontamiento y objetivos de afrontamiento para construir una mayor percepción de control que llevara a desarrollar adecuadas estrategias de afrontamiento ante dicha situación.

Finalmente, Gowan y Gatewood (1997) integraron todo lo recogido en estos modelos previos, acerca de las evaluaciones cognitivas diferenciales sobre el significado de la pérdida del empleo y el papel de las evaluaciones de control sobre el mismo, para poder así determinar diferentes estilos de respuesta y afrontamiento en base a la teoría del estrés de Lazarus y Folkman (1984). El modelo, tal y como se puede ver en la Figura 2.1., integra tanto recursos de afrontamiento individuales y ambientales, como moderadores del impacto de la pérdida del empleo. Además, incluyeron procesos mediadores de dicho impacto como serían los procesos de evaluación cognitiva y las estrategias de afrontamiento. En el mismo modelo también se tiene en cuenta que estos procesos tienen tanto efectos en el estado afectivo y la probabilidad

de reemplazo de la persona inicial (i.e., efectos a corto plazo), como efectos que vienen determinados por las probabilidades de reemplazo y por el nivel de estrés después del despido, y que pueden comprometer el bienestar psicológico, fisiológico y social de la persona en desempleo a lo largo del tiempo (i.e., efectos a largo plazo).

Figura 2.1.

Modelo de respuesta ante la pérdida de empleo (Gowan & Gatewood, 1997).



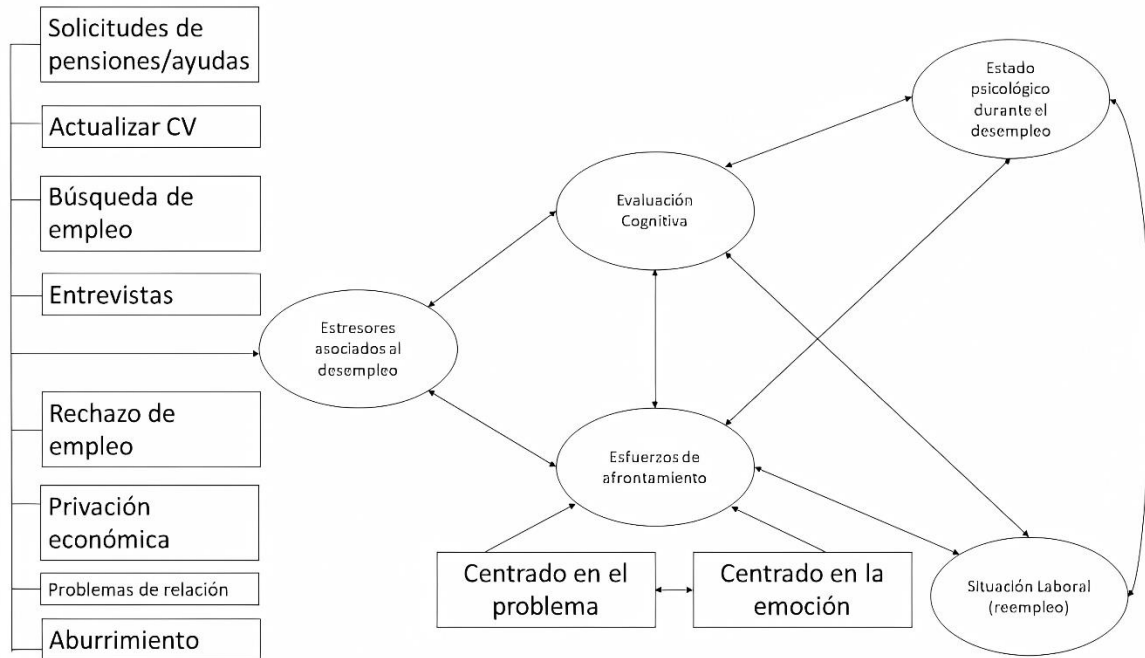
2.4. Modelos actuales: Interacciones entre procesos de evaluación cognitiva, estilos de afrontamiento, salud psicológica y reinserción laboral.

Finalmente, en los modelos más actuales sobre el impacto psicológico de la pérdida del empleo, se da por sentada la existencia de una relación entre los componentes de evaluación cognitiva y estilos de afrontamiento, así como su impacto en la salud psicológica y la probabilidad de reempleabilidad. Por ello, los modelos posteriores se han centrado en dos focos principales: (1) analizar de qué forma todos estos factores se relacionan e influyen en la

experiencia del desempleo y (2) centrar el estudio en las variables mediadoras (i.e., evaluaciones cognitivas y estrategias de afrontamiento), ya que su comprensión permitirá reducir el impacto psicológico del desempleo. Así, Waters (2000), a partir de su revisión sobre la literatura existente en relación a la pérdida del empleo, propuso un modelo integrador sobre los procesos de afrontamiento de esta situación. Esta autora explica que la diferencia de su modelo respecto a los anteriores es que éstos se han centrado principalmente en las variables implicadas en la posibilidad de reempleo, dando una menor relevancia a los aspectos de mejora de la salud psicológica durante el período de desempleo. Con este objetivo, planteó el *Coping, Psychological and Employment Status (CoPES) Model* en el que se integra el análisis de las fuentes de estrés asociado a la situación de desempleo y la forma de afrontarlo, así como se desarrollan diferentes predicciones sobre el papel de estos procesos en el impacto del desempleo en la salud psicológica y la probabilidad de reinserción laboral, como aparece en la Figura 2.2.

Figura 2.2.

Modelo CoPES (Waters, 2000).



El modelo *CoPES* de Waters (2000), subsanó algunas de las deficiencias de los modelos anteriores y, su enfoque para el estudio del estrés y la adaptación a la pérdida de empleo resultó muy novedoso, subrayando la naturaleza no lineal del proceso de afrontamiento y contradiciendo premisas de modelos anteriores en los que el afrontamiento era un fenómeno unidireccional, que fluye desde la pérdida de empleo hasta la angustia psicológica. El modelo plantea que los esfuerzos de afrontamiento tienen un impacto directo sobre la salud psicológica, pero que ésta tiene a su vez una relación recíproca con el reempleo, ya que hay pruebas que demuestran que la salud psicológica mejora cuando las personas vuelven a encontrar un trabajo, y, a su vez, que si la salud psicológica es buena habrá más oportunidades de obtener un nuevo empleo (Waters, 2000). Este modelo explicita más claramente cómo las evaluaciones cognitivas realizadas ante el estresor del despido pueden influir en la forma y esfuerzos de afrontamiento que se realizan, de manera que cuando los estresores derivados de la pérdida del

empleo se evalúan de forma más positiva, es más probable que los esfuerzos de afrontamiento se centren en el problema. Además, se plantea que la relación entre evaluación cognitiva y esfuerzos de afrontamiento es recíproca. De este modo, la forma en que se evalúan los estresores derivados del desempleo influiría en la forma e intensidad de los esfuerzos por hacerles frente, diferenciando entre estrategias de afrontamiento centrado en el problema (i.e., serie de estrategias dirigidas a resolver la situación de estar desempleado) y centrado en la emoción (i.e., serie de estrategias dirigidas a resolver el impacto psicológico del desempleo). Por el otro lado, el tipo de afrontamiento (e.g., centrado en resolver el problema) y sus resultados, retroalimentarían el tipo de reevaluación de la situación de un modo más positivo o negativo. El modelo *CoPES* señala además múltiples factores estresantes que pueden experimentar las personas durante el desempleo, superando así muchas deficiencias de los modelos anteriores. Como se observa en la Figura 2.2., los estresores ocasionados por la pérdida del empleo son múltiples, incluyendo: el aburrimiento, problemas de relación, privación económica, rechazo laboral, entrevistas, búsqueda de trabajo, tener que actualizar el Currículum Vitae, solicitar una pensión o ayudas, etc., los cuales influyen en las evaluaciones cognitivas que se realizan de la situación y en los esfuerzos de afrontamiento de forma recíproca. A su vez, las evaluaciones cognitivas y los esfuerzos de afrontamiento tendrían un efecto directo sobre el estado de salud psicológica, el estatus de empleo y el reempleo. Esta conceptualización dinámica permite, por tanto, que se pueda examinar un factor estresante relacionado con el afrontamiento y la salud psicológica, o examinar las interrelaciones de varios factores estresantes, así como comparar los niveles de angustia de cada factor.

Si bien este tipo de modelos más actuales obvia en sus planteamientos centrales factores importantes de moderación presentes en otros marcos teóricos, como los recursos psicosociales (e.g., factores de personalidad y recursos de apoyo social) y socioeconómicos (e.g., edad, género, recursos económicos, años de experiencia profesional, etc.), permiten identificar

aspectos previamente no tenidos en cuenta en éstos. En primer lugar, la importancia de considerar diferentes fuentes de estrés generadas por el desempleo, más allá de la experiencia de despido. En segundo lugar, el papel central de los procesos de evaluación cognitiva de distintos estresores como determinantes de los estilos de afrontamiento utilizados, así como su impacto en los estados psicológicos subsiguientes. En tercer lugar, este tipo de aproximación proporciona una visión dinámica de los procesos de afrontamiento, además de considerar diferentes estilos de afrontamiento, que pueden impactar en el funcionamiento de forma variable a corto y largo plazo.

Este tipo de predicciones acerca de mecanismos psicológicos implicados en el impacto psicológico de la pérdida del empleo es muy relevante, si bien se carecía hasta el momento de iniciarse este trabajo de una revisión sistemática actualizada que permitiese determinar su apoyo empírico. En el siguiente capítulo, se ha planteado, por tanto, integrar una revisión sistemática y análisis pormenorizado de la evidencia empírica existente sobre estas predicciones, que permitan servir de herramienta de integración de la evidencia empírica actual que apoya el papel de las diferencias individuales en evaluaciones cognitivas y estilos de afrontamiento al estrés en el contexto del impacto psicológico de la pérdida del empleo.

EVIDENCIA EMPÍRICA SOBRE FACTORES MEDIADORES DEL
IMPACTO DEL DESEMPLEO EN LA SALUD MENTAL:
EVALUACIONES COGNITIVAS DEL ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO

3.1. Introducción.

La identificación de los mecanismos específicos que conducen a un funcionamiento adaptativo después de la pérdida del trabajo y en posteriores períodos de desempleo, es un aspecto clave para comprender el impacto psicológico de esta situación y el desarrollo de futuras estrategias para la promoción de bienestar en personas que la padecen. La resiliencia, o capacidad de adaptación ante adversidades como puede ser la pérdida del trabajo, se desarrolla a través de mecanismos activos y dinámicos que surgen en respuesta a la aparición de nuevos estresores, permitiendo reajustar dicha respuesta a las características de dicho estresor y obteniendo resultados adaptativos. Los modelos tradicionales, como hemos visto anteriormente, han identificado las evaluaciones cognitivas y los estilos o estrategias de afrontamiento como los principales mecanismos de respuesta al estrés (Lazarus & Folkman, 1984) y de promoción de resiliencia o de adaptación (Bonanno & Burton, 2013). De este modo, en base a los resultados de la búsqueda y revisión sistemática llevada a cabo sobre estas cuestiones (tal y como se detalla en el Capítulo I), se procede a integrar la evidencia empírica existente en cuanto a la importancia de cada uno de estos mecanismos potencialmente mediadores del impacto de la pérdida del empleo en la salud psicológica.

3.2. Evaluaciones cognitivas del estrés y su impacto en la salud mental.

En línea con las formulaciones originales de Lazarus y Folkman (1984), los modelos psicológicos de estudio del desempleo han integrado diversos procesos de evaluación cognitiva primaria y secundaria con el fin de determinar la mejor respuesta ante este estresor mayor (e.g., Gowan & Gatewood, 1997). Por un lado, se encontrarían los procesos de evaluación primaria, referidos a las interpretaciones y asignaciones de significado que la persona realiza del evento estresante (i.e., pérdida del empleo). La mayoría de los modelos incluyen, principalmente, las evaluaciones de su intensidad (i.e., nivel de estrés que el individuo percibe como resultado de la pérdida del empleo), reversibilidad (i.e., percepción sobre las posibilidades de cambio de la situación en el futuro), y causalidad (i.e., atribución interna o externa de la pérdida de empleo). Por otro lado, los procesos de evaluación secundaria se definen como el ajuste entre las evaluaciones primarias y los recursos disponibles para hacer frente al evento estresante. Esto significa que el proceso de evaluación secundaria comprendería tanto las evaluaciones referidas al control percibido sobre la situación (Latack et al., 1995), como las evaluaciones de características personales (i.e., autoeficacia) que determinarían, en último término, el tipo de afrontamiento realizado sobre la situación (Gowan & Gatewood, 1997) y el proceso de retroalimentación del resultado de dicho afrontamiento (Waters, 2000).

Las evaluaciones cognitivas identificadas en la evidencia empírica existente se relacionan tanto con los tipos de evaluación primaria directa que se realizan acerca de la situación de pérdida del empleo, como con los tipos de evaluación secundaria que realiza la persona sobre su capacidad para controlar los cambios que se producen como consecuencia de ésta.

3.2.1. Evaluaciones primarias de la situación estresante.

En relación a la evaluación general que realizan las personas con respecto a la severidad o intensidad de la situación de pérdida del empleo y/o del desempleo reciente, Murray et al. (2003) realizaron un estudio transversal con 224 mujeres desempleadas y empleadas con datos de una encuesta global. Evaluaron tanto sintomatología ansiosa, depresiva y somática, como percepciones sobre su futuro. Los resultados mostraron que las personas desempleadas percibían una mayor incertidumbre ante el futuro y que esto podía ser el detonante de la aparición de mayores niveles de problemas psicológicos. Otras percepciones sobre la intensidad o severidad de la situación más concretas son las aportadas por Nuttman-Shwartz et al. (2009), que condujeron un estudio con 134 mujeres que habían perdido su trabajo en los últimos 6 meses. Para ello, utilizaron un cuestionario el que se evaluaba la percepción de la situación como una amenaza (i.e., relacionada con el miedo a las consecuencias de la pérdida de empleo y con las posibilidades de conseguir un empleo futuro), y como un reto, (i.e., relacionado con la esperanza de conseguir un nuevo empleo y con los esfuerzos que realiza la persona para mantener un estado de ánimo positivo). Dicho cuestionario evaluó, por tanto, la interpretación del desempleo como amenaza y como reto, así como la habilidad percibida de afrontamiento (i.e., medida en la que la persona puede hacer frente a la situación que vive y a las consecuencias de la misma). Estas variables fueron evaluadas en relación con la existencia de síntomas psicológicos medidos con el *Brief Symptom Inventory* (BSI; Derogatis, 1993). Los resultados mostraron que, de modo general, las personas después de un despido tendían a interpretar dicha situación como un reto más que como una amenaza. Por otro lado, las personas que percibían la pérdida del empleo como una amenaza, presentaban mayores niveles en las 9 dimensiones sintomáticas contenidas en el BSI (i.e., hostilidad, ansiedad, somatización, ansiedad fóbica, ideación paranoide, depresión, obsesión-compulsión, sensibilidad interpersonal y psicoticismo), que las personas que la percibían como un reto.

Incluyendo información sobre los cambios de las evaluaciones cognitivas de la situación a lo largo del tiempo, Thill et al. (2019) realizaron un estudio en el que evaluaron la percepción de intensidad que llevaba a cabo cada persona de su situación de desempleo, la relación de dicha percepción con su salud psicológica y el momento temporal en el que se realizaba cada tipo de percepción. El estudio se compuso de 803 personas, cuyos periodos de desempleo variaban entre menos de 6 meses y más de 3 años. Las percepciones de la situación de desempleo evaluadas incluyeron la percepción negativa sobre la situación de desempleo (i.e., valoración de efectos negativos del desempleo para la persona), la percepción positiva de la situación de desempleo (i.e., percepción de la situación de desempleo como una oportunidad, más que como un problema), justificación externa (i.e., explicación de la situación de desempleo en base a problemas externos e incontrolables por parte de la persona), y normalización de la situación de desempleo (i.e., percepción del desempleo como una fase normal e inevitable en la vida laboral de las personas). Los resultados de este estudio indicaron que la percepción negativa del desempleo explicaba un empeoramiento en índices de salud psicológica, incluyendo sentimientos de tensión, (in)felicidad, depresión, inutilidad, desesperanza y el sentimiento de incapacidad para afrontar los problemas, mientras que la percepción positiva y la percepción de normalización del desempleo explicaban una mejora en estos mismos índices. Además, en relación a la influencia de estos factores a lo largo del período de desempleo, los resultados del estudio señalaron que tanto en los primeros 6 meses, como en el periodo de 6 meses a 1 año, los principales predictores de salud psicológica fueron la percepción negativa o positiva de la situación, teniendo ambas una relación directa con la presencia de una peor o mejor salud psicológica, respectivamente. Sin embargo, a partir del año (i.e., cuando ya se considera que la persona se encuentra en una situación de desempleo de larga duración), los principales predictores de salud psicológica pasaban a ser la percepción negativa y la normalización de la situación de desempleo, las cuales predecían mayor o menor

sintomatología psicológica, respectivamente. Finalmente, a partir de los 3 años de desempleo el único predictor de diferencias individuales en salud psicológica era la percepción negativa de la situación de desempleo, asociada a tener una peor salud psicológica en dicho período.

Gowan et al. (1999) realizaron un estudio con 202 participantes a los que evaluó a los 4 meses de comenzar con la situación de desempleo y 6 meses después de la primera evaluación. La variable de evaluación cognitiva de la situación utilizada en este estudio fue la percepción de reversibilidad de la situación de desempleo (i.e., la percepción que realizan las personas sobre la dificultad para encontrar empleo de nuevo). Los resultados mostraron que la percepción de reversibilidad de la situación se asoció negativamente con el distanciamiento laboral (i.e., una estrategia de afrontamiento basada en alejarse de las demandas que provoca la situación de desempleo) y de forma positiva con las estrategias de afrontamiento de búsqueda de empleo y de realización de actividades no laborales. Esta evaluación de reversibilidad, también fue evaluada por Blau et al. (2013) junto con otras variables como la expectativa de reempleo y la satisfacción vital para ver las diferencias en estas variables en función del tiempo de desempleo de la persona. Los resultados sobre las expectativas de reempleo señalaron que estas disminuían a medida que aumentaba la duración del desempleo.

3.2.2. Evaluaciones secundarias de recursos de afrontamiento de la situación estresante.

En relación a la evaluación que hace la persona sobre los recursos de control que tiene para afrontar la situación de desempleo, Holmes y Werbel (1992) llevaron a cabo un estudio longitudinal durante 3 meses con 238 desempleados despedidos desde hacía 1 mes. Sus resultados indican que las personas con un mayor locus de control interno mostraban una mayor tasa de reempleo en los 3 primeros meses. En relación con ese papel positivo del locus de control interno, Ginexi et al. (2000), en la primera parte de su estudio longitudinal con 254

personas desempleadas, obtuvieron que el locus de control se mantiene estable a lo largo de todo el periodo de desempleo evaluado (i.e., hasta 11 meses desde la primera evaluación). Además, se observó que específicamente las personas con hasta 6 meses de desempleo y altos niveles de locus de control interno tenían una reincorporación laboral más rápida, mientras que para las personas con mayor tiempo de desempleo, el locus de control ya no influía en la probabilidad de reincorporación laboral. Asimismo, Infurna et al. (2016) realizaron un estudio con datos de una encuesta longitudinal nacional alemana, evaluando datos de 2 tandas sobre control percibido autoinformado, el cual es definido como el grado en el que la persona siente que su vida y los cambios que se producen durante el período de desempleo están bajo su control. Los resultados de este estudio coinciden con los de Ginexi et al. (2000), señalando que la percepción de control se mantiene estable a lo largo del período de desempleo, si bien existe una disminución de la percepción de control en aquellas personas que tenían un alto nivel de percepción de control previamente a la pérdida del empleo.

Creed et al. (2012) llevaron a cabo un estudio en el que evaluaron el control percibido sobre la situación de desempleo mediante la unión de dos medidas, una de competencia (i.e., autoeficacia percibida), y otra de contingencia (i.e., expectativas de utilidad de las conductas de afrontamiento escogidas para resolver la situación). La muestra del estudio se compuso de 216 desempleados a los que se evaluó dicho control percibido junto con indicadores de la búsqueda de empleo que realizaban (i.e., uso de la estrategia de afrontamiento de búsqueda proactiva), y medidas generales de salud psicológica. Los resultados mostraron que la percepción de control explicó un tercio de la varianza en los niveles de salud psicológica y que estuvo asociado positivamente con búsquedas de empleo proactivas.

Además, otros estudios muestran que la percepción de control no sólo se relaciona con la sintomatología psicológica, sino también con otras variables relacionadas con el bienestar psicológico. Klonowicz (2001) presentó los resultados de un estudio que se encuadraba en otro

longitudinal mayor, que consistió en evaluar a las personas desde 1 a 2 meses después del despido hasta 9 meses después de ese momento. Los resultados de este estudio mostraron que un mayor locus de control externo se relacionó positivamente con el afecto negativo y los síntomas somáticos, mientras que lo hizo de forma negativa con el afecto positivo y la satisfacción vital.

De forma más específica en relación con la autoeficacia, Creed et al. (2009) llevaron a cabo otro estudio en el que evaluaron a 173 desempleados divididos en 3 categorías, (a) desempleados de menos de 6 meses, (b) desempleados entre 6 y 12 meses y (c) desempleados de más de 12 meses. Estos autores pretendían desarrollar un modelo con las variables que denominan como del *self*, es decir, la autoeficacia (i.e., capacidad que tiene la persona para manejar las circunstancias que se le presente), la autoestima (i.e., nivel de satisfacción de la persona consigo misma), y el control percibido (i.e., atribución interna o externa que realiza la persona sobre los éxitos y los fracasos), para determinar en qué medida contribuyen a una mejor salud psicológica. Según los resultados del modelo, las variables del *self* explicaron un 50,6% de la varianza en malestar psicológico, siendo determinantes las variables de autoestima y control percibido.

En definitiva, la evidencia revisada indica que la situación de desempleo promueve diferentes tipos de evaluaciones cognitivas, tanto de la situación de desempleo en sí como de los recursos con los que se cuenta para hacerle frente, con diferentes contribuciones a la salud psicológica. En cuanto a las evaluaciones primarias de la situación, se puede concluir que las evaluaciones sobre la intensidad de la situación de desempleo pueden promover la aparición de problemas de ansiedad y/o depresión, sobre todo en los primeros 6 meses de desempleo. Estas consecuencias negativas se observarían, en mayor medida, en las personas que perciben la situación como una amenaza. De forma más específica, el hecho de percibir los efectos negativos de la situación predice un incremento en sintomatología ansiosa y depresiva a lo

largo de todas las fases de desempleo, mientras que la percepción positiva o la normalización de la situación actúan como factores protectores. En cuanto a la percepción de reversibilidad del desempleo, se puede concluir que tener esta percepción mejora la capacidad de afrontamiento, si bien a medida que aumenta el tiempo de empleo las expectativas de dicha reversibilidad disminuyen. Por último, en relación a las evaluaciones secundarias de recursos de afrontamiento, los estudios revisados muestran que la percepción de control se mantiene estable a lo largo del período de desempleo, aunque existen diferencias en cuanto a los tipos de control, siendo el interno el que mejora las probabilidades de encontrar un empleo en los primeros 6 meses. Además, la evidencia actual apunta a que tener esta percepción de control se relaciona positivamente con un mayor bienestar psicológico y una mayor búsqueda de empleo.

3.3. Estilos de afrontamiento de la situación estresante y su impacto en la salud mental.

Como se ha visto anteriormente, los modelos actuales reconocen la posible influencia directa y retroalimentación de los procesos de evaluación cognitiva y niveles de salud psicológica ante la pérdida del empleo (Waters, 2000). No obstante, la gran mayoría de modelos identifica los estilos de afrontamiento utilizados, en función de dichos procesos de evaluación, como los mediadores últimos del impacto de la pérdida del empleo en la salud psicológica (e.g., Gowan & Gatewood, 1997; Leana & Feldman, 1988). En su formulación original, Lazarus y Folkman (1984) proponen en su modelo dos tipos de estrategias principales de afrontamiento, las estrategias centradas en el problema (i.e., centradas en manejar el problema que genera el estrés), y las estrategias centradas en las emociones (i.e., dirigidas a la regulación emocional en respuesta al problema). De este modo, la mayoría de modelos conceptuales revisados han guiado la investigación empírica en base a dichas diferenciaciones globales de tipos de afrontamiento (Waters, 2000), siendo estos tradicionalmente configurados como procesos adaptativos (e.g., afrontamiento centrado en el problema) y desadaptativos (e.g.,

afrontamiento centrado en la emoción). Por el contrario, los modelos posteriores de regulación emocional como el propuesto por Gross (2015) postulan que habría estrategias centradas en regular la emoción que pueden resultar adaptativas. Estos modelos más recientes entienden la regulación emocional como un proceso dinámico para modular emociones positivas y negativas, e incluyen diversos procesos de acción en una situación que se repiten constantemente (i.e., selección, modificación, atención, cambios en los pensamientos asociados a ella y modulación de respuestas). Dentro de este proceso, las estrategias de regulación emocional tienen un papel temporal, de forma que dependiendo del momento del proceso de regulación emocional en el que se utilicen se considerarán más o menos útiles o adaptativas. Así, las estrategias que se utilicen en las etapas iniciales del proceso (e.g., modificando la percepción que se tiene de la situación) se consideran más adaptativas que aquellas que se utilizan en las etapas finales (e.g., mitigando las consecuencias del mismo). Sin embargo, la investigación actual identifica ambos tipos de afrontamiento como potencialmente adaptativos en función de las condiciones contextuales del estresor. Así, por ejemplo, estudios sobre la flexibilidad en el uso del primer tipo de estrategias ante situaciones percibidas como controlables y del segundo tipo ante situaciones percibidas como incontrolables, muestran que dicha flexibilidad predice mayores capacidades de adaptación a las demandas del entorno (Cheng, 2001; Park et al., 2004). Asimismo, dichas categorías globales incluyen diferentes estilos de afrontamiento con características específicas. De tal forma que, por ejemplo, el afrontamiento centrado en las emociones puede desarrollarse mediante procesos de regulación emocional que incluirían estrategias de reevaluación cognitiva, de aceptación, o de formas de supresión de emociones frente a rumiaciones repetitivas sobre las causas del malestar y las implicaciones de éste. Nuevamente, los modelos actuales de regulación emocional identifican diferentes funcionalidades para diferentes estrategias en función de las características contextuales y de evaluación cognitiva de éstas (e.g., Aldao et al., 2015). De este modo, en la

presente revisión nos dirigimos a evaluar cada uno de estos tipos de procesos de afrontamiento globales derivados de los modelos conceptuales imperantes en el estudio del desempleo, así como a evaluar estrategias de afrontamiento y de regulación emocional específicas identificadas por la investigación actual en estas áreas (Aldao et al., 2015). Dichos procesos fueron analizados en cuanto a su frecuencia de aparición en personas recientemente desempleadas en comparación a empleadas, en cuanto a su relación con procesos de evaluación cognitiva (i.e., hipótesis de ajuste contextual), y en cuanto a su posible papel mediador en el impacto de la pérdida del empleo en marcadores de salud psicológica.

3.3.1. Estrategias de afrontamiento del estrés.

Como se ha explicado anteriormente, los modelos conceptuales en esta área de estudio han diferenciado tradicionalmente dos tipos de afrontamiento en respuesta a la situación de desempleo, en función de si las estrategias que los componen buscan cambiar el entorno o la situación para reducir el estrés (i.e., afrontamiento centrado en el problema) o buscan reducir el sufrimiento que provoca la situación (i.e., afrontamiento centrado en la emoción) (e.g., Waters, 2000). Dicho planteamiento ha guiado la mayoría de la investigación empírica sobre estilos de afrontamiento en desempleados hasta la actualidad. La evidencia empírica revisada que se presenta a continuación indica que estos estilos y estrategias de afrontamiento se tienden a utilizar de forma diferencial, según el estatus laboral o la duración de la situación del desempleo, y que conllevan diferentes consecuencias psicológicas.

En relación al uso de las estrategias de afrontamiento y el estatus laboral, Kabbe et al. (1996) observaron que las personas desempleadas a entre 1 mes y 1 año indicaban tener una mayor tendencia a huir y evitar el problema con respecto a las personas empleadas, deseando que la realidad fuera otra. Además, las personas desempleadas mostraban un alto grado de hostilidad en comparación a las personas con una situación de empleo estable. Por su parte,

Tuncay y Yildirim (2015) condujeron un estudio con 389 personas desempleadas y 270 reempleadas, donde evaluaron las estrategias del afrontamiento centradas en el problema y en la emoción, y las relacionaron con una medida global de malestar psicológico. Los resultados de este estudio muestran que las personas desempleadas utilizaron menos ambos tipos de estrategias que las personas empleadas. Aun así, dentro de ese menor uso de estrategias en general, se observó que el afrontamiento activo y la planificación eran las estrategias centradas en el problema más usadas por los desempleados, mientras que la aceptación, la evitación cognitiva, la culpa y la ventilación emocional eran las estrategias de afrontamiento emocional preferentes.

Con respecto al cambio temporal que se produce en el afrontamiento de la situación de desempleo, Kinicki et al. (2000), en su estudio longitudinal descrito anteriormente, evaluó el nivel de uso de estrategias de afrontamiento en desempleados mediante un instrumento específico desarrollado a tal fin, las *Coping with Job Loss Scales* (Kinicki & Latack, 1990), que incluyen medidas sobre estrategias de afrontamiento centrado en el problema (e.g., búsqueda proactiva y la organización fuera del trabajo, distanciamiento y devaluación del trabajo), y estrategias de afrontamiento centrado en la emoción (e.g., autoevaluación positiva. Los resultados mostraron que el uso de la estrategia de búsqueda proactiva aumentaba con el tiempo del desempleo, al igual que el uso del distanciamiento, mientras que el uso de la autoevaluación positiva y la organización fuera del trabajo se mantenían estables. Del mismo modo, Kulik (2001), en su estudio con diferentes rangos de tiempo de desempleo, presenta resultados en los que observa que el uso de la estrategia de búsqueda de empleo aumentaba durante los 3 primeros meses de desempleo, si bien después iba disminuyendo de forma gradual hasta alcanzar los 6 meses o más de desempleo. Por su parte, los resultados de Langens y Mose (2006) señalan que existen diferencias significativas en el estilo de afrontamiento utilizado en función de la duración del desempleo. En dicho estudio, llevado a cabo con 119 personas en el

que evalúan tanto la duración del desempleo (e.g., [a] menos de 6 meses, [b] entre 6 meses y 1 año, [c] entre 1 año y 2 años, [d] entre 2 años y 4 años, y [e] más de 4 años), como las diferentes estrategias de afrontamiento (e.g., afrontamiento productivo y afrontamiento improductivo) junto con el uso de medidas afecto positivo y negativo. Los resultados mostraron que un incremento en el período de desempleo se relacionó negativamente con el uso de un afrontamiento productivo, referido como una reducción en el uso de las estrategias de afrontamiento activo, planificación, reformulación positiva, apoyo emocional y material, y positivamente con el uso de un afrontamiento improductivo, referido como un incremento en el uso de las estrategias de negación, ventilación emocional, abuso de sustancias y culpabilidad. Además, el uso de este último estilo de afrontamiento improductivo alcanzó sus mayores niveles a los 2 años de desempleo. Respecto a otro tipo de clasificación de las estrategias de afrontamiento, Sadeh y Karniol (2012) llevaron a cabo un estudio con 211 personas, diferenciadas en función del tiempo que llevaban en desempleo, menos o más de 5 meses. En dicho estudio se evaluaron estrategias de afrontamiento evitativo (i.e., pensar en otras cosas que no se relacionan con el problema), objetivo (i.e., analizar el problema sin tener en cuenta las emociones asociadas), racional (i.e., esfuerzo cognitivo y conductual por cambiar la situación estresante) y emocional (i.e., esfuerzo cognitivo y conductual por cambiar el malestar que ha provocado la situación estresante). Los resultados apuntan a que las personas con más tiempo de desempleo incrementaron el uso del afrontamiento emocional, mientras que disminuyeron el uso del racional y del objetivo. Por lo tanto, el tiempo de desempleo influyó directamente en el tipo de estrategias que las personas desempleadas ponen en práctica para afrontar la situación.

Las principales consecuencias de un uso inadecuado de las estrategias de afrontamiento son su influencia en las probabilidades de reempleo y el empeoramiento de la salud psicológica. Con respecto a las probabilidades de reempleo, Wanberg (1997) realizó un estudio sobre uso

de estrategias de afrontamiento con personas en desempleo de corta duración a los que se evaluó en dos momentos: el primero cuando las personas desempleadas llevaban una media de 3.92 semanas de desempleo, y el segundo 3 meses después. Sus resultados muestran que únicamente el uso de la estrategia de búsqueda activa de empleo en la evaluación inicial se relacionó con un mayor nivel de reempleo posterior, mientras que las variables de evitación no interferían, ni disminuían las probabilidades de conseguir un empleo en el seguimiento. Sin embargo, los análisis también mostraron que para las personas que tenían altas expectativas de conseguir trabajo, el distanciamiento puede resultar una estrategia útil, en la medida en la que se asoció, para dicho subgrupo, con un mayor nivel de reempleo en el seguimiento. Por su parte, Solove et al. (2015) llevaron a cabo un estudio con 314 personas desempleadas, donde evaluaban el estilo de afrontamiento en dos oleadas y su relación con la posterior reincorporación al mercado laboral. Este estudio muestra que el uso de estrategias de afrontamiento centrado en el problema en la primera oleada (i.e., cuando la persona se encuentra en desempleo reciente), se relacionaba de forma positiva con el estatus laboral en la segunda oleada, mientras que el afrontamiento centrado en la emoción no se relacionaba con este estatus posterior.

Por otro lado, y en relación a las consecuencias del uso de estrategias de afrontamiento en la salud psicológica de las personas desempleadas, Wanberg (1997) destacó en los resultados de su estudio longitudinal con personas en desempleo de corta duración, que el uso de estrategias de organización no laboral y autoevaluación positiva se relacionaron positivamente con mayores niveles de salud psicológica, mientras que la búsqueda activa de empleo estuvo relacionada negativamente con ésta en el momento de la primera evaluación. Sin embargo, las estrategias de distanciamiento del trabajo y devaluación del mismo (i.e., estrategias centradas en la evitación), no se relacionaron de forma significativa con la salud psicológica en el primer momento del desempleo. Por otro lado, la interacción entre el control

situacional y la búsqueda de empleo proactiva se relacionaron con una mayor salud psicológica en el tiempo de inicio del desempleo, de manera que las personas que percibían un alto control situacional y buscaban empleo de forma activa tenían mejores puntuaciones en salud mental tras el despido. Ese mismo año, Smari et al. (1997) llevaron a cabo un estudio con 233 personas que llevaban una media de 11 semanas en desempleo en el momento de la evaluación. Dicha evaluación incluía medidas de ansiedad y depresión, medidas sobre el uso de estrategias de afrontamiento activo, evitación, reinterpretación y focalización en la emoción, así como medidas de apoyo social percibido, y expectativas de encontrar un nuevo empleo. Los resultados del estudio muestran que el uso de la evitación y la focalización en la emoción fueron las estrategias relacionadas con mayores puntuaciones de ansiedad y depresión, mientras que la reevaluación se relacionaba con menores niveles de estas patologías. Sin embargo, el afrontamiento activo no se relacionó con ninguna disminución o aumento en los indicadores de salud psicológica. Posteriormente, Gowan et al. (1999) realizaron un estudio con 202 personas desempleadas evaluadas en dos momentos diferentes (i.e., 4 meses después de comenzar la situación de desempleo, cuando se recoge toda la información sobre su uso de estrategias de afrontamiento y 6 meses desde esa primera evaluación, cuando se establece su estatus laboral posterior). Los resultados mostraron que el distanciamiento laboral y la realización de actividades no laborales redujeron el malestar experimentado. Por el contrario, la búsqueda de empleo no consiguió reducir este malestar. El uso del distanciamiento laboral además conllevó mayores niveles de reemplazo satisfactorio.

Por último en cuanto al papel de las estrategias de afrontamiento en factores de bienestar psicológico (i.e., afectos positivo y negativo), Langens y Mose (2006) encontraron en su estudio llevado a cabo con 119 personas desempleadas, que el mayor uso de un afrontamiento productivo (i.e., compuesto de estrategias de afrontamiento activo, planificación, reevaluación positiva, apoyo emocional y apoyo material), se relacionó positivamente con el afecto positivo

pero no con el afecto negativo, así como tampoco con los síntomas somáticos experimentados, independientemente del tiempo de desempleo de los evaluados.

En resumen, los estudios sobre el papel de las estrategias de afrontamiento en la situación de desempleo indican, en primer lugar, que sus tendencias de uso varían con el período de desempleo en el que se encuentra la persona. De esta forma, los desempleados de corta duración tienden a utilizar más un afrontamiento centrado en el problema o productivo, mientras que los desempleados de larga duración tienden a utilizar un afrontamiento centrado en la emoción o improductivo. De acuerdo con los resultados revisados, las estrategias de afrontamiento centrado en el problema serían las mejores para facilitar una mayor probabilidad de reempleo, si bien el uso de diferentes tipos de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción pueden tener diferentes consecuencias en la salud psicológica, requiriendo un mayor avance de nuevas investigaciones sobre papeles específicos de diferentes tipos de estrategias de afrontamiento y regulación emocional en personas recientemente desempleadas.

De este modo, la evidencia empírica revisada señala que las evaluaciones cognitivas del estrés y las estrategias de afrontamiento pueden resultar factores potencialmente mediadores y, por tanto, centrales en la comprensión de las diferencias individuales en la generación de consecuencias psicológicas resultado de la pérdida del empleo y el período de desempleo posterior. No obstante, también existirían otros factores con un posible papel moderador que pueden determinar la gravedad de las consecuencias psicológicas de la pérdida del empleo y el posible papel diferencial de estos mecanismos. En concreto, siguiendo los modelos conceptuales previamente revisados, el capítulo siguiente se centra en establecer y revisar la evidencia empírica acerca de la posible implicación de dos factores principales, el apoyo social y las características personales de resiliencia, como posibles moderadores del impacto psicológico de la pérdida del empleo. Además, una vez descritos todos los factores intervinientes en el impacto psicológico de la pérdida de empleo recogidos en la literatura, en

este siguiente capítulo se propondrá un modelo integrador de la investigación empírica actual revisada sobre estas cuestiones, que sirva de base para la formulación de objetivos e hipótesis de los estudios empíricos llevados a cabo en este trabajo.

EVIDENCIA EMPÍRICA SOBRE FACTORES MODERADORES DEL IMPACTO DEL DESEMPLEO EN LA SALUD MENTAL: APOYO SOCIAL Y CARACTERÍSTICAS PERSONALES DE RESILIENCIA

4.1. Introducción.

Como se estableció en el capítulo II, los modelos conceptuales previos han identificado otra serie de factores importantes por su posible papel moderador en el impacto psicológico del desempleo, referidos tanto a recursos personales como sociales (e.g., DeFrank & Ivancevich, 1986; Gowan & Gatewood, 1997). Aunque no forma parte de los objetivos de análisis principales de esta Tesis, es importante además resaltar que la influencia de factores moderadores del impacto psicológico de la pérdida del empleo va más allá de estas variables psicosociales. Por ello, adquieren también gran importancia otros factores de protección y vulnerabilidad referidos a características demográficas (e.g., edad, género, años de educación) y socioeconómicas (e.g., nivel de ingresos previo, estado civil, personas a cargo en el domicilio familiar, propiedad de la casa) (Butterworth et al., 2012; Hamilton et al., 1990; van der Meer, 2014). Dichas variables han sido, por tanto, evaluadas y consideradas en los trabajos empíricos del presente trabajo, si bien un análisis pormenorizado de estas va más allá de los objetivos y posibilidades establecidos en éste. Por el contrario, la consideración de otros moderadores directos, de tipo psicosocial, es de alta relevancia a la hora de considerar su papel en confluencia al de factores mediadores directos, como las evaluaciones cognitivas y estilos de afrontamiento y regulación, tras la pérdida del empleo.

Por ello, este capítulo se centra en el análisis de evidencia empírica sobre dos moderadores psicosociales específicos, el apoyo social percibido y las características personales de resiliencia. Dichos moderadores se han identificado como relevantes a partir del proceso de revisión sistemática de la evidencia sobre mecanismos psicológicos mediadores anteriores, llevada a cabo en el capítulo III. El apoyo social percibido se refiere a la percepción de estabilidad y disponibilidad de una fuente de ayuda compuesta por familiares, amigos y/o personas de su alrededor para superar diversas dificultades. En los estudios que realizan investigaciones con esta variable, ésta suele evaluarse mediante cuestionarios que incluyen tres tipos de preguntas relacionadas con (a) la cantidad de interacciones sociales de la persona en un determinado tiempo, (b) la calidad percibida del apoyo emocional recibido, y (c) la percepción de apoyo material recibido por parte del entorno social (Bolton & Oatley, 1987; Iversen & Sabroe, 1988; Smari et al., 1997). Otro de los moderadores principales identificados ha sido la resiliencia, entendida en estas investigaciones como el conjunto de actitudes y aptitudes que permiten a una persona afrontar las situaciones difíciles que se le presentan en su vida (i.e., resiliencia rasgo). Normalmente, la evaluación de la resiliencia suele comprender tanto preguntas sobre la aceptación de la vida propia y de la situación vivida, la perseverancia a pesar de las dificultades, la confianza en uno mismo y en las capacidades propias, además de la satisfacción vital personal (Wagnild & Young, 1993), como otros marcadores personales sobre el sentido de competencia personal, la tolerancia del afecto negativo, la aceptación positiva del cambio, la confianza, el sentido de apoyo social y un enfoque orientado a la acción para la resolución de problemas (Connor & Davidson, 2003).

Estas dos variables son planteadas en varios de los modelos conceptuales revisados en el capítulo II como moderadores de las consecuencias del desempleo en la medida en la que pueden incrementar o reducir la sintomatología y problemas derivados de dicha situación. Dicha influencia se ejercería, en último término, a través del tipo de evaluaciones cognitivas y

estilos de afrontamiento que se escogen para hacer frente a los estresores derivados de la situación, si bien esto dependería de los niveles presentados por las personas recientemente desempleadas en estas variables psicosociales potencialmente moderadoras. Además, según estos modelos, estos dos tipos de variables permitirían también predecir la gravedad de las consecuencias asociadas al desempleo a lo largo del tiempo. A continuación, se presenta la evidencia empírica recogida para cada una de ellas en relación a cada una de estas cuestiones.

4.2. Apoyo Social Percibido.

Las personas desempleadas suelen sufrir una reducción en el apoyo social percibido, tal y como mostraba Shams (1993), con una muestra de 71 desempleados en el que midió sintomatología y apoyo social, o Jackson (1999) en un estudio con 44 personas empleadas y 41 desempleadas.

Sin embargo, este efecto también sufre variaciones a lo largo del tiempo de desempleo. De forma más específica, Bolton y Oatley (1987) realizaron un estudio longitudinal con 49 personas recientemente desempleadas (i.e., 2 semanas o menos) a las que evaluaban tanto en sintomatología depresiva, como en diversas manifestaciones de apoyo social (e.g., cantidad de apoyo, apoyo emocional, asistencia material y tardes fuera), al inicio del despido y 6-8 meses después. Los resultados mostraron que a medida que aumenta la duración del desempleo disminuía la cantidad de apoyo social, y aumentan las puntuaciones de depresión. En esta misma línea, Kong et al. (1993) llevaron a cabo un estudio longitudinal con 70 recientemente desempleados a los que evaluaron su percepción de apoyo social en 3 momentos diferentes (i.e., 1 mes después de perder el empleo, 4 meses después de perder el empleo y 9 meses después de perder el empleo). Los resultados mostraron un descenso del apoyo social a medida que aumenta el tiempo de desempleo. Además, una mayor percepción de apoyo social en un primer momento se asoció con una disminución de la presión que sentían las personas

desempleadas por conseguir un empleo a lo largo del estudio. Del mismo modo, Kinicki et al. (2000), en su estudio longitudinal con medidas sobre recursos de afrontamiento, también obtuvieron resultados que muestran que el apoyo social percibido disminuye a lo largo del tiempo de desempleo.

Respecto a la relación entre el apoyo social percibido y la prevención de problemas psicológicos, Gore (1978) evaluó a 100 personas desempleadas en 5 momentos diferentes que iban desde 6 semanas antes de la pérdida del empleo hasta los dos años después de la misma (i.e., 6 semanas antes, 1 mes después, 6 meses después, 1 año después y 2 años después). Los resultados de este estudio señalan que el apoyo social reducía la severidad de problemas de salud psicológica de las personas en desempleo, independientemente de la duración de éste. De forma más específica, Mallinckrodt y Fretz (1988), en una muestra de 35 personas que fueron despedidas y donde evaluaban los recursos financieros, el apoyo social percibido, sintomatología psicológica y física, el locus de control y la autoestima, obtuvieron como resultados que la falta de apoyo social se relacionaba con mayores niveles de problemas físicos, baja autoestima, locus de control externo y mayores síntomas de depresión.

Por último, cabe destacar la existencia de estudios que han analizado la relación entre el apoyo social percibido y el uso de estrategias de afrontamiento en personas desempleadas. Los resultados del estudio de 202 personas desempleadas de Gowan et al. (1999), por ejemplo, muestran que el apoyo social percibido se relaciona positivamente con una mayor búsqueda de empleo y con una mayor realización de actividades no laborales (i.e., mayor activación conductual en el período de desempleo). En este mismo sentido, Tuncay y Yildirim (2015), en su estudio sobre afrontamiento ya comentado, mostraron no sólo que un menor apoyo social percibido se asociaba a un mayor malestar psicológico general en personas en desempleo, sino que aquellos desempleados que percibían más apoyo social, usaban más estrategias centradas

en el problema y menos en la emoción, teniendo en consecuencia un menor nivel de malestar psicológico.

4.3. Factores Personales de Resiliencia.

Respecto al papel moderador de los recursos de resiliencia, los resultados del estudio llevado a cabo por Moorhouse y Caltabiano (2007) con 77 participantes, desempleados entre 1 y 24 meses, muestran que mayores niveles de resiliencia rasgo se asocian con mayores consecuencias positivas durante el desempleo. Concretamente, mayores niveles en resiliencia se asociaron con menores niveles de depresión y con una mayor probabilidad de percibir que se está realizando una búsqueda de empleo asertiva. De forma más específica, además, las personas desempleadas que mostraban mayores niveles en recursos de resiliencia (i.e., competencia personal, auto-aceptación y aceptación de la vida), mostraban menores niveles de depresión aunque estuvieran en búsqueda de empleo por un periodo de tiempo prolongado. En esta misma línea, en un estudio con 328 desempleados conducido por Sojo y Guarino (2011), los resultados indicaron que las personas con cortos y frecuentes periodos de desempleo se evalúan de una forma más negativa, son menos optimistas y resilientes, utilizan más el afrontamiento emocional y reaccionan con más afectividad negativa, lo que al final supone mayores niveles de sintomatología depresiva. Sin embargo, las personas con mayores niveles de resiliencia y un desempleo de corta duración mostraban menores niveles de depresión incluso cuando utilizaban estrategias de afrontamiento centradas en la emoción. Estos autores, también señalaron que los largos períodos de desempleo promueven el uso del afrontamiento objetivo en individuos con mayor resiliencia, frente a un simple menor uso de evitación, en las mismas circunstancias, por parte de individuos con menores niveles de resiliencia. En definitiva, los resultados de este estudio sugieren que presentar altos recursos personales de resiliencia puede actuar como un factor protector del funcionamiento psicológico en largos períodos de desempleo y esto se ve mediado por un mayor uso de un afrontamiento objetivo.

Concretamente, las personas resilientes y con una mayor percepción de control de la situación usaron más estrategias orientadas al problema, lo que se asoció con un mejor ajuste a la situación de desempleo.

Por último, y prestando atención no solo a la convivencia con la situación de desempleo, sino también con la probabilidad de reincorporación al mercado laboral, Stolove et al. (2017) realizaron un estudio con una muestra de 500 personas que perdieron su trabajo entre 1996 y 2006, obteniendo asociaciones entre una mayor probabilidad de reempleo y una mejor salud psicológica en un subgrupo específica de personas identificadas resilientes (i.e., que presentaban menor sintomatología depresiva en respuesta al estresor mayor de desempleo). Los resultados de este trabajo señalan que las personas que se encontraban en este grupo resiliente tenían más probabilidades de recolocación laboral 4 años después de la pérdida del empleo en comparación a los que tenían menores niveles de resiliencia.

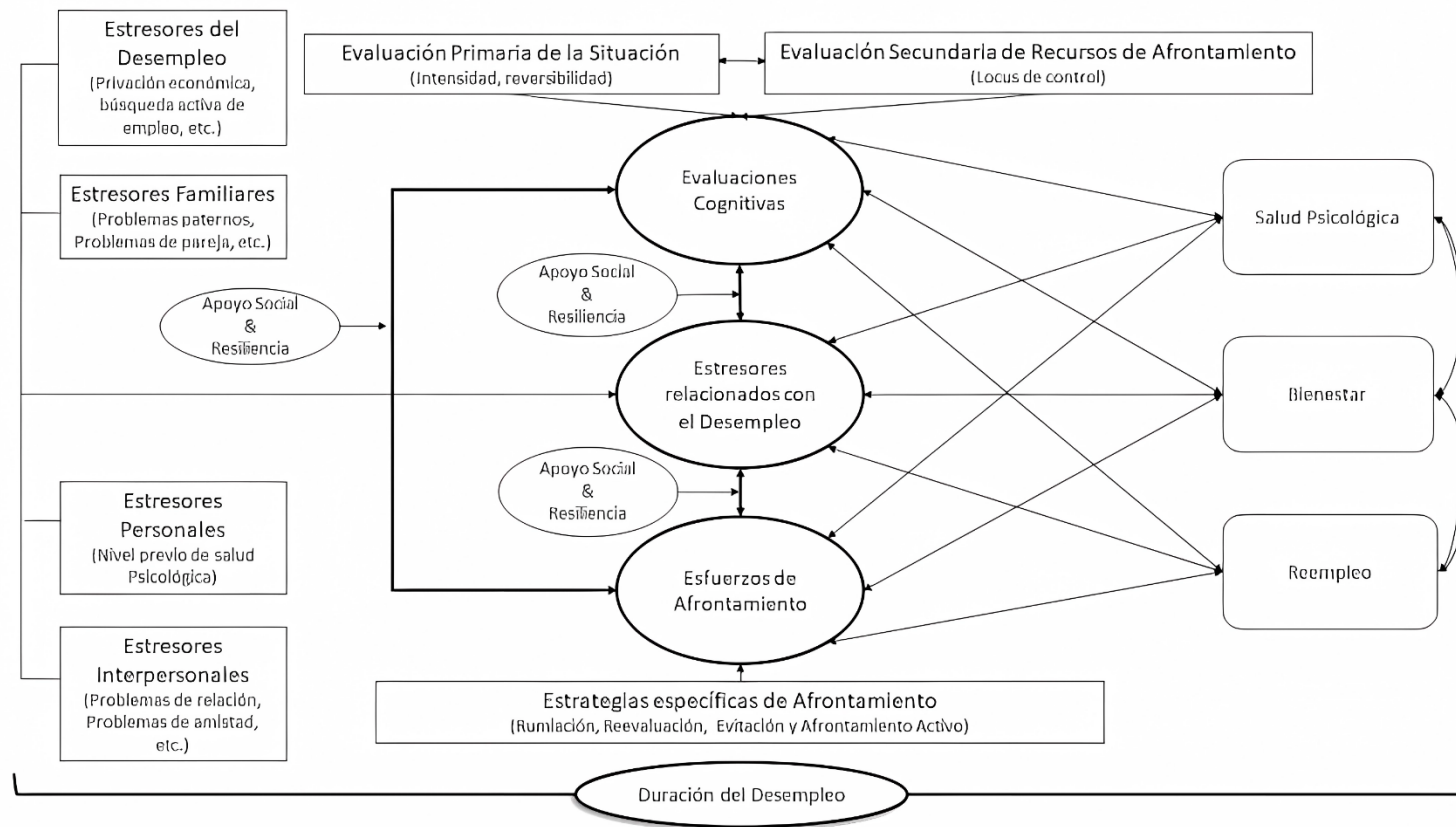
4.4. Propuesta de modelo conceptual.

En base a los resultados encontrados y analizados en éste y los capítulos previos, se presenta en la Figura 4.1. una propuesta de integración de los modelos teóricos previos acerca del impacto psicológico de la pérdida del empleo y sus mecanismos, como los propuestos por Gowan y Gatewood (1997) y Waters (2000), informados por la evidencia empírica actual. En dicha propuesta de modelo integrador se destaca la importancia de focalizar la investigación actual en el estudio de los mecanismos que intervienen en el efecto de la pérdida del desempleo en el funcionamiento psicológico y la probabilidad de reincorporación al mercado laboral. Los elementos centrales del modelo propuesto, si bien coinciden con los establecidos por autores previos, tendrían en este caso una diferente relevancia a la indicada por estos. Dicho planteamiento viene determinado por la necesidad de actualizar dichos modelos conceptuales utilizados en los últimos veinte años, de acuerdo a la evidencia empírica actual revisada y la

integración de nuevos enfoques de análisis de los elementos centrales en esta área de estudio. Estos elementos centrales son los estresores relacionados con el desempleo, las evaluaciones cognitivas que realiza la persona desempleada, y los esfuerzos de afrontamiento y regulación emocional que lleva a cabo la persona desempleada para mejorar la situación.

Figura 4.1.

Propuesta de modelo conceptual basado en las formulaciones de modelos previos, modificado y ampliado de acuerdo con la evidencia empírica actual analizada en los capítulos de revisión previos.



El primer elemento central del modelo (i.e., los estresores derivados de la situación de desempleo) se restringe en modelos previos a problemas relacionados con el ambiente laboral, como la búsqueda de empleo o el rechazo de un trabajo o la privación económica, mientras que en la reformulación del modelo propuesta en este trabajo se representan estresores de todas las esferas vitales de la persona desempleada. Dentro de estos, se pueden encontrar situaciones relacionadas directamente con la búsqueda de empleo o con los problemas económicos derivados de la pérdida de empleo, pero también situaciones familiares difíciles como problemas en la crianza de los hijos a consecuencia de los problemas económicos o problemas de pareja derivados de esta situación. Asimismo, existirían estresores personales (e.g., el nivel de sintomatología previa, que influye en la probabilidad de padecer mayores problemas psicológicos ante la vivencia de una experiencia estresante), así como estresores interpersonales (e.g., la pérdida de vínculos de amistad a causa del desempleo o la incapacidad para realizar las mismas actividades con el vínculo social anterior). Este cambio en el modelo se basa en la importancia de los factores moderadores de las variables sociodemográficas (e.g., estado civil, personas a cargo, etc.), del apoyo social y de otras variables relacionadas con su estado de salud y/o el impacto de la situación (Ensminger & Celentano, 1988), y que han sido identificados como altamente relevantes en la investigación más reciente que ha sido revisada.

El segundo elemento central del modelo (i.e., los procesos de evaluación cognitiva) también requiere de modificaciones respecto a los modelos previos. En la nueva reformulación se establecen dos tipos claramente definidos de evaluaciones que puede realizar la persona desempleada sobre las situaciones estresantes que vive. De esta forma, una persona desempleada puede hacer evaluaciones primarias sobre la intensidad y la posibilidad de reversibilidad que tiene un estresor, así como secundarias acerca del tipo de control que tiene sobre el mismo. Todas las evaluaciones cognitivas que se realizan sobre una situación estresante determinarían tanto el tipo de estrategia de afrontamiento a utilizar, como las consecuencias a

nivel psicológico y social. La evidencia revisada sobre las evaluaciones primarias de intensidad apunta a que si dicha percepción supone altos niveles de intensidad, esto conllevará una mayor aparición de problemas psicológicos y de menores niveles de bienestar, al mismo tiempo que se asociará con el mayor uso de estrategias no efectivas a largo plazo (e.g., la evitación), implicando una menor probabilidad de reincorporación al mercado laboral. Por su parte, la evaluación primaria de reversibilidad supone la capacidad que tiene la persona para percibir que su situación puede cambiar de forma más o menos rápida, por lo que las expectativas de encontrar un empleo aumentan a mayor activación de este tipo de evaluación. Esta evaluación positiva sobre la situación conllevaría la utilización de estrategias de resolución de problemas y afrontamiento activo, que promueven una mayor probabilidad de reincorporación al mercado laboral. Además, este tipo de evaluaciones positivas fomentaría un mayor nivel de bienestar y una mejor salud psicológica. Por último, las evaluaciones secundarias de control de la situación se relacionarían de forma directa con la evaluación que tendrá la persona sobre su capacidad para actuar ante una situación estresante, lo cual influencia el uso de determinadas estrategias de afrontamiento y la aparición de diferentes tipos de consecuencias a raíz del uso de éstas. De forma más específica, las hipótesis que se derivan de este nuevo modelo se refieren a que las personas que perciben que tienen un mayor control sobre la situación utilizarían de forma más asidua la estrategia de reevaluación o la de resolución de problemas, lo que supondría una menor probabilidad de sufrir problemas psicológicos y tener un mayor nivel de bienestar, así como una mayor probabilidad de reincorporación al mercado laboral. Si bien cada evaluación por su parte tiene una implicación en la generación de consecuencias y en la utilización de determinadas estrategias, el modelo planteado, especifica además que la interacción entre estos dos tipos de evaluación (i.e., primarios y secundarios) va a suponer una especificación mayor de cuáles serán las estrategias concretas que la persona utiliza y sus consecuencias. Un ejemplo de dicha hipótesis sería que la persona que perciba la situación como muy estresante pero, al

mismo tiempo, perciba un mayor control sobre la misma, usará menos estrategias centradas en regular emociones negativas, como la rumiación o la preocupación, como estrategias de afrontamiento, ya que lo contrario supondría mayores niveles de síntomas psicológicos, menores niveles de bienestar y mayores problemas de reincorporación al mercado laboral.

El tercer y último elemento central del modelo propuesto se refiere al uso diferencial de las estrategias que utiliza la persona desempleada para afrontar el estresor y las consecuencias emocionales derivadas de éste. En este modelo, se especifica la utilización de estrategias específicas en vez de su agrupación por estilos de afrontamiento generales centrados en el problema o la emoción, ya que dicha generalización supone incluir estrategias que no se ven correctamente ubicadas en alguno de los dos estilos básicos y clásicos estudiados en la investigación previa en el área. Las principales estrategias de afrontamiento y regulación propuestas incluidas serían la rumiación, la reevaluación, la resolución de problemas y la evitación cognitiva, basadas en las principales estrategias identificadas en los modelos actuales de regulación del estrés y la emoción (Aldao et al., 2010; Gross, 1998). El uso de dichas estrategias tendría, por sí mismas, un impacto directo en la salud psicológica de las personas que se enfrentan a estresores y adversidades como son la pérdida del empleo y problemas derivados de ésta. Las estrategias relacionadas con la rumiación y la evitación cognitiva se relacionarían directamente con mayores niveles de problemas psicológicos y menores niveles de bienestar, mientras que las estrategias relacionadas con la reevaluación y la solución de problemas se asociarían a lo contrario. Si bien la evidencia empírica actual indica que existe una relación directa entre el uso de estas estrategias de afrontamiento y regulación, y las consecuencias del estrés en la salud psicológica de las personas, es importante tener en cuenta su uso en función de las evaluaciones cognitivas que realiza la persona sobre su situación y sus recursos de afrontamiento, tal y como se ha venido mostrando previamente. Por tanto, el modelo plantea que la interacción entre evaluaciones primarias del estresor y evaluaciones

secundarias de control son importantes para prever qué estrategias de afrontamiento y regulación se utilizarán en función de dichas evaluaciones. Además, otro planteamiento adicional del modelo es que una vez utilizada una estrategia se vuelve a realizar una evaluación de la intensidad de la situación estresante para comprobar la eficacia de su utilización y ajustar el afrontamiento al resultado de dicha evaluación y, esto a su vez, se observa directamente en los niveles de salud psicológica de la persona en desempleo. Algunas de las hipótesis derivadas sobre esta relación inversa entre afrontamiento y evaluación son que la utilización de estrategias como la rumiación en situaciones en las que se percibe un bajo control supondrá un incremento de la percepción de intensidad del estresor posterior, mientras que el uso de reevaluación en situaciones donde se percibe un alto control supondrá un incremento de la percepción de intensidad de la situación estresante.

Por lo tanto, el modelo propuesto especifica que existiría una interacción triple entre los tres elementos centrales del modelo, de manera que la vivencia de estresores derivados de la situación de desempleo supone, en primer lugar, una determinada evaluación sobre su intensidad y reversibilidad, así como sobre la percepción de control que tiene la persona sobre cada estresor y, en segundo lugar, supone el uso de determinadas estrategias de afrontamiento asociadas a dichas evaluaciones. Por otra parte, el tipo de evaluación sobre la intensidad, la reversibilidad o el control percibido que realiza la persona sobre el estresor, influiría no solo en el tipo de afrontamiento que se va a elegir en cada momento, sino también en la probabilidad de que un estresor se siga percibiendo como tal. La investigación empírica disponible hasta el momento en el estudio del impacto psicológico de la pérdida del empleo ha obviado claramente este tipo de relaciones, pese a ser aspectos centrales en los modelos conceptuales de afrontamiento del estrés originales (Lazarus & Folkman, 1984) y, específicamente en los modelos previos de estudio del afrontamiento del estrés derivado del desempleo (Gowan & Gatewood, 1997; Waters, 2000). El presente modelo propuesto en este trabajo plantea la

necesidad de dirigir nuevas investigaciones que permitan comprender cómo diferentes tipos de evaluaciones cognitivas, ante diferentes estresores, en función de diferentes fases temporales del desempleo, pueden conllevar un mayor o menor uso de diferentes estrategias de afrontamiento y regulación. Del mismo modo, el uso de determinados tipos de estrategias supondrá que un estresor deje o no de serlo y, que las evaluaciones sobre la intensidad, la reversibilidad o sobre el control percibido de la persona sobre el mismo se modifiquen en base a dichos resultados.

En esta reformulación del modelo también se han incluido los factores moderadores de apoyo social y resiliencia que no estaban presentes en algunos modelos previos (e.g., Waters, 2000). Estos factores se incluyen modificando las interacciones existentes entre los 3 elementos centrales del modelo, ya que supone o bien un cambio en el proceso de evaluación de los estresores, o bien un cambio en el tipo de afrontamiento que se utiliza como consecuencia de las evaluaciones que se realizaron sobre el estresor, o bien un cambio en la consideración sobre un estresor (i.e., sigue siendo un estresor, se ha eliminado el estresor o se han agregado otros estresores) en función del tipo de afrontamiento utilizado.

Respecto a las consecuencias de los estresores, los procesos de evaluación cognitiva y estrategias de afrontamiento y regulación, cabe resaltar que mientras que el modelo de Waters (2000) se centra en el estatus psicológico y en el reemplazo como consecuencias de las evaluaciones cognitivas y los esfuerzos de afrontamiento, y en cómo estas dos consecuencias se interrelacionan e influyen en los dos elementos centrales comentados, la reformulación planteada en este trabajo propone no solo la existencia de consecuencias en la salud psicológica, a nivel de sintomatología, y en el reemplazo, sino también consecuencias a nivel de efectos específicos en marcadores de bienestar psicológico (i.e., afecto positivo y satisfacción vital). La inclusión de esta última variable se basa en la evidencia previamente revisada de los efectos independientes que tienen la pérdida del empleo y los elementos centrales del modelo

(i.e., evaluaciones cognitivas y estilos de afrontamiento) en medidas específicas de bienestar, habiéndose observado que existen efectos directos de las evaluaciones negativas sobre la situación y del uso de estrategias desadaptativas en un mayor empeoramiento del bienestar, así como de una trayectoria específica del bienestar a lo largo del tiempo en el proceso de desempleo. Estas tres medidas de consecuencias (i.e., sintomatología, bienestar psicológico y reempleo) se interrelacionan entre ellas en la propuesta de modelo integrador, ya que la evidencia actual indica que la aparición de síntomas psicológicos empeora el bienestar de la persona y dificulta la reincorporación al mundo laboral, al igual que un menor nivel de bienestar facilita la aparición de problemas psicológicos y dificulta la reincorporación a la vida laboral, y la reincorporación laboral facilita una mejora en los niveles de salud psicológica y de bienestar. Del mismo modo, estas tres consecuencias no solo se verían influenciadas por los estresores del desempleo (i.e., problemas económicos, familiares, problemas psicológicos previos, etc.), las evaluaciones cognitivas (i.e., intensidad, reversibilidad y control percibido) y las estrategias de afrontamiento específicas, sino que se propone que también éstas tienen su influencia en los elementos centrales del modelo debido a que este proceso descrito es dinámico y se actualiza de forma constante para adecuarse a las necesidades temporales de la situación estresante de cada momento del período de desempleo.

Por ello, el último punto, pero no menos importante, es el papel principal del tiempo o de la duración del desempleo en todo el proceso de estudio del impacto psicológico de la pérdida del empleo. De esta forma, en el modelo se establece que tanto los elementos centrales como las consecuencias de estos se ven supeditados a la duración del desempleo. Así, los estresores de la situación de desempleo variarían a lo largo del tiempo, siendo más graves a medida que aumenta el tiempo de desempleo. De acuerdo con la evidencia revisada, las evaluaciones sobre la intensidad serán mayores en el desempleo reciente (i.e., menos de 6 meses) y en el desempleo de larga duración (i.e., más de 12 meses), y la percepción de

reversibilidad será mayor cuanto menor sea el tiempo que lleve la persona en desempleo. Las estrategias de afrontamiento, como hemos visto anteriormente que muestra la evidencia actual, tienen un patrón de beneficio a corto o largo plazo en función de las fases temporales. Por último, las consecuencias en la salud psicológica y el bienestar, tal y como hemos visto en la revisión de trabajos del capítulo II, tienen una evolución diferencial a lo largo del tiempo, siendo más probable el empeoramiento de los mismos en los primeros meses y en el desempleo a largo plazo, añadiéndose que la probabilidad de reempleo es más difícil de conseguir a medida que aumenta el tiempo de desempleo. Por lo tanto, los futuros estudios en esta área deben incluir una perspectiva longitudinal que además permita establecer diferentes fases para observar cómo los diferentes conceptos incluidos en el proceso se desarrollan, modifican o desaparecen a lo largo del tiempo de desempleo.

La importancia de este factor temporal en el desarrollo de consecuencias psicológicas, ponen de relieve la necesidad de implementar nuevas metodologías de evaluación y análisis en esta área de estudio, que permitan testar de modo preciso los mecanismos y procesos dinámicos planteados en el modelo propuesto anteriormente. En el capítulo siguiente, se presentan una serie de metodologías de evaluación psicológica actuales, que permiten llevar a cabo análisis más fiables y precisos de las dinámicas psicológicas ecológicas en la vida diaria de la persona y que serán el eje vertebrador de los estudios empíricos del presente trabajo, a la hora de testar las predicciones derivadas del nuevo modelo conceptual integrador propuesto.

UN NUEVO ACERCAMIENTO PARA EL ESTUDIO DE LOS MECANISMOS PSICOLÓGICOS IMPLICADOS EN EL IMPACTO DEL DESEMPLEO EN LA SALUD MENTAL: USO DE EVALUACIONES ECOLÓGICAS MOMENTÁNEAS

5.1. Introducción.

La capacidad de afrontar y regular eficazmente las emociones derivadas de las experiencias estresantes de la vida es fundamental para el bienestar emocional (Myruski et al., 2018). La investigación en este campo ha considerado tradicionalmente ciertas estrategias afrontamiento y regulación como desadaptativas (e.g., rumiación y evitación), mientras que otras estrategias (e.g., reevaluación y afrontamiento activo) se han venido considerando como claramente adaptativas para la regulación del estrés (Aldao et al., 2010). Sin embargo, tal y como se plantea en el modelo integrador del capítulo IV, las perspectivas recientes proponen que un proceso de afrontamiento y regulación emocional efectivo depende de la capacidad de la persona para implementar de manera flexible diferentes estrategias dependiendo de las demandas contextuales específicas en cada momento (Aldao et al., 2015). Concretamente, se propone que los procesos de evaluación del estrés implican sopesar diferentes aspectos de la situación (i.e., la intensidad del estrés) y su potencial de afrontamiento (i.e., control percibido del estrés; por ejemplo, Goodman et al., 2021; Haines et al., 2016) que promueven un uso flexible de las estrategias en función de dichas evaluaciones para cada tipo de situación.

Concretamente y considerando la interacción entre ambos procesos de evaluación y uso de estrategias, la investigación empírica actual ha demostrado por un lado que una mayor

intensidad del estrés percibido se asocia con un mayor uso general de estrategias en respuesta al estrés (Dixon-Gordon et al., 2015), y que las evaluaciones de intensidad del estrés pueden influir diferencialmente en qué estrategias específicas se utilizan. Así, en situaciones de alta intensidad percibida, las personas pueden preferir usar la evitación cognitiva o la evitación mental (i.e., una estrategia dirigida a alejar el enfoque mental de los pensamientos internos no deseados, las sensaciones físicas y las emociones), en lugar de la reevaluación (i.e., una estrategia dirigida a cambiar la perspectiva del individuo o su interpretación acerca de la situación estresante para que esta sea más positiva). A su vez, las investigaciones en población general muestran que el uso de la reevaluación suele preferirse en situaciones de baja intensidad percibida (Sheppes et al., 2011, 2014).

Por otro lado, la investigación general en esta área también ha mostrado que las evaluaciones de control percibido del estrés influyen en el uso diferencial de las estrategias de afrontamiento y regulación. Los estudios de personas que experimentan altos niveles de estrés sugieren que la reevaluación se usa con mayor frecuencia en situaciones que se evalúan como incontrolables (Troy et al., 2013). Sin embargo, el uso de afrontamiento activo (i.e., una estrategia dirigida a modificar la situación estresante) se relacionaría con situaciones estresantes percibidas como controlables (Troy, 2015). Por último, en cuanto a la rumiación (i.e., una estrategia basada en pensar repetidamente sobre las propias emociones y experiencias negativas, sus causas y consecuencias), algunos estudios sugieren que más allá de una influencia general en mayores niveles de afecto negativo, puede en ocasiones utilizarse preferentemente para hacer frente a situaciones controlables, permitiendo un procesamiento afectivo eficiente (i.e., caracterizado por una baja intensidad de estrés; ver Nolen-Hoeksema et al., 2008).

Todas estas investigaciones actuales en el campo del afrontamiento del estrés en general resultan muy útiles a la hora de definir hipótesis iniciales informadas sobre la relación entre mecanismos de evaluación cognitiva del estrés y las estrategias derivadas. Sin embargo, no tienen en cuenta un factor adicional clave en el estudio del impacto psicológico del desempleo, el tiempo. En el modelo propuesto en el capítulo anterior se evalúan los cambios a lo largo del periodo de desempleo, y se busca obtener un análisis detallado del proceso de evaluación de la situación y de elección de estrategias de afrontamiento específicas que permitan una mejor adaptación a la realidad del desempleo o incluso una reincorporación rápida al mercado laboral, de acuerdo a fases y contextos específicos derivados de la pérdida inicial del empleo. Por ello, la metodología a utilizar para evaluar dicho modelo y las relaciones entre estos mecanismos de evaluación y, afrontamiento y regulación tiene que permitir tanto visualizar los cambios que ocurren a lo largo de un día de desempleo (i.e., con el objetivo de ver la variación del estilo de respuesta al estrés ante diferentes estresores), como los que ocurren a medida que la situación de desempleo se prolonga o, por el contrario, se revierte (i.e., con el objetivo de poder predecir cuáles son los mecanismos que mejor predicen la resolución de la situación estresante). Debido a esta doble necesidad temporal, las tradicionales metodologías (i.e., transversales o longitudinales no intensivas) no suelen resultar suficientes, ya que no son capaces de reflejar las dinámicas temporales de vivencia de estrés y su afrontamiento ajustadas a la realidad vital de las personas recientemente desempleadas. Sin embargo, existen otro tipo de metodologías de evaluación psicológica que sí permiten obtener indicadores de funcionamiento que cubran dichas necesidades. Estas metodologías son las llamadas evaluaciones ecológicas momentáneas (i.e., del inglés *Ecological Momentary Assessments*; EMA). A lo largo de este capítulo, en un primer punto se explicarán estas metodologías, que serán eje vertebrador de los estudios empíricos del presente trabajo. En un segundo punto del capítulo, se hará una revisión de los estudios realizados hasta ahora sobre las evaluaciones cognitivas de estrés, su relación

con las estrategias de afrontamiento y sus consecuencias psicológicas mediante esta metodología EMA en el estudio de estresores diarios, en general. Por último, se realizará una síntesis de las cuestiones relevantes que deben tenerse en cuenta para entender la relevancia de la investigación previa EMA en el análisis de dinámicas de afrontamiento y regulación del estrés y su novedoso uso en el presente trabajo en el ámbito del desempleo.

5.2. Evaluaciones ecológicas momentáneas.

Las evaluaciones ecológicas momentáneas han surgido como alternativa a los autoinformes transversales o inducciones experimentales (Kahneman et al., 2004; Nezlek & Kuppens, 2008), ya que permiten obtener información sobre la complejidad de los procesos psicológicos en el ambiente natural de la persona en que ocurren. Esta complejidad no podía observarse con los tradicionales autoinformes, ya que no aportaban datos sobre dinámicas específicas a la hora de realizar determinadas evaluaciones cognitivas o de usar diferentes estrategias de afrontamiento durante el día a día del evaluado. Para cubrir el estudio de estas dinámicas temporales, existen dos métodos principales incluidos en las EMA: 1) los registros diarios, que permiten una evaluación que se repite diariamente y 2) los métodos de muestreo experiencial (Csikszentmihalyi & Larson, 2014; Shiffman et al., 2008), que permiten un análisis longitudinal intensivo mediante la evaluación repetida de las variables de estudio, en diversas situaciones y a lo largo de varios días (e.g., Kahneman et al., 2004; Myin-Germeys et al., 2018; Nezlek & Kuppens, 2008).

En primer lugar, los registros diarios evalúan los procesos psicológicos de un día completo durante varios días. En este método, los participantes son preguntados una vez al día sobre cuál ha sido su nivel de estrés, las evaluaciones cognitivas que han realizado sobre éste, las estrategias de afrontamiento y regulación que han utilizado y/o el impacto que han percibido en su salud psicológica. Sin embargo, el segundo método, los métodos de muestreo

experiencial permiten además evaluar dichos procesos psicológicos varias veces al día (i.e., 2 o más veces), durante varios días, haciendo estimaciones más precisas de los momentos concretos en los que se producen dichos fenómenos de estudio.

Estos últimos Métodos de Muestreo de Experiencias (i.e., del inglés *Experience Sampling Methods*; ESM) han sido posibles de implementar gracias al avance en las nuevas tecnologías, ya que se ha facilitado la posibilidad de evaluar intensivamente el funcionamiento psicológico mediante el uso diario de dispositivos electrónicos. Dependiendo de cómo se recojan los datos, existen dos tipos de ESM: 1) muestreo contingente a señal (i.e., se evalúa dentro de un determinado intervalo de tiempo), y 2) muestreo contingente a evento (i.e., se evalúa haciendo alusión a un estresor o situación específica).

5.3. Evaluaciones ecológicas momentáneas de las evaluaciones cognitivas de estrés, su relación con las estrategias de afrontamiento y sus consecuencias psicológicas.

Como se ha explicado anteriormente, esta metodología resuelve problemas respecto a la investigación previa mediante cuestionarios o inducciones experimentales debido a varios factores. En primer lugar, la evaluación de procesos en el ambiente natural y de forma repetida reduce el sesgo de memoria y de evaluación de la situación, ya que las respuestas no se ven influenciadas por experiencias vitales pasadas, ni por aspectos pasados relevantes en la situación actual (Bolger et al., 2003; Fredrickson & Kahneman, 1993; Redelmeier & Kahneman, 1996; Schimmack & Oishi, 2005, Solhan et al., 2009; Stone et al., 1998). En segundo lugar, además de permitir observar las diferencias a nivel interpersonal, permite establecer un análisis del funcionamiento cognitivo-conductual más específico de cada participante, debido a la multitud de evaluaciones que se realizan sobre él, así como examinar las relaciones entre las variables de estudio a nivel intrapersonal, mientras se controlan otra serie de variables ambientales y diferencias individuales. Es decir, permite establecer y analizar

la complejidad y la diversidad de las dinámicas psicológicas tal y como tienen lugar en su entorno natural (Dejonckheere et al., 2018; Kerr et al., 2020; Rumbold et al., 2020). En tercer y último lugar, los estudios con esta metodología permiten estudiar la influencia del contexto en la vida de la persona (Choi et al., 2017; Taquet et al., 2016), permitiendo tener en cuenta elementos contextuales diferenciales en los procesos psicológicos de estudio como, en este caso, la formación de diferentes evaluaciones cognitivas del estrés y su relación con el uso momentáneo diferencial de determinadas estrategias de afrontamiento y regulación.

En línea con estos aspectos, a continuación, se describen los principales trabajos que han hecho uso de métodos de evaluaciones ecológicas momentáneas para estudiar las relaciones entre las evaluaciones cognitivas de la situación estresante y el uso de las estrategias de afrontamiento, así como su impacto en la salud psicológica. Para una mayor facilidad de síntesis de la evidencia empírica previa, se divide la descripción de resultados de los estudios en función de cada una de las principales estrategias de afrontamiento que se tienen en cuenta para el desarrollo de esta Tesis (i.e., reevaluación, afrontamiento activo, evitación cognitiva y rumiación).

En primer lugar, cabe destacar la evidencia previa en relación a las evaluaciones cognitivas de estrés y el uso de la estrategia de reevaluación en la vida diaria. Usando el método de evaluación ecológica de registros diarios, Troy et al. (2019) llevaron a cabo un estudio con 74 personas en las que evaluaron las estrategias de afrontamiento que los participantes utilizaban y su relación con el tipo de afecto (i.e., positivo o negativo) durante una semana, obteniendo que existía una relación positiva entre el uso de reevaluación y un mayor afecto positivo en respuesta a situaciones evaluadas como altamente estresantes. Del mismo modo, los resultados también mostraron que el uso momentáneo de dicha estrategia se relacionaba de forma negativa con el afecto negativo, aunque no especificándose bajo qué condiciones de evaluaciones del estrés. En este mismo sentido, Doorley y Kashdan (2021) utilizaron esta

metodología para evaluar a 67 personas durante 2 semanas, mostrando una relación entre el uso momentáneo de la reevaluación y una mayor intensidad del estrés negativo percibido. Los resultados indicaron que un mayor uso de la estrategia de reevaluación en situaciones de elevada intensidad negativa promovía más afecto positivo, y que, de forma general, la reevaluación se relacionaba con un mayor afecto positivo y un menor afecto negativo. De una forma aún más específica, Haines et al. (2016) llevaron a cabo un estudio de ESM durante 7 días en el que tenían en cuenta el nivel de sintomatología depresiva y ansiosa de los participantes, el uso momentáneo de la estrategia de reevaluación y el control percibido del estrés asociado a su uso. Estos autores encontraron que las personas que presentaban niveles más bajos de síntomas de depresión y ansiedad utilizaron más la estrategia de reevaluación en situaciones incontrolables en comparación con las personas que presentaban una sintomatología más elevada. Otro estudio con la misma metodología es el de Iida et al. (2017). En dicho estudio evaluaron a 321 personas 2 veces al día durante 35 días sobre un evento muy estresante (i.e., un examen para conseguir una licencia profesional). Las variables de estudio fueron tanto el nivel de ansiedad que presentaban los participantes a lo largo de toda la vivencia de la situación, como las evaluaciones momentáneas de intensidad y control y, el uso de la estrategia de reevaluación. Los resultados son similares a los encontrados por otros autores y muestran que un mayor uso de dicha estrategia redujo el nivel de ansiedad cuando ésta se utilizaba en situaciones percibidas como muy intensas e incontrolables, además de indicar que, en general, el uso de la reevaluación conlleva beneficios para todas las personas que la utilizan.

En segundo lugar, en cuanto a la estrategia de afrontamiento activo, David y Suls (1999) llevaron a cabo un estudio de registro diario de 8 días en el que evaluaban la percepción de control sobre el estrés y su relación con el uso de esta estrategia, encontrando que una mayor capacidad de control del estrés percibido estaba relacionada con un mayor uso de afrontamiento activo. En esta misma línea, Finkelstein-Fox et al. (2022) en un estudio de 261 personas

evaluadas durante 11 días en el que también estudiaban esta percepción momentánea de control y su relación con el uso de la estrategia y con el balance afectivo, han mostrado que una alta percepción de control se relaciona con un mayor uso de dicha estrategia y con un mayor nivel de afecto positivo. Por su parte, Iida et al. (2017) en su estudio ESM, descrito previamente, analizaron también el uso de esta estrategia, encontrando y ampliando estos resultados, de forma que los análisis mostraron que el uso del afrontamiento activo se relaciona con un menor nivel de ansiedad y se lleva a cabo particularmente en situaciones que se perciben como poco estresantes además de controlables. Además, Doorley y Kashdan (2021) han mostrado que un mayor uso de afrontamiento activo en el día a día se asocia con un incremento en el afecto positivo.

En tercer lugar, los estudios que proporcionan resultados sobre las percepciones del estrés y el uso de la estrategia de evitación cognitiva sugieren que dicha estrategia se usa en situaciones percibidas como incontrolables. David y Suls (1999), en el estudio descrito anteriormente, encontraron que una mayor capacidad de control del estrés percibido estaba relacionada con un menor uso momentáneo de la evitación cognitiva. Finkelstein-Fox et al. (2022) apoyan los resultados obtenidos respecto a la estrategia de evitación cognitiva, ya que en su estudio muestran que una alta percepción de control se relaciona con un menor uso de evitación en dichas situaciones. Además, los análisis de este estudio también mostraron que en personas con tendencia a percibir menor control sobre la situación, el uso de la evitación se incrementaba. Añadiendo información sobre el impacto de esta estrategia en el afecto experimentado en la vida diaria, Troy et al. (2019) en el estudio descrito previamente, encontraron que el mayor uso de la evitación cognitiva no se asociaba en ningún tipo de momento a afectos positivos, pero en relación a situaciones evaluadas como altamente estresantes, el uso de evitación cognitiva se relacionaba directamente con un elevado afecto negativo. Esta implicación de la evitación en el afecto negativo es también mostrada por Weiss

et al. (2019) en su estudio con 1188 personas, a las que evaluaron durante 1 mes, donde obtuvieron que el afecto negativo previo aumentaba el uso de la estrategia de evitación, y que un mayor uso de la estrategia incrementa a su vez el afecto negativo posterior. Además, estos autores también encontraron que las personas con altos niveles de ansiedad y, que por tanto tienen tendencia a percibir una mayor intensidad del estrés, tienen tendencia a utilizar más la evitación, lo que a su vez predice un incremento del afecto negativo. Otros autores como O'Toole et al. (2017) en su estudio sobre ansiedad social con una muestra de 114 participantes, a los cuales evaluaban durante 11 días, relacionaron mayores niveles de esta patología con su capacidad de afrontamiento y la percepción de intensidad del estrés negativo y positivo, indicando que las personas con mayores niveles de ansiedad social tendían a utilizar más evitación cognitiva en situaciones donde percibían mayor intensidad del estrés. Por su parte, Blaxton y Bergeman (2016), usando una muestra de 371 personas a las que evaluaron durante 56 días, encontraron que el uso momentáneo de evitación cognitiva se relaciona directamente con un mayor afecto negativo y especifican que un bajo uso de evitación cognitiva en situaciones donde se percibe baja controlabilidad reducía el afecto negativo. Aunando en la evidencia de los estudios previamente citados, Park et al., (2004) llevaron a cabo una investigación con 190 personas a las que evaluaron una vez al día durante 28 días, realizándoles preguntas sobre la percepción de intensidad y de control de la situación estresante y, la relación de estas con el uso de la evitación cognitiva. Los resultados indicaron que la evitación cognitiva es adaptativa (i.e., se relaciona con un mayor afecto positivo) cuando la persona tiene una percepción de estrés intenso y una percepción de bajo control sobre la situación, del mismo modo que cuando la situación se percibe como controlable, la evitación cognitiva se relaciona con un mayor afecto negativo. Obteniendo un resultado paralelo y relacionándolo con un aumento de sintomatología, mediante ESM, Iida et al. (2017) mostraron también que el uso de

la estrategia de evitación cognitiva aumentaba el nivel de ansiedad si se utilizaba en situaciones percibidas como controlables y de poca intensidad.

Por último, con respecto a la evidencia en estudios EMA sobre el uso momentáneo de la estrategia de rumiación, Massey et al. (2010), en un estudio con 89 adolescentes a los que evaluaba diariamente durante 3 semanas, encontraron que el mayor uso momentáneo de rumiación se relacionaba con una falta de percepción de control y un menor nivel de bienestar. Catalino et al. (2017) evaluando la rumiación, su influencia en el afecto negativo y la intensidad del estrés percibido en 183 personas durante 14-28 días, también observaron que las personas que usaban en mayor medida la rumiación en su vida diaria tenían mayores niveles de afecto negativo, además de obtener que una mayor percepción de intensidad del estrés predecía un mayor uso momentáneo de rumiación, lo que daba lugar a un mayor nivel de afecto negativo. En la misma línea que el trabajo anterior, Genet y Siemer (2012) en un estudio con 157 personas evaluadas diariamente durante 6 días, en el que aportaban medidas sobre el uso de rumiación en relación a la intensidad de eventos negativos y el afecto negativo, obtuvieron como resultado que mayores niveles de intensidad del estrés solo predecía altos niveles de afecto negativo cuando había un elevado uso de rumiación. Por el contrario, esos altos niveles de intensidad del estrés no se asociaban con altos niveles de afecto negativo si la estrategia de rumiación no era utilizada. En relación al estudio de esta estrategia con metodología ESM, Kircanski et al. (2015), hallaron resultados similares a los descritos anteriormente, es decir, que niveles más bajos de controlabilidad percibida predecían un mayor uso de rumiación. En un estudio con la misma metodología, Leung et al. (2019) en una muestra de 46 personas a las que evaluaba 10 veces durante 6 días, comprobaron que un estado afectivo negativo conllevaba un mayor uso de la rumiación y que, por el contrario, un mayor nivel de afecto positivo conllevaba un menor uso de la estrategia. Además, el uso de rumiación, a su vez aumentaba los niveles afecto negativo y disminuía el nivel de afecto positivo. Estos resultados se replican en la investigación

realizada por Jones et al. (2017) con 66 personas durante 3 días y a los que evaluaba entre 4 y 5 veces diarias. En dicho estudio se tenían en cuenta las emociones negativas, el control percibido, la percepción de intensidad del estrés y el uso de rumiación. Los resultados mostraron que en situaciones percibidas como estresantes, un mayor uso de la rumiación incrementaba las emociones negativas, si bien también se encontró una relación directa entre el uso de la estrategia y el nivel de afecto negativo. Por su parte, los resultados de Garrison y Schemeichel (2020), con una muestra de 92 personas a las que evalúan durante 6 días 5 veces al día, apoyan la relación entre el uso de rumiación y un alto afecto negativo en situaciones percibidas como muy estresantes. Finalmente, con respecto a la sintomatología asociada, Connolly & Alloy (2017) a través de un estudio con 121 personas a las que evaluaban durante 7 días 4 veces al día, añaden que el mayor uso momentáneo de la rumiación produce un incremento de los síntomas depresivos en las mismas condiciones que ocurre un aumento del afecto negativo. Es decir, cuando se usa la estrategia de rumiación al percibir como muy intensa la situación estresante, tal patrón se asociaba a mayores niveles de sintomatología depresiva.

5.4. Síntesis de los resultados revisados en la literatura mediante las evaluaciones ecológicas momentáneas e identificación de ausencia de resultados en el contexto del impacto psicológico del desempleo.

En resumen, parece altamente adecuado utilizar este tipo de evaluaciones tanto para obtener resultados sobre las dinámicas de percepciones sobre el estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas, como para conocer cuál es el impacto que pueden tener en la salud psicológica de la población estudiada. Además, los estudios disponibles corroboran la eficacia de la técnica, al obtener resultados similares, pero más precisos y con validez ecológica a los encontrados en investigaciones con una metodología de evaluación tradicional. Además, estas evaluaciones ecológicas van más allá de las tradicionales, ya que se puede establecer que las estrategias de afrontamiento se relacionan directamente con las percepciones sobre la situación

estresante que realiza la persona en momentos específicos de su funcionamiento diario, permitiendo observar además una serie de consecuencias tanto en su sintomatología psicológica, como en su bienestar en tiempo real. Así, lo que se propone es que las percepciones o evaluaciones cognitivas de intensidad y de control de la situación estresante son los elementos que interaccionan para poder influir en la elección momentánea de la estrategia de afrontamiento/regulación que pueda resultar más beneficiosa en cada momento, asociándose con menos sintomatología, menos afectos negativos y mayores afectos positivos.

En cuanto a la estrategia de reevaluación que busca reconsiderar la situación que se está viviendo para poder analizarla desde otro punto de vista más beneficioso, parece ser una estrategia muy versátil que apenas tiene efectos negativos en la persona que la utiliza, independientemente de las percepciones sobre la situación estresante que se realicen. Sin embargo, varios autores han mostrado que un uso eficaz de esta estrategia sería particularmente en situaciones estresantes con alta intensidad y baja controlabilidad. Además, los estudios previos han encontrado que esta relación entre las percepciones de la situación estresante y el uso de la reevaluación conllevan un mayor afecto positivo y una reducción de la sintomatología depresiva y ansiosa (Doorley & Kashdan, 2021; Haines et al., 2016; Iida et al., 2017; Troy et al., 2019).

El afrontamiento activo supone llevar a cabo acciones directas para modificar la situación estresante que se está viviendo. En base a la evidencia disponible, su relación con la percepción de intensidad no queda clara, ya que hay autores que no encuentran diferencias en su uso en función de dicha percepción, sino que apuntan a que la efectividad de la misma se relaciona con las consecuencias a nivel afectivo que puede tener la persona (Rumbold et al., 2020). Sin embargo, otros autores han conseguido obtener en sus estudios relaciones directas entre el mayor uso de la estrategia y una menor percepción de intensidad del estrés (Iida et al., 2017). Lo que sí parece consistentemente demostrado, ya que todos los estudios revisados muestran

apoyo empírico, es que para reducir niveles de emoción negativa o promover un afecto positivo, dicha estrategia debería escogerse particularmente cuando se perciba un alto control de la situación (David & Suls, 1999; Finkelstein-Fox et al., 2020; Iida et al., 2017).

Por su parte, la estrategia de evitación cognitiva busca alejar de forma consciente a la persona de los pensamientos y emociones que le crea la situación estresante que está viviendo. Los autores con trabajos que han estudiado el papel de esta estrategia suelen indicar que un mayor uso de evitación cognitiva directamente supondría un aumento del afecto negativo (Blaxton & Bergeman, 2016; Troy et al., 2019; Weiss et al., 2019). A la hora de especificar en mayor medida las influencias contextuales sobre su uso parecen llegar al consenso que el uso de la estrategia de evitación suele incrementarse en situaciones percibidas como poco controlables (David & Suls, 1999; Finkelstein-Fox et al., 2020). Además, estos estudios muestran que si se utiliza en situaciones percibidas como muy estresantes suele producirse un aumento en la sintomatología o en el afecto negativo (O'Toole et al., 2017; Park et al., 2004; Weiss et al., 2019). Sin embargo, si aunamos estas dos últimas premisas (i.e., interacción entre ambas percepciones), parece que existe un viraje en las consecuencias a nivel psicológico y encontramos un mecanismo resiliente de esta estrategia. Concretamente, si la evitación cognitiva se utiliza en situaciones que se perciban no solo como poco controlables, sino también como altamente estresantes, el afecto negativo resultante se reduce o incluso aumenta el afecto positivo (Blaxton & Bergeman, 2016; Park et al., 2004). Otros autores, identifican esta interacción al revés, es decir, proponen un mecanismo vulnerable de la estrategia de evitación cognitiva. Así, algún estudio ha mostrado que un mayor uso de evitación cognitiva en situaciones percibidas como muy controlables y a la vez como poco intensas, aumentaría el afecto negativo o la sintomatología ansiosa (Iida et al., 2017).

Por último, la estrategia de rumiación, que implica tener pensamientos repetitivos acerca de la situación estresante, parece estar también relacionada directamente con un aumento en el

afecto negativo (Leung et al., 2019). De forma más específica, este aumento del afecto negativo se observa cuando la estrategia se utiliza en situaciones poco controlables (Kircanski et al., 2015; Massey et al., 2010). Además, este tipo de uso aumenta tanto el afecto negativo, como la sintomatología depresiva, si se utiliza en situaciones percibidas como altamente estresantes (Catalino et al., 2017; Connolly & Alloy, 2017; Garrison & Schmeichel, 2020; Genet & Siemer, 2012; Jones et al., 2017).

Como se ha podido observar en este apartado, son muchos los estudios recientes que hacen uso de metodologías EMA para arrojar luz sobre los elementos que determinan el uso momentáneo de diferentes estrategias de afrontamiento y regulación del estrés en función de las percepciones de la situación estresante que se lleven a cabo. Sin embargo y, a pesar de toda la investigación revisada, en la actualidad no hay investigación específica en el área de personas desempleadas que haya hecho uso de evaluaciones ecológicas momentáneas a tal fin. Esta falta de literatura previa marca la necesidad, aun mayor, de llevar a cabo estudios que permitan establecer cuál es la experiencia psicológica de las personas que pasan por esta situación para poder identificar procesos específicos que nos permitan establecer patrones adaptativos de funcionamiento cognitivo-afectivo implicados en un mejor funcionamiento psicológico y mayores probabilidades de reinserción al mercado laboral.

La mayor parte de los estudios EMA revisados en este capítulo buscan entender estos procesos en personas con un diagnóstico clínico o ante situaciones estresantes comunes de la vida diaria en población general. Sin embargo, no tienen en cuenta situaciones consideradas como estresores mayores que suelen expandir ese estrés al resto de áreas de la vida de una persona. Como se ha podido ver en los capítulos anteriores, el desempleo es una situación estresante concreta que supone muchos cambios y que afecta a varias áreas de la vida de una persona. Por ello, es importante conocer cuál es la forma de proceder de estas personas tanto ante la situación de desempleo como tal, como ante el resto de los estresores que se presentarán

a consecuencia de esta situación en su vida diaria a lo largo de semanas y, en muchas ocasiones, meses. Por ello, esta Tesis se ha centrado en llevar a cabo la implementación de la metodología de evaluaciones ecológicas momentáneas, y más específicamente en la metodología de muestreo experiencial, para el estudio de los mecanismos de impacto psicológico de la pérdida del empleo. Mediante esta metodología, podemos comprobar no solo las dinámicas en relación al desempleo, sino con cada uno de los estresores que viva la persona en su día a día que están distorsionados por una situación tan estresante como es la pérdida de empleo. En este sentido, los principales estudios empíricos del presente trabajo, llevados a cabo con esta metodología, ofrecen una aproximación claramente novedosa y con potencial de tener un alto impacto para comprender de modo preciso los mecanismos psicológicos de adaptación a la pérdida del empleo.

En base a lo revisado en esta primera parte conceptual del trabajo, por tanto, se cuenta con una base para establecer qué cuestiones se deben responder en el área de estudio del impacto psicológico de la pérdida del empleo, qué procesos mediadores y moderadores están potencialmente implicados y deben ser objeto de análisis, y qué metodologías son las más adecuadas para llevar a cabo dicho análisis. En consecuencia, en el siguiente capítulo se describen de forma resumida los objetivos principales del trabajo empírico de esta Tesis, partiendo de la fundamentación teórica realizada en esta primera parte del trabajo, además de especificar las principales hipótesis que guiarán todo el trabajo de investigación empírica que será presentado a continuación.

OBJETIVOS E HIPÓTESIS DEL PRESENTE TRABAJO

6.1. Síntesis de la fundamentación teórica.

Tal y como se establece en capítulos anteriores, la investigación actual demuestra de modo consistente que las personas que pierden su empleo tienen mayores niveles de sintomatología depresiva, ansiosa y somática, además de mayores niveles de estrés y de malestar psicológico, en comparación con las personas que siguen empleadas o que se reincorporan al mercado laboral después de un período de desempleo. Estos problemas psicológicos predicen además mayores dificultades para la reinserción laboral y se ven influenciados por el nivel de sintomatología previo. Por último y respecto al nivel de bienestar psicológico, la literatura previa muestra que, independientemente de la forma de evaluación, el episodio de pérdida de empleo y el desempleo posterior generan un descenso del mismo en comparación a las personas que siguen empleadas o que vuelven a reincorporarse al mundo laboral.

Como también se ha explicado en capítulos anteriores, la duración variable del período de desempleo toma un papel principal, ya que permite entender las diferentes consecuencias del desempleo (e.g., un 70% de los problemas psicológicos asociados esta situación ocurren en los 6 primeros meses, dependiendo del tiempo de desempleo es más fácil o no reemplearse, etc.). Las dinámicas temporales observadas en las principales consecuencias psicológicas de la pérdida del empleo además parecen indicar que los niveles de depresión aumentan en los 3 primeros meses de desempleo, disminuyen entre los 3-8 meses, y vuelven a aumentar de nuevo a partir de ese momento. De modo similar, los niveles de ansiedad son mayores en los 3 primeros meses, disminuyen a partir de ese momento y vuelven a aumentar a partir de los 7-9

meses. Por último, los indicadores de bienestar psicológico parecen seguir un comportamiento contrario, de forma que pueden distinguirse dos dinámicas diferentes. La primera dinámica parte del componente cognitivo del bienestar (i.e., satisfacción vital), el cual parece disminuir a lo largo del tiempo de desempleo y sobre todo en los 3 primeros meses. La segunda dinámica, referida al componente afectivo (i.e., balance de afectos positivos y negativos), comprende una disminución del balance de afectos positivos inmediatamente después del despido que aumenta levemente entre los 2-3 meses, para volver a disminuir entre los 4-6 meses y, aumentar muy ligeramente en los meses posteriores.

Un componente identificado como central para influir el impacto de la pérdida del empleo, tanto por los modelos conceptuales como por la investigación empírica revisada, son las evaluaciones cognitivas del estrés que las personas desempleadas llevan a cabo. Sobre ellas, la investigación muestra que existen diferencias individuales en las evaluaciones primarias, que suelen comprender la focalización en las consecuencias negativas o positivas de la situación de desempleo. Dentro de la focalización en las consecuencias negativas, la evaluación sobre la intensidad del estrés generada por la situación de desempleo es el principal tipo de evaluación primaria identificada, la cual se asocia a la aparición de sintomatología depresiva y/o ansiosa en desempleados recientes (Murray et al., 2003; Nuttman-Shwartz et al., 2009; Thill et al., 2019). Otra de las evaluaciones primarias principales es la percepción de reversibilidad de la situación de desempleo, la cual se relaciona de forma muy estrecha con las expectativas que tiene una persona de volver a reincorporarse al mundo laboral. La falta de dicha percepción de reversibilidad o la falta de expectativas de encontrar de nuevo un empleo se asocia una mayor aparición de problemas psicológicos (Blau et al., 2013; Gowan et al., 1999). Estas evaluaciones sobre la situación de desempleo (i.e., intensidad o reversibilidad) también se ven influenciadas por la duración de la situación, de forma que la percepción de intensidad del estrés es más acusada, y por lo tanto, suele promover mayores problemas de ansiedad o depresión, en los 6

primeros meses de desempleo (Thill et al., 2019), mientras que la percepción de reversibilidad disminuye a medida que aumenta el tiempo de desempleo (Blau et al., 2013). Estos resultados implican que en un futuro deben ser integradas ambas evaluaciones para poder establecer de forma más precisa cómo éstas influyen el funcionamiento a lo largo del tiempo y ser así un foco principal de estrategias de prevención e intervención. La intensidad con la que se percibe la situación de desempleo parece ser un factor central para el desarrollo de síntomas psicológicos, ya que puede llevar a promover sensación de incertidumbre e indefensión que conlleven una paralización por parte de la persona que lo padece, mientras que la percepción de reversibilidad parece ser un factor más relacionado con la reincorporación al mundo laboral, es decir, con la activación conductual. Esta evaluación promueve síntomas psicológicos en el caso en el que no se perciba el desempleo como reversible, lo cual está íntimamente relacionado con la primera de las evaluaciones, ya que si la persona desde un primer momento percibe la situación como muy intensa se sentirá incapaz de hacerle frente de forma adecuada, lo que perpetuará su estado de desempleo y esto, a su vez, provocará que a medida que pase el tiempo, pierda la percepción de reversibilidad de la situación, empeorando su salud psicológica, su bienestar y su probabilidad de reincorporación al mundo laboral.

Las evaluaciones secundarias sobre los recursos de afrontamiento se refieren principalmente a la percepción de control que tiene la persona sobre la situación de desempleo que está viviendo. Dicha percepción de control se ha relacionado en la investigación previa con el locus de control. El locus de control interno es el que implica una mayor tasa de reincorporación al mundo laboral a medio plazo (i.e., 6 meses; Ginexi et al., 2000; Holmes & Werbel, 1992) y se relaciona con un mejor nivel de bienestar psicológico (Creed et al., 2012), mientras que el locus de control externo implica mayores niveles de sintomatología somática y menores niveles de satisfacción vital y afecto positivo (Klonowicz, 2001). La evidencia sugiere que la dinámica temporal de esa percepción es estable a lo largo de todo el período de

desempleo (Creed et al., 2009; Ginexi et al., 2000; Infurna et al., 2016). Es decir, la persona con evaluaciones propias de un locus de control interno en el momento del despido suele seguir teniendo este tipo de evaluaciones durante todo el periodo de desempleo. La percepción de control parece ser, por tanto, un rasgo estable, pero si se tienen en cuenta sus relaciones con las evaluaciones primarias de la situación (i.e., intensidad y reversibilidad), las cuales parecen ser dinámicas y variar en función de la situación y de factores internos, podría ser la clave para entender tanto qué tipo de situaciones provocan mayores niveles de sintomatología, como qué tipo de estrategias de afrontamiento son útiles para hacerles frente.

En lo referente a las estrategias de afrontamiento y regulación, la evidencia indica que el afrontamiento centrado en el problema o productivo es el estilo más adecuado para la situación de desempleo, sobre todo si se utiliza a corto plazo (Wanberg, 1997), ya que predice una mayor probabilidad de reincorporación al mundo laboral (Solove et al., 2015; Wanberg, 1997). Si bien el afrontamiento centrado en el problema suele utilizarse en las primeras etapas de desempleo debido a sus consecuencias positivas, existe otro estilo de afrontamiento que se utiliza cuando el tiempo de desempleo es mayor, este estilo es el centrado en la emoción o improductivo (Langens & Mose, 2006; Sadeh & Karniol, 2012). No obstante, dicha clasificación clásica de estilos de afrontamiento no es la más adecuada, ya que engloba múltiples estrategias de diferente tipo y funciones dentro de un mismo estilo global de afrontamiento del estrés. En este sentido, nuevos estudios en este campo requieren estudiar el papel que tiene cada estrategia de afrontamiento específica en el potencial ajuste psicológico del desempleado en relación a sus evaluaciones cognitivas primarias y secundarias, de la situación y recursos para hacerle frente, respectivamente. En este sentido, la literatura revisada muestra que las personas desempleadas utilizan, en general, un menor número de estrategias de afrontamiento en comparación con las personas empleadas. Pese a ello, las principales estrategias que utilizan estas personas en desempleo son el afrontamiento activo, la aceptación, la planificación (i.e, estrategias centradas

en el problema), la evitación cognitiva, la culpa y la ventilación emocional (i.e., estrategias centradas en la emoción) (Tuncay & Yildirim, 2015). Este uso general de estrategias varía en función del tiempo de desempleo. Así, el uso de estrategias centradas en la búsqueda de empleo o proactiva es mayor en los 3 primeros meses reduciéndose a partir de ese punto (Kulik, 2001). Por el contrario, las estrategias de evitación y focalización en la emoción se utilizan más a medida que avanza el desempleo y se relacionan con la aparición sintomatología depresiva y ansiosa (Smari et al., 1997). La evitación se refiere a cualquier tipo de estrategia que suponga la evitación cognitiva o alejamiento de la situación estresante. Este tipo de estrategias supone una mejora de la situación a corto plazo, sin embargo, si dicha estrategia se mantiene en el tiempo es una de las principales precursoras de la aparición de sintomatología psicológica. Por su parte, la focalización en la emoción se refiere a estilos de respuesta que consisten en la aparición de pensamientos negativos repetitivos (i.e., rumiación), la cual suele promover altos niveles de depresión y ansiedad. Por último, el uso de otro tipo de estrategias de regulación emocional como la reevaluación positiva se asocia a un adecuado funcionamiento y a la prevención de problemas psicológicos.

Respecto a los factores moderadores, el apoyo social percibido parece ser un factor de protección para las personas en desempleo, sin embargo, los resultados de las investigaciones revisadas indican que éste suele disminuir a lo largo del periodo de desempleo (Bolton & Oatley, 1987; Jackson, 1999; Kinicki et al., 2000; Kong et al., 1993; Shams, 1993). Además, la falta de apoyo social suele relacionarse con la aparición de síntomas depresivos y somáticos, y con la realización de evaluaciones externas sobre el control de la situación (Mallinckrodt & Fretz, 1988). Un segundo moderador clave son los recursos personales de resiliencia, entendidos como aquellos que promueven la capacidad que tiene la persona para superar situaciones estresantes e incluso traumáticas. Dicho concepto se materializa en un nivel alto de funcionamiento y, en la ausencia de sintomatología. Es decir, la persona que ante una situación

estresante no presente apenas síntomas de depresión o ansiedad y, además, haya sido capaz de mantener un adecuado funcionamiento en su vida diaria será considerada como resiliente. La investigación revisada muestra que las características personales de resiliencia protegen ante la aparición de sintomatología depresiva (Moorhouse & Caltabiano, 2007; Sojo & Guarino, 2011) y promueven un afrontamiento centrado en el problema en personas con una mayor percepción de control de la situación (Sojo & Guarino, 2011), lo cual mejora las probabilidades de reincorporación al mercado laboral (Stolove et al., 2017). Parece claro, por tanto, la importancia de integrar el estudio de estos dos tipos de factores psicosociales como moderadores de la relación entre los estresores derivados del desempleo, los tipos de evaluaciones cognitivas, las estrategias llevadas a cabo para hacerles frente y las consecuencias de éstos en la salud psicológica y la probabilidad de reempleo.

En relación a la metodología a emplear para llevar a cabo el estudio de estas interrelaciones entre mecanismos de impacto vs. ajuste psicológico a la pérdida del empleo, es importante establecer las dinámicas temporales e interrelaciones que siguen las evaluaciones cognitivas sobre la situación y los estilos de afrontamiento que utilizan las personas desempleadas tras la pérdida del empleo. Para ello, es necesario contar con metodologías que permitan establecer qué ocurre con estas variables en estudios con diseños longitudinales a lo largo de los meses posteriores a la pérdida del empleo, pero también en diseños con Metodología de Muestreo de Experiencias (ESM). Estos últimos diseños son investigaciones longitudinales intensivas que buscan evaluar pensamientos, emociones y/o formas de afrontamiento, múltiples veces a lo largo del tiempo (i.e., varias veces al día durante varios días), de forma que la persona en cada evaluación informa sobre dichos constructos tal y como tienen lugar en cada momento de la vida diaria evaluado. Con esta metodología, nunca antes aplicada en el contexto del desempleo para analizar el funcionamiento e interrelación de estas variables, se podrá obtener resultados con mayor validez ecológica que nos permitirán conocer

exactamente qué ocurre ante determinadas situaciones estresantes en momentos específicos de la vida diaria de las personas desempleadas. Este método nos permitirá resolver cuestiones sobre cuáles son los principales estresores con mayor impacto, los procesos de evaluación cognitiva y estrategias de afrontamiento específicos que utilizan las personas a las que despiden, y cómo estos parámetros van variando a lo largo del tiempo de duración de la situación de desempleo y contribuyen a la salud psicológica y las probabilidades de reempleo.

Esta metodología, en el momento de llevar a cabo este trabajo, todavía no ha sido utilizada en el área del desempleo, pero sí nos ha servido para conocer cuál es la interacción entre las variables que estudia esta Tesis tanto en población general, como en poblaciones clínicas. Después de revisar la literatura existente, se puede concluir en primer lugar que la estrategia de reevaluación incrementa el afecto positivo y reduce la sintomatología depresiva y ansiosa cuando se utiliza en situaciones estresantes percibidas como muy intensas e incontrolables (Iida et al., 2017). En segundo lugar, la investigación muestra que la estrategia de afrontamiento activo reduce la sintomatología ansiosa e incrementa el afecto positivo cuando la percepción de intensidad del estrés es baja y la percepción de control es alta (Iida et al., 2017). En tercer lugar, diversos estudios permiten concluir que la estrategia de evitación cognitiva promueve afectos positivos cuando se utiliza en situaciones percibidas como altamente estresantes y, al mismo tiempo, incontrolables (Park et al., 2004) Y, en cuarto lugar, otros estudios coinciden en concluir que la estrategia de rumiación parece promover de forma directa un mayor afecto negativo (Leung et al., 2019). Sin embargo, otros resultados aportan información más específica, de forma que parece que esta relación entre rumiación y afecto negativo se hace más fuerte e incluso incrementa la sintomatología depresiva cuando se utiliza específicamente en situaciones altamente estresantes e incontrolables (Catalino et al., 2017; Connolly & Alloy, 2017; Garrison & Schmeichel, 2020; Genet & Siemer, 2012; Jones et al., 2017; Kircanski et al., 2015; Massey et al., 2010).

Después de realizar una síntesis de todas las implicaciones encontradas en la literatura sobre las variables que forman parte de esta Tesis, y que han informado la propuesta de modelo conceptual integrador propuesto en el capítulo IV, se presentan los objetivos generales e hipótesis específicas planteadas en los estudios empíricos llevados a cabo en este trabajo.

6.2. Objetivos e hipótesis de la Tesis: presentación de los estudios de la investigación empírica.

El objetivo general de la Tesis ha sido establecer una mejor comprensión de los mecanismos causales de vulnerabilidad y resiliencia psicológica en personas desempleadas tanto de forma reciente (i.e., pérdida involuntaria del empleo hace 2 meses o menos), como a medio plazo (i.e., 6 meses desde la pérdida del empleo).

Para alcanzar este objetivo general, la Tesis se divide en 3 estudios diferentes, el tercero dividido en dos partes.

El Estudio 1 tuvo como objetivo comprobar mediante un análisis de cambios temporales si las evaluaciones cognitivas de las personas desempleadas y las estrategias de afrontamiento utilizadas influyen en sus patrones de vulnerabilidad (i.e., incremento de sintomatología ansiosa y depresiva) y resiliencia en respuesta a la pérdida de su empleo. Este estudio se llevó a cabo en una amplia muestra nacional, aplicando modelos de ecuaciones estructurales en dos tiempos de medida de las variables especificadas en el modelo conceptual propuesto. Además, en este trabajo se analizó la predicción de que la percepción de control en personas desempleadas es baja (i.e., menor que en personas empleadas) y que esto influye en su uso diferencial de estrategias como la reevaluación positiva, el afrontamiento activo y la evitación en respuesta al estrés.

Se plantearon hipótesis específicas para este estudio, relacionando un mayor nivel de sintomatología en las personas recientemente desempleadas en comparación a personas

empleadas, con una menor percepción de control de la situación. Además, se formuló la hipótesis por la cual se esperó que las diferencias de percepción de control conllevaran (i.e., se asociaran con) el uso diferencial de estrategias de regulación y afrontamiento (i.e., específicamente que una menor percepción de control se asociaría con un menor uso de estrategias de afrontamiento activo y un mayor uso de estrategias de las estrategias de evitación cognitiva y reevaluación). También se formularon hipótesis acerca del impacto del uso de estas estrategias en la salud psicológica de los evaluados. De forma específica, en base a las investigaciones específicas revisadas, se hipotetizó que un mayor uso de reevaluación se asociaría a niveles más bajos de depresión y ansiedad, además de a un mayor nivel de resiliencia posterior, mientras que un mayor uso de las estrategias de evitación cognitiva y de afrontamiento activo incrementarían los niveles de sintomatología ansiosa-depresiva y reducirían los niveles de resiliencia posteriores. Por último, se puso a prueba el ajuste de un modelo en el que se aúnan todas las hipótesis planteadas, y que explica los diferentes procesos de afrontamiento, en función de las diferencias en evaluaciones cognitivas de control resultado de la pérdida del empleo, y su influencia en indicadores de salud psicológica y resiliencia en las personas recientemente desempleadas.

Por su parte, el Estudio 2 tuvo como objetivo validar el método ESM y los instrumentos que se utilizarían de modo novedoso en el siguiente estudio con personas recientemente desempleadas, así como corroborar la relación existente documentada en la literatura entre las evaluaciones cognitivas momentáneas del estrés y el subsiguiente uso de estrategias de afrontamiento a lo largo del tiempo, en función de las diferencias individuales en los niveles de depresión y ansiedad. Para ello, el protocolo ESM diseñado para el posterior estudio con desempleados recientes fue inicialmente aplicado en este estudio en una muestra de conveniencia de estudiantes universitarios.

Entre las hipótesis específicas sobre las relaciones esperadas entre evaluaciones cognitivas del estrés y el uso de estrategias de afrontamiento y regulación del estrés diario, en línea con el estudio longitudinal previo, se hipotetizó un papel central de la percepción de control a la hora de elegir las estrategias de afrontamiento a utilizar en cada momento, y cómo la percepción de intensidad del estrés modera esa relación entre el control percibido y la estrategia utilizada en cada momento del funcionamiento diario evaluado de los participantes. Por un lado, se elaboraron hipótesis (i.e., las cuales se basaron en la literatura revisada previamente) respecto a cada una de las estrategias de afrontamiento. Concretamente, se esperó que (a) una menor percepción de control del estrés se relacionaría con un mayor uso de la estrategia de reevaluación en situaciones de baja intensidad, (b) una mayor percepción de control de la situación estresante se relacionaría con un mayor uso de afrontamiento activo, independientemente de la percepción de intensidad de la situación, (c) una menor percepción de control se asociaría con un mayor uso de evitación cognitiva, especialmente en situaciones percibidas como altamente estresantes y (d) una mayor percepción de control alta sobre el estrés se asociaría a un mayor uso de rumiación en situaciones de baja intensidad percibida. Por otro lado, se formularon hipótesis relacionando el uso de estrategias de forma más rígida (i.e., independientemente de las evaluaciones momentáneas del estrés) en participantes con un mayor nivel de sintomatología. De este modo se esperó que los evaluados que presentasen mayores puntuaciones de ansiedad y depresión, presentarían un uso indiscriminado de cada una de las estrategias, es decir, utilizarían cada una de ellas de forma independiente a las evaluaciones de la situación estresante realizadas en cada momento.

El estudio empírico final de este trabajo tuvo como objetivo estudiar las dinámicas de relación entre evaluaciones cognitivas del estrés momentáneo y el subsiguiente uso de estrategias de afrontamiento y regulación de las personas recientemente desempleadas (Estudio 3), en su vida diaria, en las semanas posteriores a la pérdida del empleo, así como las

contribuciones de dichas dinámicas de afrontamiento y regulación a marcadores temporales de salud psicológica y probabilidad de reemplazo a lo largo de los meses posteriores a la pérdida del empleo (Estudio 4).

En base a los resultados obtenidos en los estudios anteriores (Estudios 1 y 2) y en la literatura previamente revisada, en el Estudio 3 se esperó que el proceso de afrontamiento y regulación emocional del estrés sería contextualmente dinámico, adaptándose a las características de intensidad y controlabilidad percibidas ante cada situación estresante experimentada por los participantes recientemente desempleados. Así, se hipotetizaron diferentes tipos de interacción entre las dos evaluaciones de intensidad y control del estrés a la hora de elegir las estrategias de afrontamiento y regulación usadas en cada momento temporal evaluado, del mismo modo a las hipótesis específicas formuladas en el Estudio 2. Asimismo, se tuvo en cuenta el potencial papel moderador en dichas relaciones de las diferencias individuales en perfiles de resiliencia a la pérdida del empleo, integrando el análisis de factores de resiliencia potencialmente moderadores, previamente planteados en el modelo conceptual propuesto.

Por último, en la sección final del proyecto (Estudio 4), se trató de identificar las dinámicas de uso de estrategias de afrontamiento del estrés que predicen una mayor situación de vulnerabilidad (i.e., mayor sintomatología) y las que predicen una mayor resiliencia (i.e., menor sintomatología) a lo largo de los siguientes meses del período de desempleo, siempre teniendo en cuenta que dichas dinámicas dependen directamente de la interacción entre las evaluaciones de intensidad sobre la situación y el control percibido tanto a corto como a medio plazo. Para llevar a cabo dichos análisis sobre la contribución de estos mecanismos cognitivo/afectivos a corto plazo (i.e., funcionamiento diario durante el mes siguiente al despido) en marcadores de funcionamiento a medio/largo plazo (i.e., seguimientos en los 4 meses de desempleo posteriores), se tuvieron en cuenta como variables dependientes de interés

los cambios que se producen a lo largo del período de desempleo tanto en sintomatología depresivo-ansiosa (i.e., curvas de crecimiento en niveles de sintomatología a lo largo de los seguimientos mensuales), como en la posible facilitación de la reincorporación laboral (i.e., probabilidad de reemplazo a lo largo del período de seguimientos mensuales establecido).

SEGUNDA PARTE
INVESTIGACIÓN EMPÍRICA

ESTUDIO 1: UN ANÁLISIS INTEGRAL DEL PAPEL MEDIADOR DE LAS EVALUACIONES DE CONTROLABILIDAD DEL ESTRÉS Y EL USO DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL IMPACTO DEL DESEMPLEO EN LA SALUD MENTAL¹

7.1. Introducción.

En capítulos anteriores se ha expuesto la evidencia empírica que apoya que existe una alta probabilidad de experimentar dificultades a nivel psicológico durante el desempleo en los 6 primeros meses tras la pérdida del empleo (e.g., Eales, 1988; von Scheve et al, 2017; de Witte, 2010). Estas dificultades suelen incluir un aumento de la depresión, de la ansiedad y una reducción de los niveles de bienestar, sobre todo durante los 3 primeros meses de desempleo (Kinicki et al., 2000; Kulik 2001; Picackiefe, 2016). Sin embargo, esta relación entre desempleo y problemas en la salud psicológica se ve mediada por otros mecanismos psicológicos que pueden permitir explicar las diferentes formas de actuar de las personas en desempleo y el efecto diferencial de la pérdida del empleo en la salud psicológica. Estos

¹ El trabajo empírico presentado en este capítulo ha sido previamente revisado y publicado, y puede consultarse en: Socastro, A., Contreras, A., Peinado, V. Trucharte, A., Valiente, C., Vazquez, C. & Sanchez-Lopez, A. (2022). The mediating role of controllability appraisals and coping strategies on adaptive functioning after job loss: a path model. *Scientific Reports*, 12, 14898. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-19186-5>

componentes, como se ha venido detallando, son, en primer lugar, las evaluaciones cognitivas del estrés, las cuáles pueden dividirse entre primarias (i.e., evaluaciones sobre la intensidad y la reversibilidad de la situación) y secundarias (i.e., la percepción de control sobre la situación) (Gowan & Gatewood, 1997; Lazarus & Folkman, 1984; Waters, 2000). De esta forma, se ha venido demostrando en diferentes estudios que una evaluación de la situación de desempleo como muy estresante y poco controlable conduce a mayores niveles de sintomatología emocional (i.e., depresión, ansiedad) y menores niveles de bienestar (DeFrank & Ivancevich, 1986; Gowan & Gatewood, 1997; Infurna et al., 2016; Langens & Mose, 2006; Nuttman-Schwartz et al., 2009; Smari, 1997; Thill et al., 2019). El segundo componente relevante, tal y como hemos visto, es el tipo de uso que se hace de las estrategias de afrontamiento y regulación del estrés, las cuales, si bien pueden relacionarse de forma directa con consecuencias en la salud psicológica de la pérdida del empleo, pueden también tener diferentes resultados en función de las características de las evaluaciones cognitivas que se hagan de situación la situación de desempleo y control sobre esta. Las principales estrategias utilizadas por las personas desempleadas tienen en cuenta la duración de esta situación (e.g., afrontamiento activo en los 3 primeros meses y evitación cognitiva en los posteriores; Langens & Mose, 2006; Kulik, 2001; Sadeh & Karniol, 2012), no siendo tan consistente el estudio en investigación previa de otros tipos de estrategia potencialmente relevantes como la reevaluación o la rumiación. Además, existen otros factores importantes que moderan la relación entre estos dos procesos centrales. Estos moderadores son el apoyo social y los factores personales de resiliencia, los cuales protegen de sufrir sintomatología depresiva y ansiosa, además de reducirse con el tiempo, si la situación de desempleo se mantiene (DeFrank & Ivancevich, 1986; Gowan & Gatewood, 1997).

Todos estos factores se integraron en la propuesta de modelo expuesta en el capítulo IV. En dicho modelo se otorga importancia al estudio de los componentes centrales y moderadores

del impacto psicológico del desempleo, para ver cómo se relacionan con las principales consecuencias de éste (e.g., probabilidad de reincorporación al mundo laboral, impacto en la sintomatología e impacto en el bienestar psicológico). El modelo postula que las evaluaciones cognitivas del estrés determinarían tanto el tipo de estrategia de afrontamiento a utilizar en mayor medida, como las consecuencias a nivel psicológico y social de dichas formas de afrontamiento. Cada estrategia de afrontamiento específica planteada (i.e., rumiación, reevaluación, resolución de problemas, y evitación), suele tener un impacto directo en la salud psicológica de las personas, de forma que la rumiación y la evitación se relacionan directamente con mayores niveles de problemas psicológicos y menores niveles de bienestar, mientras que las estrategias relacionadas con reevaluación y solución de problemas se asocian a lo contrario. Sin embargo, la utilización de estas en determinadas circunstancias y con determinadas evaluaciones de estrés pueden cambiar las consecuencias de su uso.

En ausencia de trabajos previos que hayan integrado el estudio de todas estas variables para testar dichas predicciones del modelo de un modo integral, el presente estudio tuvo como objetivo poner a prueba las predicciones del modelo propuesto en relación a cómo las evaluaciones de controlabilidad y el uso de diferentes estrategias de afrontamiento (i.e., afrontamiento activo, evitación cognitiva, y reevaluación) pueden actuar como mecanismos de influencia en diferentes niveles funcionamiento psicológico a lo largo del período de desempleo. Para ello, se consideraron tres tipos de indicadores de salud psicológica (i.e., depresión y ansiedad) y ajuste al estrés (i.e., en este estudio, denominado como resiliencia, dándole la categoría de consecuencia de ajuste al estresor, por lo tanto no debe confundirse con el factor moderador del modelo del capítulo IV referido a recursos personales de resiliencia previos a la ocurrencia del despido). El análisis de estas relaciones se hizo en función de la situación laboral (i.e., desempleado reciente frente a empleado) de la muestra estudiada, que comprendió una amplia muestra nacional evaluada en dos tiempos diferentes, teniendo en

cuenta como punto de partida la ocurrencia de un despido reciente en el grupo desempleado en el primer momento de medida. En este trabajo, por tanto, se llevó a cabo un estudio longitudinal, en el que se evaluó una gran muestra representativa de la población española en dos ocasiones a lo largo de 30 días. Es importante destacar que el estudio se realizó en el contexto del comienzo de la pandemia de COVID-19, un período que comprendió altas tasas de despidos e incertidumbre económica. Según el Ministerio de Trabajo y Economía Social (2020), hubo 26.573 despidos y 347.858 empleados fueron reasignados a programas de reducción temporal de personal (ERTE) en España durante esos 30 días. Por lo tanto, el inicio de la pandemia por COVID-19 supuso un momento particularmente relevante para probar cómo la pérdida del trabajo y los períodos iniciales de desempleo resultantes afectan el funcionamiento psicológico posterior, y cómo las diferencias individuales en los factores psicológicos propuestos (i.e., evaluaciones cognitivas y uso de estrategias de afrontamiento) median dichos impactos. De forma más específica, se pretendió observar cómo las evaluaciones iniciales de controlabilidad y el uso de estrategias de afrontamiento posteriores al despido podrían explicar en última instancia diferencias en los indicadores de salud psicológica posterior y el ajuste al estrés en una segunda evaluación, un mes más tarde.

Teniendo en cuenta la literatura previa, en este estudio se planteó la hipótesis de que las personas recientemente desempleadas tendrían niveles más altos de síntomas psicológicos (i.e., depresión y ansiedad) y niveles más bajos de ajuste al estrés en comparación con las personas empleadas (Mantler et al., 2005; Nguyen et al., 2007; Hipótesis 1). En segundo lugar, esperábamos que los individuos recientemente desempleados con niveles más altos de síntomas psicológicos tuvieran niveles más bajos de controlabilidad percibida (Klonowicz, 2001; Hipótesis 2). En cuanto a las relaciones entre las evaluaciones de controlabilidad y el uso de estrategias de afrontamiento, se planteó la hipótesis de que niveles más bajos de controlabilidad estarían relacionados con un mayor uso de evitación cognitiva y reevaluación, así como de un

menor uso de afrontamiento activo (David & Suls, 1999; Troy, 2015; Troy et al., 2013; Hipótesis 3). En cuanto a las relaciones entre el uso de estrategias de afrontamiento y los indicadores del funcionamiento psicológico, se planteó la hipótesis de que un mayor uso de la reevaluación predeciría niveles posteriores más bajos de depresión y ansiedad, y mayores niveles de resiliencia, mientras que un mayor uso de afrontamiento activo y evitación cognitiva tendría las relaciones opuestas (Bonanno & Burton, 2013; Cheng et al., 2014; Haines et al., 2016; Hipótesis 4). Finalmente, en línea con los presupuestos de modelos previos en el estudio de los mecanismos psicológicos de reducción del impacto de la pérdida del empleo (e.g., Waters, 2000), integrados en el modelo conceptual integrador propuesto en este trabajo, se planteó la hipótesis de que el modelo integrador de efectos indirectos previamente especificado tendría un alto grado de ajuste (Hipótesis 5). Según dicho modelo, el estatus laboral (i.e., despido reciente vs. empleo) estaría relacionado con un peor funcionamiento psicológico (i.e., mayor depresión y ansiedad, y menor resiliencia) indirectamente a través de la influencia de las menores evaluaciones de controlabilidad de la situación y el uso diferencial de estrategias de afrontamiento asociadas a este tipo de evaluación cognitiva (i.e., estatus laboral → evaluaciones de controlabilidad en el Momento 1 → estrategias de afrontamiento utilizadas desde el Momento 1 al Momento 2 → indicadores de funcionamiento psicológico en el Momento 2). Por lo tanto, planteamos la hipótesis de que las personas recientemente desempleadas tendrían evaluaciones de controlabilidad más bajas, que a su vez esto llevaría a que usasen más reevaluación y evitación cognitiva, y un menor afrontamiento activo en el período de seguimiento, lo que a su vez predeciría niveles diferenciales de funcionamiento psicológico (i.e., mayores niveles de depresión y ansiedad, y menor resiliencia), en el posterior período de seguimiento mensual.

7.2. Método.

7.2.1. Participantes y procedimiento.

El estudio utilizó parte de los datos recopilados en un proyecto de investigación mayor que analizó, como parte de un consorcio internacional, el impacto psicológico de COVID-19 en la población española. El proyecto se llevó a cabo online a través del software Qualtrics (<https://www.qualtrics.com>). Los datos utilizados en este estudio comprendieron dos oleadas: O1, realizada del 7 al 14 de abril de 2020 y O2, realizada del 7 al 11 de mayo de 2020.

El reclutamiento de la muestra fue realizado por una empresa proveedora de muestras online para estudios de mercado mediante muestreo estratificado por cuotas. Se seleccionaron individuos de entre 18 y 75 años por cuotas de sexo, edad y región según el censo del Instituto Nacional de Estadística del 1 de enero de 2019. La muestra original estuvo compuesta por 1,951 personas de las cuales 1,628 completaron las dos oleadas del presente estudio. De estos 1,628 sujetos, 1,376 personas eran población activa trabajadora en la primera oleada, el resto eran jubilados, estudiantes o discapacitados. Para obtener la base de datos final del presente estudio, centrándose en las diferencias por situación laboral, se llevaron a cabo diferentes filtros. Los criterios de filtrado fueron los siguientes: (a) solo se seleccionaron para el presente estudio participantes del proyecto con edades comprendidas entre los 25 y los 55 años (i.e., esta selección se estableció sobre la base de que este es el principal rango de edad en el que suelen darse las tasas de paro en la población española (Consejería de Economía, Empleo y Competitividad, 2018, 2019, 2020); (b) los participantes cuya situación laboral era "empleados" en la primera oleada y permanecieron como "empleados" en la segunda oleada se definieron como el grupo de comparación de personas "empleadas"; c) finalmente, aquellas personas que perdieron su trabajo en la primera evaluación (i.e., indicaron que habían perdido su trabajo debido a la pandemia de COVID-19, y su estado laboral era "desempleado" en ambas oleadas) fueron asignados a la grupo "recientemente desempleado" (i.e., menos de 3 meses

desde la pérdida del trabajo), mientras que los individuos que fueron reempleados durante el seguimiento (i.e., “desempleados” en la oleada 1 y “empleados” en la oleada 2) fueron excluidos de la submuestra final.

De la muestra original del proyecto de 1,376 personas, una submuestra de 668 personas cumplió con los criterios de inclusión para el presente estudio. La muestra final estuvo compuesta por 553 empleados y 115 recientemente desempleados (i.e., menos de 3 meses desde la pérdida del trabajo) en la segunda oleada. La edad media de la muestra fue de 42.20 años y el 41.20% eran mujeres.

La aprobación ética del estudio se obtuvo de la Comisión Deontológica de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense y se llevó a cabo de conformidad con la Declaración de Helsinki. Se llevó a cabo la obtención de un consentimiento informado de cada uno de los participantes, previa información escrita y comprensible sobre los objetivos y el procedimiento al que se iban a someter, el carácter voluntario de su participación y su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento si así lo deseaban. También se informó a los participantes sobre el compromiso de respetar la confidencialidad de la información obtenida y salvaguardarla de acuerdo con la legislación vigente. La referencia de la aprobación de la comisión fue Ref. 2019/20-034.

7.2.2. Materiales.

Síntomas Depresivos.

Se utilizó el Cuestionario de Salud del Paciente-9 (PHQ-9; Kroenke & Spitzer, 2002) para evaluar los niveles de síntomas depresivos en ambas oleadas. Este cuestionario consta de 9 ítems que evalúa los síntomas depresivos durante las últimas dos semanas (e.g., “se ha sentido decaído”, “se ha sentido cansado o con poca energía”), clasificados en una escala de Likert de 4 puntos, de 0 (nada en absoluto/menos de 1 día) a 3 (casi todos los días durante 2 semanas).

La puntuación global es la suma de las puntuaciones de los ítems. Los descriptivos de éste y el resto de los cuestionarios en cada oleada, así como sus índices de confiabilidad se muestran en la Tabla 7.1. En todos los casos, los índices de confiabilidad fueron altos para todas las medidas de cada oleada.

Tabla 7.1.

Estadísticos descriptivos y coeficientes de fiabilidad alfa de Cronbach y test-retest de las medidas resultado en las oleadas O1 y O2 (N=668).

Medidas	Alfa de Cronbach		Test-retest	O1				O2			
	O1	O2		Media	DT	Min	Max	Media	DT	Min	Max
PHQ-9	.89	.90	.87	6.17	5.48	0	25	6.45	5.51	0	27
GAD-7	.93	.93	.87	5.76	5.21	0	21	5.43	5.06	0	21
BRS	.85	.86	.87	3,47	.76	1	5	3.49	.74	1	5

Síntomas de Ansiedad.

Se utilizó la Escala de Ansiedad Generalizada (GAD-7; Spitzer et al., 2006) para evaluar los niveles de ansiedad en ambas oleadas. Esta es una escala de 7 ítems que evalúa los niveles de ansiedad generalizada en las 2 últimas semanas (e.g., "sentirse nervioso, ansioso o al límite", "no poder detener o controlar la preocupación"), y se califica en una escala Likert de 4 puntos, de 0 (nada) a 3 (casi todos los días). La puntuación total se obtiene de la suma de las puntuaciones de todos los ítems.

Nivel de Resiliencia.

La Escala de Resiliencia Breve (BRS, Smith et al., 2008) es una escala de autoinforme de 6 ítems (e.g., “tiendo a recuperarme rápidamente después de tiempos difíciles”, “me cuesta superar eventos estresantes”) que mide el nivel percibido de resiliencia ante el estrés y la adversidad a través de una escala Likert de 5 puntos calificada de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). La puntuación total es la media de las puntuaciones de los seis ítems.

Niveles de evaluación de la controlabilidad.

Se incluyó un ítem del Índice de Felicidad de Pemberton (PHI, Hervas & Vazquez, 2013) que evalúa las diferencias individuales en las valoraciones de controlabilidad del estrés (i.e., percibir tener los recursos o habilidades para hacer frente a los problemas actuales). El ítem fue: “Me siento capaz de resolver la mayoría de mis problemas del día a día”. El ítem se calificó en una escala tipo Likert de 11 puntos que va de 0 (totalmente en desacuerdo) a 10 (totalmente de acuerdo). La puntuación de este ítem se incluyó en el estudio como una medida de evaluación de la controlabilidad en la oleada 1.

Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

El Inventario de Estrategias de Afrontamiento (COPE, Carver et al., 1989) se incluyó en la oleada 2 con la finalidad de registrar el grado de uso de las estrategias de afrontamiento (i.e., evitación cognitiva, reevaluación y afrontamiento activo) para hacer frente a los factores estresantes experimentados durante el período entre la oleada 1 y la oleada 2 (i.e., en el periodo de 2 meses). La versión original de este inventario multidimensional de afrontamiento consta de 28 ítems para evaluar las diferentes formas en que las personas afrontan el estrés, reportando respuestas en una escala de Likert de 4 puntos que van de 1 (nunca) a 4 (casi todo el tiempo). En este proyecto se utilizó la versión corta del inventario, compuesto por 14 ítems enfocados

en formas específicas de afrontamiento. De ese conjunto de 14 elementos, se consideraron para el estudio actual elementos que comprendiesen evaluaciones de las estrategias de afrontamiento de interés para el estudio, como mediadores en el modelo de ecuaciones estructurales propuesto (i.e., evitación cognitiva, reevaluación y afrontamiento activo). En base a las definiciones de cada estrategia y previo análisis factorial exploratorio (Morán et al., 2010), se seleccionaron ítems específicos para evaluar el nivel de uso de reevaluación, evitación cognitiva y afrontamiento activo en el período de seguimiento del estudio. Los ítems para crear el índice de reevaluación fueron: “he estado tratando de verlo con otros ojos, para hacerlo parecer más positivo”; “he estado buscando algo bueno en lo que está pasando”. Estos dos ítems se correlacionaron positivamente ($r = .42, p < .001$). Por otro lado, los dos ítems para el índice de evitación cognitiva fueron: “he estado recurriendo al trabajo u otras actividades para sacarme cosas de la cabeza”; “he estado haciendo algunas cosas para pensar menos en ello, como ver películas/series o la televisión”. Estos dos ítems también se correlacionaron positivamente ($r = .35, p < .001$). Por último, el ítem de afrontamiento activo utilizado fue: “he estado enfocando mis esfuerzos en hacer cosas para mejorar la situación en la que me encuentro”

7.2.3. Plan de análisis estadístico.

Los datos se analizaron el paquete de análisis SPSS v.22 (IBM Corp, 2013). Primero se realizaron análisis de diferencias de medias entre personas empleadas y desempleadas para las variables de evaluación de controlabilidad, estrategias de afrontamiento, depresión, ansiedad y resiliencia. Para las variables medidas en ambas oleadas, también se modelaron diferencias debidas al tiempo. Para ello, se realizaron un análisis de medidas repetidas ANCOVA para las variables percepción de controlabilidad, depresión, ansiedad y resiliencia en un modelo de 2 (situación laboral: empleado, desempleado reciente) x 2 (tiempo: oleada 1, oleada 2). El factor intra-sujeto fue Tiempo (O1 y O2), y el factor inter-sujetos fue Situación Laboral (i.e., empleado y desempleado reciente).

A continuación, se realizaron una serie de correlaciones bivariadas de Pearson y análisis de Chi-cuadrado entre el estado laboral, la evaluación de la capacidad de control, las estrategias de afrontamiento, la depresión, la ansiedad y las variables de resiliencia para analizar las relaciones entre ellas, dependiendo de la naturaleza de las variables (i.e., continuas o categóricas).

Para testar el modelo predictivo, teniendo en cuenta las relaciones significativas entre variables en esos análisis iniciales, primero se llevó a cabo un modelo inicial de ecuaciones estructurales que incluía el conjunto completo de variables que estaban significativamente correlacionadas, en línea con las hipótesis formuladas. En ese modelo, la situación laboral actuó como variable exógena, prediciendo directamente los niveles futuros de depresión, ansiedad y resiliencia en la oleada 2, pero también indirectamente a través de la influencia de la situación laboral en la capacidad de control del estrés (i.e., el mediador 1) y la influencia de este último en las diferencias individuales en el uso de reevaluación, evitación cognitiva y afrontamiento activo (i.e., mediadores 2). Finalmente, en un segundo paso, se llevó a cabo un modelo de ecuaciones estructurales final en el que se analizó el mismo conjunto hipotético del modelo inicial después de controlar los niveles de depresión, ansiedad y resiliencia de la oleada 1, lo que permitió comprobar los efectos de las variables exógenas y mediadoras en indicadores de cambio desde la Oleada 1 hasta la Oleada 2 en las variables de salud psicológica.

La estimación de los parámetros estandarizados de los modelos de ecuaciones estructurales siguió el método de estimación de máxima verosimilitud de información completa (FIML). Probamos el ajuste de nuestros modelos utilizando criterios estándar (Weston & Gore, 2006): a) χ^2 : valor no significativo; b) χ^2/gf : valores inferiores a 2; c) CFI y TLI: valores $\geq 0,95$; d) RMSEA: valores $\leq .05$. Los efectos de mediación hipotéticas (i.e., situación laboral \rightarrow evaluación de la capacidad de control \rightarrow estrategias de afrontamiento \rightarrow depresión, ansiedad y resiliencia) se probaron mediante la estimación de los efectos indirectos dentro de los modelos

completos de ecuaciones estructurales. Estos modelos y los análisis de los efectos resultantes se realizaron utilizando AMOS v18.0 (Arbuckle, 2019).

7.3. Resultados.

Los datos descriptivos de la situación laboral y las medidas psicológicas de los participantes en el estudio se muestran en la Tabla 7.2.

Tabla 7.2.

Descriptivos de las variables evaluadas en el estudio en la Oleada 1 (O1) y la Oleada 2 (O2).

	Muestra Total (N = 668)	Empleados (N=553)	Desempleados recientes (N=115)
<hr/>			
Situación Laboral n (%)			
Empleados	553 (82.80)		
Desempleados	115 (17.20)		
Control. O1, media (DT)	7.63 (1.80)	7.78 (1.67)	6.90 (2.18)
Dep. O1, media (DT)	6.17 (5.48)	5.65 (5.10)	9.88 (6.63)
Ans. O1, media (DT)	5.76 (5.20)	5.38 (4.98)	7.59 (5.87)
Res. O1, media (DT)	3.47 (.76)	3.52 (.73)	3.21 (.83)
Control. O2, media (DT)	7.55 (1.84)	7.72 (1.68)	6.72 (2.28)
Dep. O2, media (DT)	6.45 (5.51)	5.74 (4.96)	9.88 (6.63)
Ans. O2, media (DT)	5.43 (5.05)	4.81 (4.62)	8.43 (5.92)
Res. O2, media (DT)	3.49 (.74)	3.55 (.73)	3.20 (.72)
Afront. Activo, media (DT)	1.79 (.87)	1.77 (.86)	1.89 (.89)
Reevaluación, media (DT)	3.30 (1.51)	3.26 (1.51)	3.50 (1.49)
Evitación, media (DT)	3.50 (1.49)	3.43 (1.48)	3.85 (2.28)

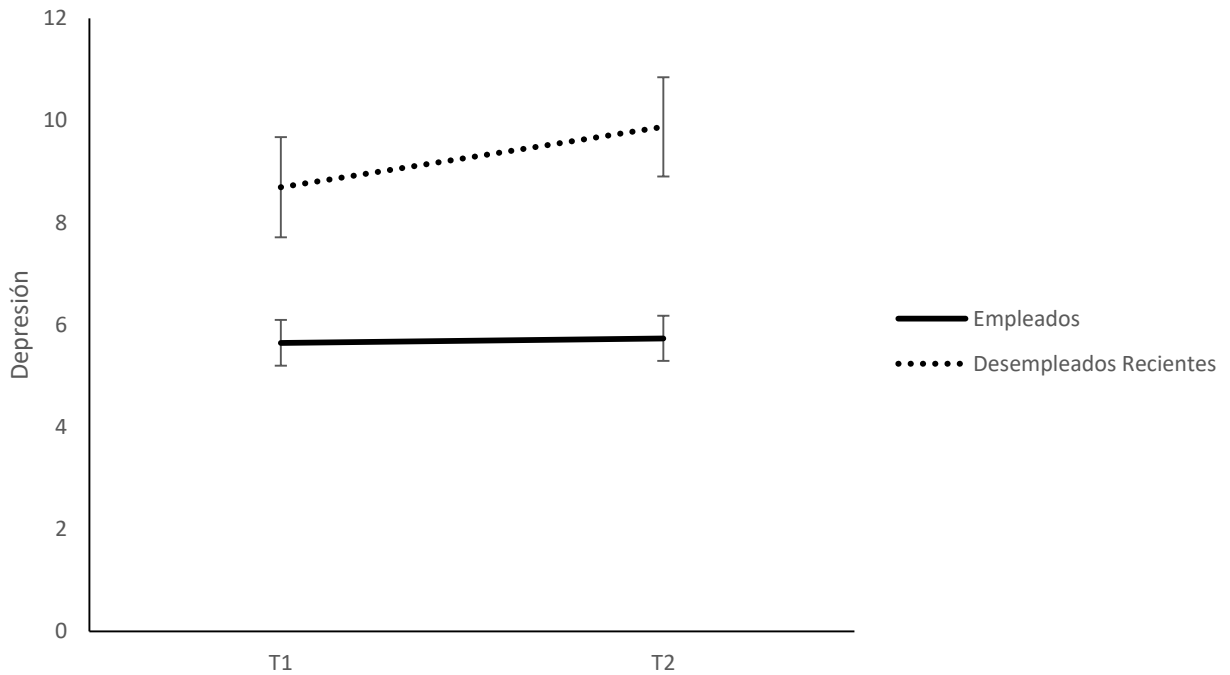
7.3.1. Diferencias debidas a la situación laboral en cada oleada y a través de ellas.

Hubo diferencias significativas en función de la situación laboral en la segunda oleada para la frecuencia de uso evitación cognitiva $t(666) = -2.70$; $p < 0,05$, indicando un mayor uso de evitación cognitiva en desempleados recientes en comparación con la muestra de empleados. Sin embargo, no se encontraron diferencias principales en la frecuencia de uso del afrontamiento activo, $t(666) = -1.34$, $p = .178$, y la reevaluación en función de la situación laboral, $t(166.46) = -1.54$; $p = .125$.

Los resultados también mostraron diferencias significativas entre los grupos respecto a los niveles de depresión. Se encontró un efecto significativo del Tiempo, $F(1, 666) = 10.84$, $p < .001$, $\eta^2 = 0.16$, y una interacción significativa Situación Laboral x Tiempo, $F(1, 666) = 8.03$, $p < .05$, $\eta^2 = .012$. Los análisis post-hoc revelaron niveles más altos de depresión en los desempleados recientes en comparación con los empleados en ambas oleadas (ambas p 's $< .001$). Sin embargo, hubo un aumento significativo de los niveles de depresión en O2 en el grupo de desempleados, $p < .001$, mientras que el grupo de empleados mostró niveles de depresión inferiores similares en ambos momentos, $p = 0.580$ (ver Figura 7.1.).

Figura 7.1.

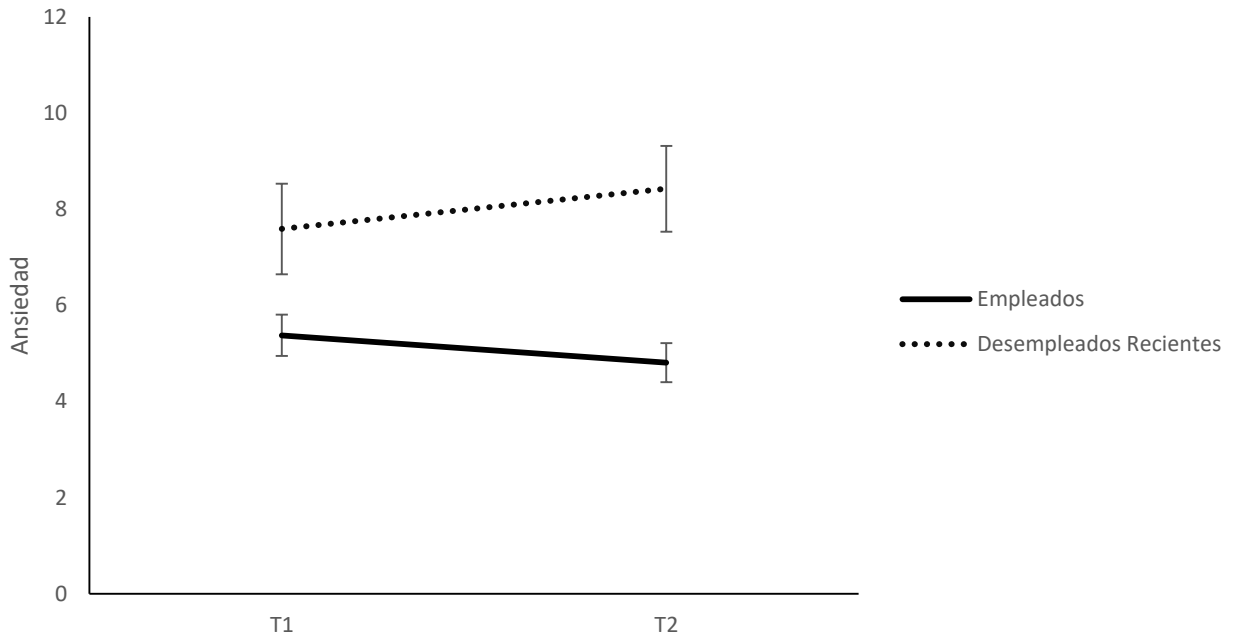
Niveles de depresión de cada categoría de empleo a lo largo del tiempo.



Este patrón también se encontró en los niveles de ansiedad. Hubo un efecto significativo del Tiempo, $F(1, 666) = .59$, $p = .443$, $\eta^2 = .01$, explicado por una interacción significativa entre Situación Laboral x Tiempo, $F(1,666) = 16.01$, $p < .001$, $\eta^2 = .02$. Los análisis post-hoc revelaron que los desempleados recientes tenían niveles más altos de ansiedad que los empleados en ambas oleadas, ambas p 's $< 0,001$, pero que también mostraron un aumento significativo de los niveles de ansiedad de O1 a O2, $p < 0,001$. Este cambio en el tiempo fue inverso en el grupo de empleados, quienes disminuyeron sus niveles de ansiedad en el tiempo $p < .001$ (ver Figura 7.2.).

Figura 7.2.

Niveles de ansiedad para cada categoría de empleo a lo largo del tiempo.



En cuanto a las evaluaciones de controlabilidad y niveles de resiliencia, no hubo cambios de O1 a O2 (i.e., efectos del tiempo: $F(1,666) = 2.17$, $p = .140$, $\eta^2 = 0.01$ y $F(1,666) = 0.08$, $p = .776$, $\eta^2 = .00$, respectivamente). Sin embargo, en ambos casos, la situación laboral mostró efectos principales significativos (i.e., para controlabilidad: $F(1,666) = 32.71$, $p < .001$, $\eta^2 = .05$, y para resiliencia: $F(1,666) = 20.84$, $p < .001$, $\eta^2 = .03$), lo que muestra que las personas recientemente desempleadas en comparación con las personas empleadas tenían niveles más bajos de controlabilidad percibida y de resiliencia en ambas oleadas.

7.3.2. Relaciones entre variables en el estudio.

El conjunto completo de correlaciones entre las variables estudiadas (i.e., asociaciones entre la controlabilidad, el uso de estrategias de afrontamiento y los síntomas psicológicos y los niveles de resiliencia), se muestra en la Tabla 7.3.

Tabla 7.3.*Correlaciones bivariadas entre las principales variables del estudio.*

Medida	Control.	Dep.	Ans.	Res.	Dep.	Ans.	Res.	Afront. Activo	Reevaluación	Evitación cognitiva
<i>r (P-valor)</i>	O1	O1	O1	O1	O2	O2	O2			
Control. O1	1									
Dep. O1	-.28**	1								
Ans. O1	-.26**	.81**	1							
Res. O1	.54**	-.34**	-.36**	1						
Dep. O2	-.31**	.76**	.70**	-.36**	1					
Ans. O2	-.26**	.70**	.77**	-.35**	.84**	1				
Res. O2	.49**	-.34**	-.36**	.77**	-.38**	-.38**	1			

**Correlaciones significativas $p < 0.01$

Tabla 7.3.*Correlaciones bivariadas entre las principales variables del estudio (cont.).*

Medida	Control.	Dep.	Ans.	Res.	Dep.	Ans.	Res.	Afront. Activo	Reevaluación	Evitación cognitiva
<i>r</i> (<i>P</i> -valor)	O1	O1	O1	O1	O2	O2	O2			
Afront. Activo	.19**	.03	.073	.12**	-.01	.02	.13**	1		
Reevaluación	.12**	.06	.075	.08*	.05	.04	.11**	.40**	1	
Evitación Cognitiva	-.03	.28**	.30**	-.12*	.26**	.30**	-.15**	.33**	.28**	1

**Correlaciones significativas $p < 0.01$

Los niveles de controlabilidad en la primera oleada estuvieron negativamente relacionados con la depresión y la ansiedad. Sin embargo, estos niveles estuvieron positivamente relacionados con la resiliencia tanto en la primera oleada, como en la segunda. La controlabilidad en la oleada 1 también se relacionó con mayores usos de afrontamiento activo y reevaluación durante el seguimiento, pero no con el uso de evitación cognitiva. Además, en ambas oleadas, la depresión se relacionó positivamente tanto con la ansiedad, como con el uso de evitación cognitiva, y negativamente con la controlabilidad y la resiliencia. La ansiedad en ambas oleadas también se relacionó positivamente con el uso de la evitación cognitiva y negativamente con la resiliencia. Por su parte, la resiliencia en ambas oleadas se relacionó positivamente con el uso de afrontamiento activo y reevaluación, y negativamente con el uso de la evitación cognitiva. Finalmente, en cuanto a la relación entre los usos de estrategias de afrontamiento, todas estas relaciones fueron positivas y estadísticamente significativas.

7.3.3. Modelo de ecuaciones estructurales.

Partiendo de los resultados anteriores con respecto a las relaciones entre los mediadores hipotéticos y las medidas psicológicas, se llevó a cabo el modelo inicial para analizar los efectos hipotetizados (ver Figura 7.3.). Todos los índices de bondad de ajuste fueron aceptables y se muestran en la Tabla 7.4.

Figura 7.3.

Modelo estructural inicial incluyendo los efectos mediadores de los mecanismos psicológicos en la relación entre la situación laboral y los resultados de las variables psicológicas en O2.

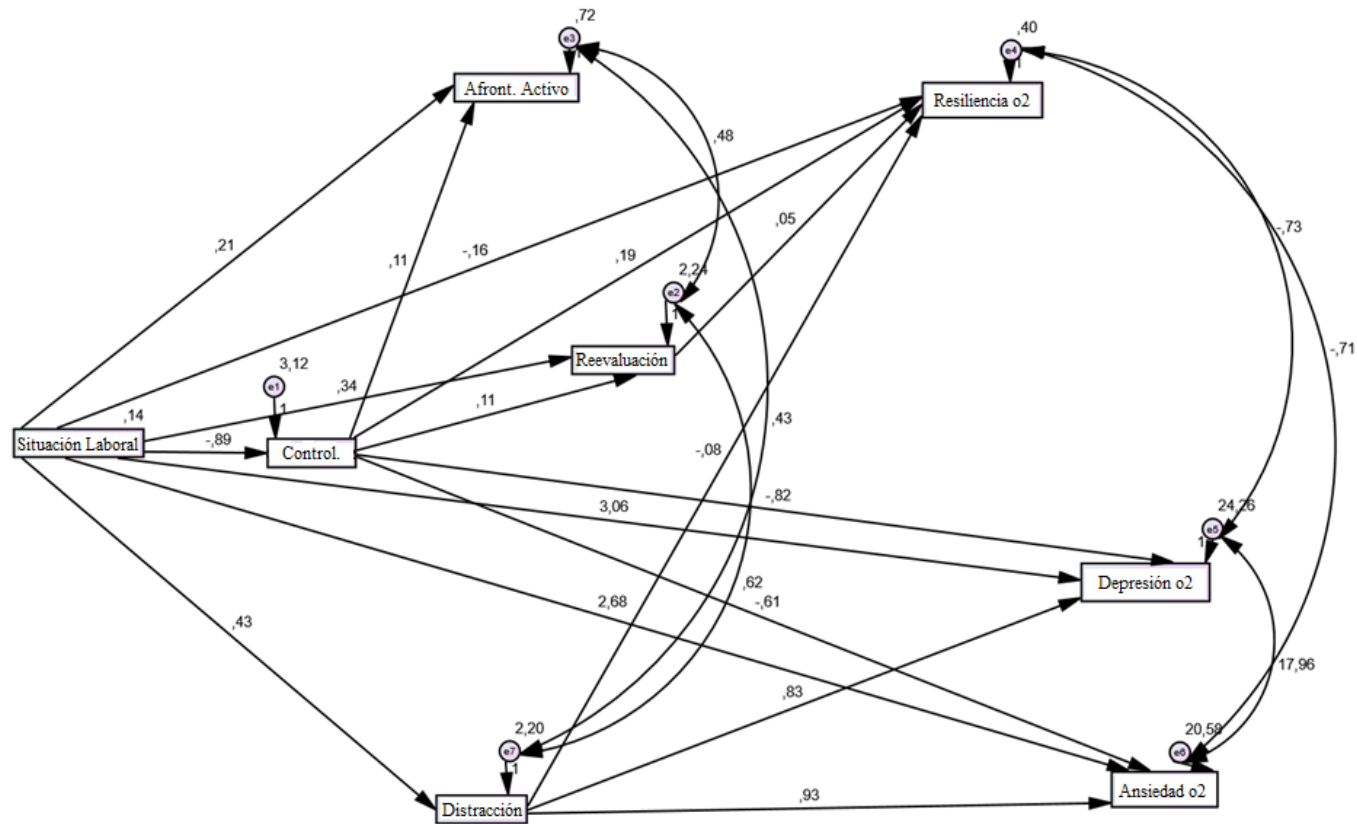


Tabla 7.4.*Índices de bondad de ajuste del principal modelo estructural.*

	χ^2 (gl)	<i>P</i>	χ^2 /gl	CFI	TLI	RMSEA (90% CI)
Modelo	6.11 (6)	>.05	1.02	1.00	1.00	.01 (.01 / .05)

Posteriormente, se analizaron los efectos indirectos en el modelo, utilizando una estimación de arranque con corrección de sesgo (i.e., *2000 bootstrap samples with 95% confidence interval*). Como se muestra en la Tabla 7.5., se encontraron efectos indirectos significativos entre la situación laboral y la depresión, la ansiedad, la resiliencia y el afrontamiento activo, siempre mediados por la evaluación de controlabilidad, todos los *p*'s <.002. Además, el efecto de la situación laboral sobre la resiliencia se estimó indirectamente a través de la vía de controlabilidad y reevaluación, *p* = .006 (i.e., situación laboral → controlabilidad → reevaluación → resiliencia). También hubo un efecto indirecto significativo de la situación laboral en la resiliencia solo a través de la reevaluación, *p* = .021. Finalmente, los análisis también respaldaron estadísticamente otros efectos indirectos significativos de la situación laboral sobre la depresión, la ansiedad y la resiliencia, a través de su relación con el uso de la evitación cognitiva, todos los *p*'s <.010.

Tabla 7.5.

Análisis mediacional del modelo estructural inicial considerando las variables psicológicas resultado de la oleada 2.

	Efectos Indirectos			
	(95% IC)			
	Inferior	Superior	ES	P
Efecto Indirecto vía Control.				
Situación Laboral → Depresión	.37	1.18	.72	.001
Situación Laboral → Ansiedad	.28	.92	.54	.001
Situación Laboral → Resiliencia	-.25	-.09	-.17	.001
Situación Laboral → Afrontamiento Activo	-.16	-.05	-.09	<.001
Efecto Indirecto vía Control. y Reevaluación				
Situación Laboral → Resiliencia	-.01	-.01	-.01	.001
Efecto Indirecto vía Reevaluación				
Situación Laboral → Resiliencia	.01	.04	.02	.014
Efecto Indirecto vía Evitación cognitiva				
Situación Laboral → Depresión	.10	.65	.35	.004
Situación Laboral → Ansiedad	.11	.70	.39	.005
Situación Laboral → Resiliencia	-.07	-.01	-.03	.003

El modelo final (i.e., modelando el cambio en las medidas psicológicas en la oleada 2, mediante la inclusión de sus predictores de la oleada 1; consultar la Figura 7.4.), confirmó que los efectos indirectos incluidos en el modelo estructural inicial seguían siendo significativos, lo que respalda que las vías específicas de mediación no solo eran representativas para los

niveles individuales en la oleada 2, sino también para los cambios reales ocurridos entre la oleada 1 y la oleada 2 en los niveles de depresión, ansiedad y resiliencia. El conjunto completo de efectos indirectos incluidos en el modelo estructural final se muestra en la Tabla 7.6.

Figura 7.4.

Modelo estructural final de la relación entre la situación laboral y los cambios en las variables psicológicas resultado de la oleada 1 a la 2.

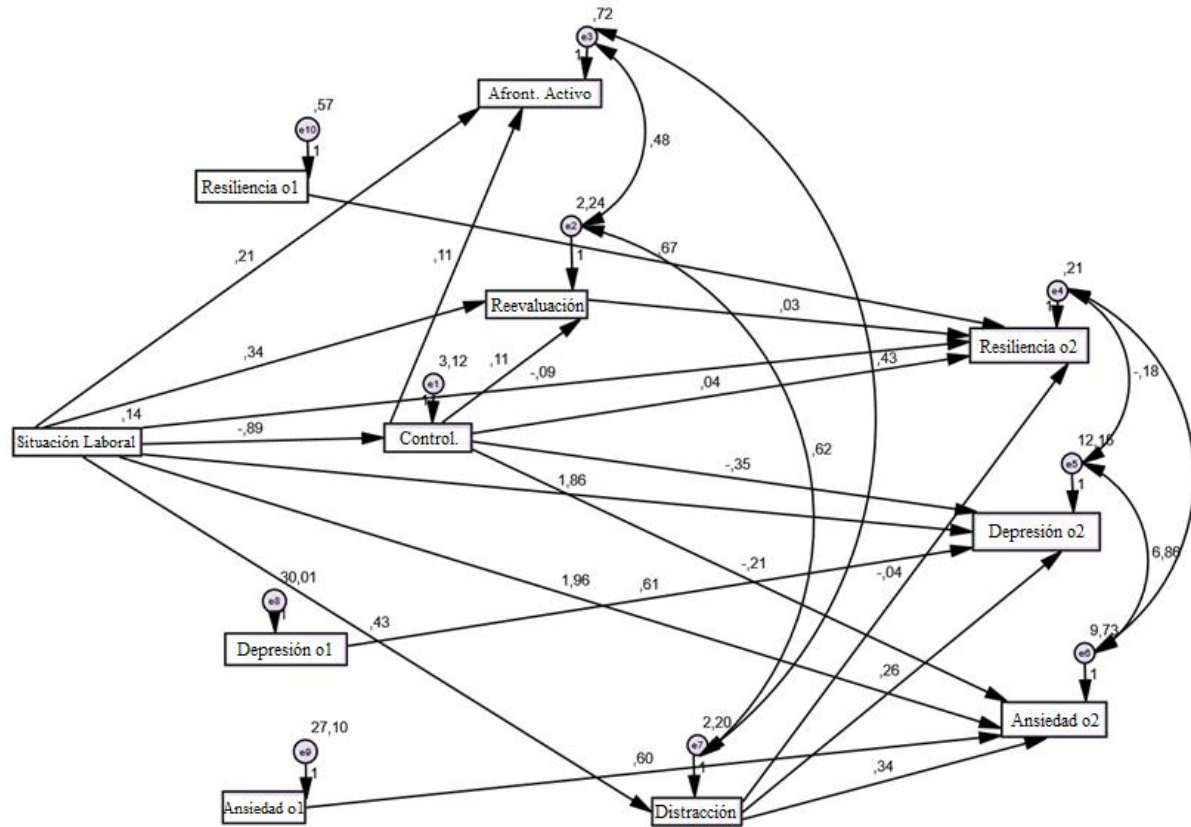


Tabla 7.6.

Análisis mediacional del modelo estructural final considerando los cambios en las variables resultado de la oleada 1 a la 2.

	Efectos indirectos			
	(95% IC)			
	Inferior	Superior	ES	P
Efecto Indirecto vía Control.				
Situación Laboral → Depresión	.14	.57	.31	.001
Situación Laboral → Ansiedad	.06	.38	.18	.001
Situación Laboral → Resiliencia	-.07	-.01	-.04	.002
Situación Laboral → Afrontamiento Activo	-.16	-.05	-.09	<.001
Efecto Indirecto vía Control. y Reevaluación				
Situación Laboral → Resiliencia	-.01	-.01	-.01	.006
Efecto Indirecto vía Reevaluación				
Situación Laboral → Resiliencia	.01	.03	.01	.021
Efecto Indirecto vía Evitación cognitiva				
Situación Laboral → Depresión	.02	.26	.11	.009
Situación Laboral → Ansiedad	.04	.29	.14	.003
Situación Laboral → Resiliencia	-.04	-.01	-.02	.001

7.4. Discusión y conclusiones.

El presente estudio tuvo como objetivo analizar las vías hipotéticas a través de las cuales los mecanismos psicológicos (i.e., las evaluaciones de controlabilidad, y su relación con el uso de estrategias de afrontamiento y regulación emocional) modulan el impacto psicológico y

facilitan la adaptación a una situación estresante como la pérdida de empleo. Estos factores fueron evaluados durante las primeras etapas del desempleo (i.e., los primeros 3 meses desde la pérdida del trabajo), un período en el que, como se ha visto en capítulos anteriores del trabajo, tienden a ocurrir los niveles más altos de problemas psicológicos relacionados con el desempleo (Picakciefe et al., 2016; von Scheve et al., 2017).

El primer conjunto de resultados de este estudio replica la evidencia previa sobre el marcado impacto en el funcionamiento psicológico de la pérdida de empleo. Las personas recientemente desempleadas tenían niveles más altos de depresión y ansiedad, y niveles más bajos de resiliencia autoinformada que las personas con empleo. Estos resultados respaldan la Hipótesis 1 y están en línea con los hallazgos de investigaciones anteriores, los cuales han encontrado niveles más altos de depresión y ansiedad en personas recientemente desempleadas en comparación con personas empleadas (Butterworth et al., 2012; Paul & Moser, 2009). Además, los resultados sobre la reducción de la resiliencia al estrés también están en línea con la literatura anterior que encuentra grandes impactos de la pérdida del trabajo en los niveles de estrés y la angustia general (Kabbe et al., 1996; Mantler et al., 2005). Los análisis de las diferencias entre personas recientemente desempleadas y empleadas respaldaron también la hipótesis 2, referida a que las personas recientemente desempleadas informaron de niveles de control percibido sobre sus problemas más bajos después de la pérdida del empleo en comparación con las personas empleadas, en línea con estudios previos (Creed et al., 2012).

Con respecto a las diferencias en estas variables a lo largo del tiempo (i.e., seguimiento de 1 mes), la depresión y la ansiedad ya eran más altas en los desempleados recientes en comparación con las personas empleadas en la primera evaluación (i.e., inmediatamente después de la pérdida del trabajo), pero tendieron a aumentar aún más en el seguimiento, cuando el desempleo se prolongó, como se ha encontrado en estudios previos (Blau, et al.,

2013; Picakciefe et al., 2016). En cuanto a los niveles percibidos de resiliencia y controlabilidad, los resultados mostraron que ya eran más bajos en los desempleados en comparación con los empleados desde la primera evaluación, sin observarse diferencias a lo largo del tiempo, también en línea con evidencia previa revisada (Ginexi et al, 2000; Infurna et al, 2016).

Los análisis de efectos indirectos mostraron que el estatus laboral estaba directamente relacionado con un impacto psicológico después de la pérdida del empleo (i.e., niveles más altos de depresión y ansiedad, y niveles más bajos de resiliencia al estrés, lo que brinda más apoyo a la Hipótesis 1. En cuanto a la Hipótesis 3, con respecto a la relación de las evaluaciones de controlabilidad y el uso diferencial de estrategias de afrontamiento y regulación del estrés, los resultados de los modelos respaldaron parcialmente las predicciones iniciales (i.e., que una menor controlabilidad predeciría un mayor uso de reevaluación y evitación cognitiva y, una mayor controlabilidad predeciría un mayor afrontamiento activo). Específicamente, los resultados mostraron que una mayor percepción de controlabilidad se relacionó directamente con un mayor uso de reevaluación y afrontamiento activo, pero no hubo relaciones significativas entre controlabilidad y evitación cognitiva. Los resultados para el afrontamiento activo están en línea con las predicciones previas propuestas por autores como Troy (2015), que apuntaba a un mayor uso de la estrategia cuando las personas percibían control sobre la situación estresante. Sin embargo, los resultados de la reevaluación son contrarios a los hallazgos de investigaciones anteriores que muestran que un mayor uso de la reevaluación se relacionó con evaluaciones de menores controlabilidad de la situación (Haines et al., 2016; Troy et al., 2013). Esta diferencia en nuestros resultados podría explicarse, al menos en parte, por la situación de pandemia durante la cual se realizó el estudio. La pandemia de COVID-19 generó un contexto inestable en el momento del presente estudio, y los participantes podrían haber mostrado altos niveles generales de incertidumbre e incontrolabilidad percibida. Por lo

tanto, en este contexto específico, solo los individuos que tenían evaluaciones más preservadas de controlabilidad en esa situación podrían haber utilizado estrategias adaptativas como la reevaluación para reducir su impacto psicológico. Al respecto, algunos estudios experimentales muestran que el uso específicamente adaptativo de la reevaluación bajo estresores incontrolables solo se evidenciaría cuando esos estresores se caracterizan por una baja intensidad/exigencia (Sheppes et al., 2009; Sheppes & Meiran, 2008). Por lo tanto, es posible que, en condiciones de mayor estrés, como las que resultan de la pérdida del trabajo y más en un contexto como en el que se daba en el presente estudio, las estrategias de afrontamiento adaptativo varíen en función de la controlabilidad percibida, en contraste con otras formas de estresores con niveles de intensidad más bajos. Además, los diferentes marcos de tiempo utilizados para evaluar estas interacciones entre los estudios también podrían afectar los resultados. En este sentido, el resultado de una relación no significativa entre una menor controlabilidad y un mayor uso de la evitación cognitiva es contrario a los resultados encontrados por autores como David y Suls (1999), quienes monitorizaron estas relaciones en el contexto de formas de afrontamiento evitativo durante el funcionamiento diario. En general, estos hallazgos invitan a avanzar más en la comprensión de las vías psicológicas de adaptación durante el desempleo utilizando diferentes tipos de medidas (i.e., medidas globales basadas en rasgos, informes diarios y evaluaciones momentáneas), métodos (i.e., evaluaciones ecológicas para monitorear la dinámica diaria y evaluaciones longitudinales más largas) y diseños que permitan comprender completamente estas interacciones en todo el ámbito del período de desempleo.

En cuanto a las contribuciones específicas del uso de cada forma de estrategia de afrontamiento en el impacto psicológico de la pérdida del empleo, los resultados confirman parcialmente las predicciones establecidas en la Hipótesis 4 (i.e., que el uso de la reevaluación disminuirá los niveles de depresión y ansiedad, y aumentará los niveles de resiliencia, mientras

que el uso de la evitación cognitiva y el afrontamiento activo tendrán las consecuencias opuestas). La reevaluación predijo niveles posteriores más altos de resiliencia, en línea con estudios previos que señalan su papel para promover el funcionamiento adaptativo durante la experiencia de estrés (Troy et al., 2013). Además, y de acuerdo con nuestra hipótesis, la evitación cognitiva predijo niveles posteriores más altos de depresión y ansiedad, y niveles más bajos de resiliencia, lo que también está en línea con resultados anteriores (Smari et al., 1997). Los resultados de la reevaluación y la evitación cognitiva mostraron dos caminos diferentes tanto hacia el ajuste psicológico como hacia el desajuste durante los primeros meses de desempleo. En primer lugar, se identificó una vía resiliente, relacionada con el uso de la reevaluación en las primeras etapas del desempleo. Y, en segundo lugar, se identificó una vía vulnerable, relacionada con un mayor uso de la evitación cognitiva en las primeras etapas del desempleo. Por el contrario, los resultados no respaldaron una relación entre el afrontamiento activo y cualquier indicador de impacto psicológico estudiado. Esto contrasta con hallazgos previos (Gowan et al., 1999; Wanberg, 1997) que muestran que un mayor uso de afrontamiento activo durante las etapas iniciales del desempleo podría conducir a una mayor angustia psicológica, a pesar de que también puede facilitar oportunidades de reempleo. La falta de conexión entre el afrontamiento activo y el funcionamiento psicológico inmediato en nuestro estudio podría explicarse en parte por el momento en que se realizó el estudio. Como se mencionó anteriormente, el estudio se realizó al comienzo de la pandemia de COVID-19, un momento en el que la actividad económica se detuvo en su mayoría y que se caracterizó por una gran incertidumbre. Esto podría haber limitado las posibilidades de los participantes de utilizar este tipo de estrategia, reduciendo la capacidad del estudio para establecer las consecuencias psicológicas de su uso. No obstante, y lo que es más importante, el modelo también mostró que la relación de la situación laboral con el impacto psicológico posterior puede explicarse indirectamente por la interacción entre las evaluaciones de controlabilidad y

las estrategias de afrontamiento, en línea con nuestra última predicción (i.e., Hipótesis 5). Esto resalta la importancia de considerar las vías específicas de influencia entre estos factores para comprender de modo preciso los mecanismos que modulan el funcionamiento psicológico resultado de una situación estresante como la pérdida del empleo (Waters, 2000).

7.5. Limitaciones.

A pesar de la relevancia de los hallazgos de este primer estudio, se deben reconocer algunas limitaciones. Primero, como se mencionó anteriormente, realizar el estudio en el contexto de la pandemia de COVID-19 representa una oportunidad, pero también problemas inherentes al período concreto analizado. En el momento del estudio (i.e., oleada 1), España estaba en medio de un bloqueo muy restrictivo debido a que los problemas de salud de COVID-19 alcanzaban niveles máximos y la evaluación se completó cuando el proceso de desescalada apenas comenzaba (i.e., oleada 2). En este sentido, se puede suponer que las estrategias de afrontamiento probadas fueron utilizadas por los desempleados participantes en el estudio para hacer frente a ambos tipos de estresores (i.e., sanitarios y económicos), siendo difícil separar sus efectos en la salud psicológica en relación al impacto de la pérdida del empleo. Por lo tanto, aunque la pandemia de COVID-19 fue un momento crucial para realizar estudios psicosociales representativos de formas de resiliencia psicológica, como el aquí presentado, las constantes circunstancias estresantes más amplias que ocurrieron durante el estudio podrían haber afectado en parte la comparabilidad de los resultados de este trabajo con los de otros estudios sobre desempleo reciente. Segundo, algunas de las principales variables en estudio (i.e., evaluación de la controlabilidad y uso de estrategias de afrontamiento) se registraron a través de ítems únicos. Y tercero, se utilizó una metodología que si bien aportaba información a lo largo del tiempo de los cambios e influencias que se producen en la personas en desempleo a lo largo de un mes, no obtenía resultados concretos del día a día, ni de cómo estos

evolucionaban, aspectos necesarios para el avance del conocimiento de los mecanismos psicológicos implicados en el impacto psicológico de la pérdida del empleo, tal y como se viene discutiendo en el presente trabajo.

7.6. Futuras investigaciones.

Más allá de tales limitaciones, los resultados de este estudio pueden ayudar a futuras investigaciones a desentrañar y promover los mecanismos implicados en el ajuste psicológico a la pérdida de empleo y el desempleo. Sin embargo, para solucionar estos problemas y facilitar la generalización de los hallazgos, futuras investigaciones deberían analizar si estos resultados se replican en etapas menos convulsas y con mayor grado de estabilidad social. También deberían ampliar el marco y probar las predicciones utilizando otras formas de cuestionarios validados. Y, por último, deberían utilizar metodologías que reflejen cuáles son las dinámicas temporales concretas en la percepción y afrontamiento de estresores derivados de la pérdida del empleo en esta población.

Por ello, el siguiente capítulo trata sobre la aplicación de una Metodología de Muestreo de Experiencias (ESM) que permitirá captar de forma más clara cuál es la relación entre todas las variables de estudio en este trabajo. Estas metodologías requieren de una validación de los instrumentos utilizados para ponerla en práctica, ya que se tratan de instrumentos novedosos y de relativa escasa aplicación, sobre todo, en contextos concretos como es su aplicación para la evaluación psicológica en personas recientemente desempleadas. Además, tal y como se propone en futuras investigaciones, también se deben elegir instrumentos de evaluación más adecuados para el estudio de las variables de estudio. Por ello, el siguiente capítulo expone un estudio de validación en una muestra de conveniencia de la metodología e instrumentos que se utilizarán posteriormente en el análisis de una muestra de desempleados recientes en el estudio presentado en los capítulos subsiguientes.

ESTUDIO 2: INTERACCIONES MOMENTÁNEAS ENTRE LAS
EVALUACIONES DEL ESTRÉS Y LA FLEXIBILIDAD DE USO DE
ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA VIDA DIARIA:
UN ESTUDIO DE VALIDACIÓN EN UNA MUESTRA DE
CONVENIENCIA²

8.1. Introducción.

Tal y como se ha descrito en el capítulo anterior, la evidencia recogida en el estudio previo indicó que existen una serie de vías de efectos indirectos por las que las evaluaciones cognitivas del estrés predicen un uso diferencial de estrategias de afrontamiento y regulación del estrés a la hora de influir en el impacto psicológico que la pérdida del empleo tiene en indicadores de funcionamiento psicológico. En dichas etapas convergen una serie de variables para explicar los cambios a nivel psicológico que sufren estas personas. Sin embargo, se requiere una mejor comprensión de las dinámicas de esos procesos psicológicos, para identificar cuáles resultan efectivas a lo largo del periodo de desempleo (i.e., en su

² El trabajo empírico presentado en este capítulo ha sido previamente revisado y publicado y puede consultarse en: Socastro, A., Everaert, J., Boemo, T., Blanco, I., Rodriguez-Carvajal, R. & Sanchez-Lopez, A. (2022). Moment-to-Moment Interplay Among Stress Appraisals and Emotion Regulation Flexibility in Daily Life. *Affective Science*, 3, 628–640. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00122-9>

funcionamiento diario en las primeras fases de desempleo y su papel en indicadores de funcionamiento y reempleo en períodos posteriores).

Sin embargo, antes de poder analizar estas dinámicas entre procesos de evaluación cognitiva y afrontamiento en la población recientemente desempleada, es importante establecer que la metodología que pretende utilizarse para evaluar y analizar estas dinámicas de forma concreta (i.e., método de Muestreo de Experiencias [ESM]), es válida para llevar a cabo su estudio. Asimismo, un paso previo requiere establecer que los instrumentos de evaluación elegidos para evaluar estas variables durante su manifestación en la vida diaria son lo suficientemente fiables como para poder posteriormente utilizarse en el estudio de las dinámicas de uso eficaz de estrategias de afrontamiento ante la pérdida del empleo.

Como se comentó en capítulos anteriores, la investigación en el campo de las evaluaciones sobre el estrés y las estrategias utilizadas para afrontarlo (i.e., procesos de afrontamiento y regulación emocional), ha considerado tradicionalmente ciertas estrategias como desadaptativas o adaptativas per se, debido a las asociaciones que tenían con indicadores generales de salud mental (Aldao et al., 2010). Sin embargo, investigaciones recientes proponen una perspectiva diferente, considerando la flexibilidad de uso de estas estrategias, en la cual dichas estrategias se eligen y aplican diferencialmente en función de determinadas demandas contextuales (Aldao et al., 2015). Por lo tanto, en este estudio se analizó si las evaluaciones momentáneas del estrés (i.e., intensidad y controlabilidad) determinan qué estrategias se seleccionan e implementan para regular una experiencia emocional en función de las características de cada situación particular (Bonanno & Burton, 2013; Everaert et al., 2021; Mehu & Scherer, 2015). Específicamente, los modelos actuales en esta área de estudio proponen que los procesos de evaluación cognitiva que informan del uso flexible de las estrategias implican sopesar diferentes aspectos de la situación (i.e., intensidad del estrés) y su

potencial de afrontamiento (i.e., capacidad de control del estrés) (Goodman et al., 2021; Haines et al., 2016).

Respecto al papel de la intensidad del estrés percibido, como se ha revisado previamente, en general se asocia con un mayor uso de estrategias de afrontamiento en respuesta el estrés (e.g., Dixon-Gordon et al., 2015), pero, además, puede promover un uso diferencial de determinadas estrategias. Concretamente, la investigación previa ha mostrado que en situaciones donde se percibe una alta intensidad, las personas prefieren usar la evitación cognitiva, mientras que en situaciones poco intensas prefieren usar la reevaluación (Sheppes et al., 2011, 2014). Otros estudios han ampliado estas relaciones, mostrando que no solo la percepción de intensidad juega un papel clave en la elección de estrategias de afrontamiento y regulación, sino que su interacción con la percepción de control sería el elemento central para promover su uso diferencial. Concretamente, estudios previos han mostrado que bajos niveles de estrés en situaciones percibidas como incontrolables, se asocian a un mayor uso de reevaluación (Troy et al., 2013). Sin embargo, el papel se invierte en el caso del afrontamiento activo, ya que se suele elegir como estrategia preferente en situaciones estresantes percibidas como controlables (Troy, 2015). Por último, y respecto a la rumiación los estudios sugieren que, más allá de su asociación general con altos niveles de afecto negativa, ésta se puede utilizar de modo adaptativo en ciertas situaciones percibidas como poco intensas y controlables (véase, Nolen-Hoeksema et al., 2008).

Los estudios anteriores mencionados, se han basado en el uso de metodologías tradicionales (i.e., diseños transversales y longitudinales), pero hay otras investigaciones que han considerado la influencia de las evaluaciones de controlabilidad en el uso momentáneo de estrategias de afrontamiento durante el funcionamiento de la vida diaria (i.e., mediante ESM). En estos estudios ESM, se ha encontrado que la estrategia de reevaluación se utiliza en

situaciones percibidas como altamente intensas y poco controlables (Iida et al., 2017; Troy et al., 2019). Un perfil inverso se observaría para la estrategia de afrontamiento activo, de forma que se utilizaría particularmente en situaciones percibidas como muy intensas, pero controlables (David y Suls, 1999; Finkelstein-Fox et al., 2020), aunque otros autores proponen que su uso se daría en situaciones de baja intensidad y alto control (Iida et al., 2017), apuntando a un uso más general de la estrategia en situaciones altamente controlables, independientemente de la percepción de intensidad. Por último, estudios ESM previos han mostrado que la evitación cognitiva se utilizaría en mayor medida en situaciones percibidas como muy intensas, de modo general (O'Toole et al., 2017).

Todos los resultados expuestos anteriormente tanto provenientes del uso de metodologías tradicionales como de ESM, exponen interacciones entre las evaluaciones de intensidad y control que pueden promover un uso flexible de estrategias de afrontamiento y regulación del estrés, que tengan un resultado adaptativo (i.e., reduzcan los síntomas de depresión y ansiedad y/o aumenten el nivel de bienestar psicológico). Por el contrario, otros estudios sugieren que el uso de determinadas estrategias en determinados tipos de contextos puede generar un impacto negativo en la salud psicológica. Por ejemplo, algunos estudios indican que el uso de evitación cognitiva tiene dos vías por las que puede aumentar el afecto negativo: tanto en situaciones altamente estresantes y controlables, como en situaciones poco estresantes y controlables (Iida et al., 2017; Park et al., 2004). Además, otros estudios indican que el uso de la rumiación genera estos efectos negativos, particularmente cuando se utiliza en situaciones percibidas como muy estresantes e incontrolables (Catalino et al., 2017; Connolly & Alloy, 2017; Garrison & Schemeichel, 2020; Genet & Siemer, 2012; Jones et al., 2017; Kircanski et al., 2015; Leung et al., 2019; Massey et al., 2010).

En el estudio actual, se empleó un diseño ESM de 5 días para probar las hipótesis que apuntan a que la interacción entre las evaluaciones de intensidad de la situación estresante y las evaluaciones de controlabilidad momentánea están relacionadas con el uso diferencial y adaptativo posterior de las estrategias de reevaluación, afrontamiento activo, evitación y rumiación. Este estudio sirvió a su vez para validar la metodología concreta (i.e., protocolo de evaluaciones diarias x días, ítems específicos de evaluación de cada constructo) que posteriormente se utilizarían para testar estas hipótesis en un estudio con desempleados recientes. Se planteó la hipótesis general de que la relación entre las evaluaciones de controlabilidad y el uso de la estrategia estaría moderada por las evaluaciones de intensidad de estrés momentáneo. Específicamente para cada una de las cuatro estrategias estudiadas, se plantearon las siguientes hipótesis:

Primero, se esperó que las evaluaciones de una menor capacidad de control del estrés estuvieran relacionadas con un mayor uso de la reevaluación, particularmente en condiciones de baja intensidad de estrés (Haines et al., 2016; Sheppes et al., 2009; Troy et al., 2013; Hipótesis 1). No se esperaron relaciones específicas para condiciones marcadas por una alta intensidad de estrés porque son pocos los estudios que describen este patrón (Iida et al., 2017; Troy et al., 2019) en el uso de la reevaluación y, al mismo tiempo, varias investigaciones anteriores sugieren que la reevaluación sería una estrategia que se usa particularmente en condiciones de baja intensidad (Sheppes et al., 2011, 2014). En cuanto al uso momentáneo del afrontamiento activo, de acuerdo con las predicciones de los modelos teóricos y la evidencia empírica existente, se esperó que una mayor evaluación de la controlabilidad momentánea estuviera relacionada con un mayor uso de afrontamiento activo, independientemente de los niveles de intensidad del estrés momentáneo, ya que existen evidencias entorno a un uso de esta estrategia con resultados positivos para ambos niveles de intensidad percibida (David & Suls, 1999; Finkelstein-Fox et al. 2020; Iida et al., 2017; Troy, 2015; Hipótesis 2). Por el

contrario, en cuanto al uso de la evitación cognitiva, ésta se ha relacionado tanto con evaluaciones más altas de la intensidad del estrés, como con evaluaciones más bajas de controlabilidad. Así, se planteó la hipótesis de que, en situaciones percibidas como incontrolables, habría un aumento del uso de evitación cognitiva, sobre todo en situaciones percibidas como altamente estresantes (Blaxton & Bergeman, 2016; David & Suls, 1999; Iida et al., 2017; Park et al., 2004; Sheppes et al., 2011, 2014; Hipótesis 3). Por otro lado, no se hicieron predicciones específicas para el uso de evitación en condiciones de baja intensidad, ya que los estudios mencionados han relacionado mayores niveles de ansiedad con esa percepción baja de intensidad y el uso de evitación. Finalmente, se propuso que la rumiación se utilizaría más en situaciones de baja intensidad y con evaluaciones de controlabilidad más altas (Nolen-Hoeksema et al., 2008; Hipótesis 4).

Se esperó que las asociaciones predichas entre evaluaciones cognitivas de la situación y el uso de cada tipo de estrategia reflejarían cómo se expresa la flexibilidad del proceso de afrontamiento y regulación emocional en la vida diaria (i.e., como lo demuestra la variación intra-sujeto en el uso de cada estrategia específica en función de diferentes características contextuales percibidas), dependiendo de las evaluaciones de estrés (sobre esta propuesta, véase también Goodman et al., 2021). Lo que los modelos de regulación actual plantean es que la flexibilidad del proceso de regulación emocional es un marcador central de un funcionamiento emocional adaptativo (Aldao et al., 2015) y que, por tanto, esta flexibilidad regulatoria se vería afectada en condiciones de altos niveles de sintomatología afectiva, como la presencia de niveles elevados de depresión o ansiedad (Bonanno & Burton, 2013; Cheng et al., 2014; Haines et al., 2016). En el presente estudio, se examinó, por tanto, si estos patrones flexibles de uso de cada estrategia en diferentes contextos de estrés hipotetizados estaban modulados por las diferencias individuales en los niveles de depresión y/o ansiedad de los participantes. Investigaciones anteriores han demostrado que las personas que informan de

altos niveles de síntomas afectivos se caracterizan tanto por evaluaciones del estrés más rígidas y sesgadas negativamente (Everaert et al., 2020; Scherer, 2020), así como por el uso inflexible de estrategias de afrontamiento y regulación, independientemente de las evaluaciones del estrés que realicen (Goodman et al., 2021). Por lo tanto, se exploró si las relaciones de uso de la estrategia predichas anteriormente ocurrirían únicamente en participantes con niveles más bajos de depresión y ansiedad (ver Figura 8.1.). Por el contrario, a niveles más altos de síntomas afectivos (i.e., depresión/ansiedad), se esperaron patrones más rígidos de evaluaciones del estrés y del uso de estrategias de afrontamiento y regulación, con un uso de éstas, independiente de las evaluaciones de estrés realizados en el momento de su uso (Hipótesis 5).

8.2. Método.

8.2.1. Participantes y procedimiento.

Una muestra de 105 estudiantes universitarios ($M_{\text{edad}}=20.13$ años, $DT=2.43$; 87% mujeres) de la Universidad Autónoma de Madrid y la Universidad Complutense de Madrid se inscribieron inicialmente en el estudio. Los participantes recibieron créditos por su participación. El tamaño de la muestra se predeterminó siguiendo las recomendaciones actuales de los tamaños de muestra requeridos de Nivel 2 y Nivel 1 en estudios de ESM (Gabriel et al., 2019; $n=83$ en el Nivel 2 y $n=835$ en el Nivel 1 como tamaños mínimos adecuados). En este estudio, la muestra final fue $n=97$ en el Nivel 2 y $n=1,302$ en el Nivel 1 (ver más abajo).

Después de dar su consentimiento informado, los participantes se reunieron con un experimentador que instaló una aplicación ESM personalizada en sus teléfonos móviles personales (i.e., sistemas operativos Android o IOS). A continuación, los participantes fueron entrenados en la forma de completar el protocolo ESM, con una sesión de práctica en sus teléfonos, antes de iniciar el protocolo de evaluación que completarían durante los siguientes 5 días. La sesión concluyó con la realización de un conjunto de cuestionarios que miden los

síntomas de ansiedad y depresión, aplicados a través del software Qualtrics (<https://www.qualtrics.com>).

Posteriormente a esta sesión, los participantes completaron el protocolo de ESM durante los siguientes 5 días. El protocolo se modeló a partir de investigaciones anteriores de ESM que estudiaron los cambios temporales en el uso de las estrategias de afrontamiento y regulación (Connolly & Alloy, 2017; Heiy & Cheavens, 2014). El paradigma ESM comprendía evaluaciones en línea durante 5 días, durante los cuales se pedía a los participantes que completaran una encuesta 3 veces al día. Las notificaciones se enviaron dentro de períodos de tiempo de 4 horas pre-especificados entre las 9 a.m. y las 9 p.m. (i.e., 9 a 13 h, 13 a 17 h y 17 a 21 h), para obtener una muestra representativa de las experiencias estresantes vividas durante la jornada. Los participantes tenían una hora para completar cada encuesta después de la notificación.

El estudio fue aprobado por el Comité Ético de la Facultad de la Universidad Complutense de Madrid (Código de protocolo Ref. 2019/20-028) y cumplió con los Estándares Éticos de la Declaración de Helsinki. El estudio conllevó la obtención de un consentimiento informado de cada uno de los participantes, donde previamente eran informados sobre los objetivos y el procedimiento al que se les iba a someter, así como sobre la voluntariedad de su participación y su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento. Además, se les informó, de acuerdo con la legislación vigente, sobre el compromiso de respetar la confidencialidad y salvaguardarla.

8.2.2. Materiales.

Las evaluaciones previas a iniciar el periodo de ESM, constituyeron una línea base de los participantes en cuanto a sus niveles de sintomatología afectivos, incluyendo la evaluación de sintomatología depresiva y ansiosa.

Síntomas Depresivos.

La *Center for Epidemiologic Studies - Depression Scale* versión de 8 ítems (CES-D 8; Radloff, 1977) se utilizó para evaluar los niveles de síntomas depresivos. La CES-D 8 es una prueba de cribado de 8 ítems que mide los niveles de gravedad de los síntomas depresivos referidos a la última semana (e.g., “te sentiste triste”, “sentiste que todo lo que hiciste fue un esfuerzo”). Los ítems se clasifican en una escala Likert de 4 puntos, de 0 (rara vez o nunca) a 3 (la mayoría o todo el tiempo). La puntuación global se obtiene sumando las puntuaciones en los ítems y oscila entre 0 y 24. El punto de corte es 9 (Beller et al., 2020), siendo las puntuaciones superiores o iguales a 9 las que indican la posible presencia de síntomas clínicos depresivos. En la muestra actual, el 34% de los participantes estaban por encima del criterio de corte CES-D para la depresión clínica. Esta medida tiene una buena fiabilidad y validez tanto en general como en muestras deprimidas (Karim et al., 2015; Van de Velde et al., 2009). En el estudio actual, la consistencia interna del CES-D 8 fue de .92.

Síntomas de Ansiedad.

Para evaluar los síntomas de ansiedad, utilizamos la Escala de Ansiedad Generalizada (GAD-7; Spitzer et al., 2006). La GAD-7 es una prueba de detección de 7 ítems que mide los niveles de gravedad de los síntomas de ansiedad en relación con las últimas 2 semanas (e.g., "sentirse nervioso, ansioso o al límite", "no poder detener o controlar la preocupación"). Los ítems se puntúan en una escala Likert de 4 puntos, de 0 (nada) a 3 (casi todos los días). La

puntuación global se corresponde con la suma de las puntuaciones en los ítems, la cual oscila entre 0 y 21. El punto de corte de esta prueba de cribado es 10, indicando puntuaciones superiores la posible existencia de síntomas clínicos de ansiedad (Spitzer et al., 2006). En el estudio actual, el 11.30 % de los participantes de la muestra estaban por encima del criterio de corte del TAG para la sintomatología de ansiedad clínica. Esta medida ha mostrado una buena fiabilidad y validez tanto en muestras generales como ansiosas (Löwe et al., 2008; Ruiz et al., 2011). En el estudio actual, la consistencia interna del GAD-7 fue de .92.

Medidas ESM.

Evaluaciones de estrés.

La intensidad del estrés percibido y el control del estrés percibido se evaluaron continuamente, en cada una de las evaluaciones momentáneas, durante todo el período ESM. La evaluación incluyó dos preguntas diferentes para estimar estas valoraciones en relación con la situación más estresante experimentada desde el período de evaluación anterior, formuladas de acuerdo con las formulaciones usadas en investigaciones anteriores de ESM (Haines et al., 2016). Primero, para evaluar intensidad del estrés, los participantes calificaron la intensidad percibida de los eventos estresantes experimentados durante el período anterior a cada indicación utilizando la siguiente pregunta: “Desde la última encuesta, ¿cómo de estresantes han sido las cosas que le han ocurrido?” calificado en una escala de 0 (nada) a 10 (mucho). Segundo, para evaluar control del estrés, los participantes calificaron el grado en que percibían que el factor estresante experimentado en cada pregunta era controlable: “Desde la última encuesta, ¿en qué medida sentía que tenía control sobre las cosas estresantes que le han ocurrido?” calificado en una escala de 0 (nada) a 10 (mucho).

Principales estrategias de afrontamiento y regulación evaluadas en el estudio.

El estudio incluyó la evaluación del grado de uso momentáneo de las cuatro principales estrategias para las que se formularon hipótesis: reevaluación, afrontamiento activo, evitación y rumiación. En cada encuesta, los participantes debían responder en qué medida habían utilizado cada una de estas estrategias en relación con la situación más estresante experimentada desde el último periodo de evaluación, previamente estimada por los ítems de evaluación del estrés (i.e., “En respuesta a lo ocurrido desde la última encuesta, ¿en qué medida ha...,). Todas las medidas de uso de estrategias de afrontamiento y regulación se calificaron en una escala de 0 (no todo) a 10 (mucho). Reevaluación: se evaluó mediante un ítem relacionado con la toma de perspectiva, que se basó en investigaciones previas de ESM que monitoriza el uso de la reevaluación cognitiva momentánea en respuesta a eventos estresantes (Haines et al., 2016): “...mirado las cosas desde otra perspectiva?”. Afrontamiento activo: se utilizó un ítem que evalúa las respuestas de resolución de problemas, definidas como intentos conscientes de cambiar la situación estresante o contener sus consecuencias. Este ítem se enmarcó de acuerdo con investigaciones anteriores de ESM que evaluaron esta estrategia (Haines et al., 2016): “...intentado cambiar algo de la situación?”. Evitación: el uso del afrontamiento evitativo se evaluó en relación con el uso de la evitación cognitiva, que se refiere al grado de uso de la supresión de pensamientos relacionados con sentimientos y problemas derivados del estrés continuo (Aldao et al., 2010): “...evitado pensar en sus sentimientos y problemas?”. Rumiación: se definió como una estrategia consistente en pensar repetidamente sobre los problemas o sentimientos que ocurren, en respuesta a la situación más estresante vivida previamente. Por lo tanto, la pregunta se enmarcó de acuerdo con investigaciones anteriores de ESM que evaluaron este proceso momentáneo específico (Kircanski et al., 2015): “...estado pensando en sus sentimientos y problemas?”.

Limpieza de datos.

El porcentaje de abandonos de participantes antes de completar el estudio fue bajo. Solo 3 participantes (3%) dejaron de responder a las notificaciones de evaluación momentánea antes del final del protocolo de ESM. Para los 102 participantes restantes que terminaron el estudio, se adoptó un criterio de selección conservador que comprendía que hubieran respondido al menos al 75 % (11 de 15) de las notificaciones para poder ser incluidos en los análisis. Este criterio de tasa de respuestas se encuentra en la media de tasa de respuestas más frecuente en estudios ESM con población general (i.e., en torno al 78%; Rintala et al., 2019). Esto resultó en la exclusión de solo 5 participantes (5%).

La muestra final estuvo compuesta por 97 participantes ($M_{\text{edad}}=20,13$ años, 87% mujeres). No hubo diferencias significativas entre los que completaron y los que no completaron el protocolo ni en sus niveles de depresión, medida por la escala CES-D 8, $t(100)=0.531$, $p=.590$; ni en sus niveles de ansiedad, medidos por la escala GAD-7, $t(100)=1.961$, $p=.114$. En promedio, los participantes que componían la muestra final completaron 13 de 15 indicaciones ($DT=0.30$; rango: 9 a 15). En general, el protocolo reflejó un alto grado de cumplimiento en términos del número de encuestas completadas.

8.2.3. Plan de análisis estadístico.

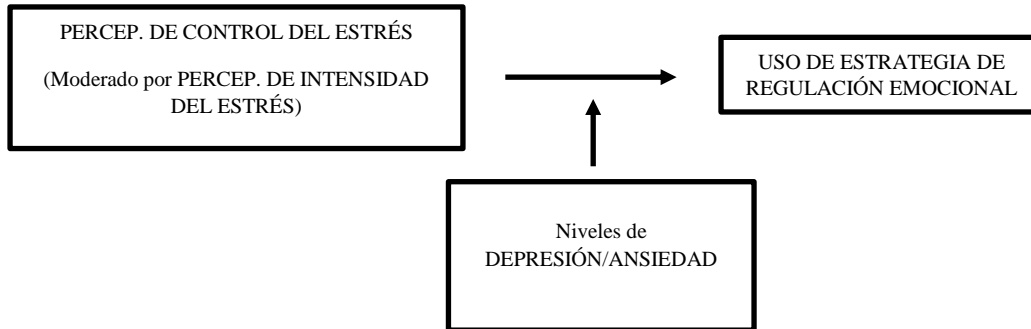
Se utilizó un modelado multinivel, dada la estructura de datos anidados jerárquicamente, con encuestas de recolección de datos (t: 1-15) anidadas dentro de los individuos (j: 1-97). Se utilizó el método de máxima verosimilitud para estimar los modelos. Los análisis se realizaron utilizando la función lme del paquete nlme para R (Pinheiro et al., 2018). En el Nivel 1 (t), los predictores en cada modelo (i.e., el control del estrés y la intensidad del estrés) fueron corregidos respecto en la media de cada persona (i.e., *person-mean centered*), eliminando así las diferencias entre los participantes. En el Nivel 2 (j), los predictores (i.e., los niveles de

síntomas depresivos y de ansiedad) fueron corregidos por la media del grupo (i.e., *grand-mean centered*), para permitir la interpretación de los resultados (Aguinis et al. 2013; Ohly et al. 2010). Se probaron los supuestos de normalidad y homocedasticidad, así como se realizaron análisis de valores atípicos intra- e inter-sujetos. En base a los resultados de dichas pruebas previas, se constató que no se requerían transformaciones de datos en los análisis principales. Los análisis principales comprendieron primero la realización de modelos incondicionales (i.e., nullos) para cada variable con la finalidad de estimar su media y su varianza en cada nivel. A partir de estos modelos, se calcularon las correlaciones intraclase (ICC) para descomponer la varianza total en componentes de varianza intra-persona e inter-persona.

Posteriormente se construyeron una serie de modelos multinivel que examinaron si el uso de la estrategia de afrontamiento en el tiempo 't' fue predicho por la intensidad del estrés anterior y los niveles de evaluación del control que incitaron al uso de la estrategia, así como por la interacción de ambos tipos de evaluaciones. Se ajustó un modelo de dos niveles para cada variable de estrategia de afrontamiento con interceptos y pendientes aleatorias, siguiendo la secuencia del proceso de construcción del modelo multinivel (Aguiniguís et al., 2013; Bolger & Laurenceau, 2013). El nivel de estrategia de afrontamiento en 't' se regresó (i.e., 't-1') tanto para la intensidad del estrés, como para el control percibido y para la interacción de ambas evaluaciones en 't'. Los niveles de depresión y ansiedad se incluyeron en el modelo como factores de nivel 2, para evaluar si las diferencias individuales en cada tipo de síntomas afectivos impactaron en la relación encontrada entre las evaluaciones de estrés y su interacción el uso posterior de cada una de las estrategias de afrontamiento y regulación del estrés (i.e., véase Figura 8.1.).

Figura 8.1.

Representación gráfica del modelo hipotético evaluado.



De esta forma, en el Nivel 2, se modelaron las interacciones aleatorias y las pendientes de las estrategias en función de las diferencias individuales en cada medida de síntomas afectivos (i.e., niveles de síntomas de depresión y ansiedad; puntuaciones CESD y GAD, corregidos para la media del grupo (i.e., *grand-mean centered*). Los modelos de Nivel 1 y Nivel 2 fueron, por lo tanto, los siguientes, realizados por separado para cada tipo de estrategia, considerando de modo separado cada tipo de predictor de depresión y ansiedad del nivel 2:

$$\text{Estrategias de regulación}_{tj} = p_{0j} + p_{1j} (\text{Control de estrés}_{tj}) + p_{2j} (\text{Intensidad de estrés}_{tj}) + p_{3j}$$

$$(\text{Intensidad de estrés}_{tj})(\text{Control de estrés}_{tj}) + e_{tj}$$

$$p_{0j} = b_{00} + b_{01} (\text{Depresión}_j/\text{Ansiedad}_j) + r_{0j}$$

$$p_{1j} = b_{10} + b_{11} (\text{Depresión}_j/\text{Ansiedad}_j) + r_{1j}$$

$$p_{2j} = b_{20} + b_{21} (\text{Depresión}_j/\text{Ansiedad}_j) + r_{2j}$$

$$p_{3j} = b_{30} + b_{31} (\text{Depresión}_j/\text{Ansiedad}_j) + r_{3j}$$

Al modelar las interacciones dobles de intensidad de estrés x control de estrés, se probaron las hipótesis descomponiendo las interacciones significativas de la siguiente manera: las pendientes de la estrategia correspondiente se sometieron a una regresión en los niveles de evaluación del control de estrés, y se calcularon por separado para ocasiones con niveles de

intensidad de estrés promedio, 1DT por encima y 1DT por debajo de los niveles promedio (i.e., ocasiones de alta y baja intensidad de estrés, respectivamente). Además, también se llevaron a cabo modelos exploratorios alternativos que consideraban el control del estrés como el moderador de la relación entre la intensidad del estrés y el uso de la estrategia para desentrañar las interacciones dobles compatibles. Por lo tanto, las pendientes de la estrategia correspondiente se sometieron a una regresión adicional sobre los niveles de evaluación de la intensidad del estrés, y se calcularon por separado para ocasiones con niveles promedio de controlabilidad del estrés, 1DT por encima y 1DT por debajo de los niveles promedio. Cuando las interacciones triples con variables de nivel 2 (i.e., la depresión y/o ansiedad) como moderadores fueron estadísticamente significativas, las pendientes descritas se calcularon por separado para individuos con depresión y/o ansiedad en niveles promedio, 1DT por encima y 1DT por debajo de los niveles promedio.

8.3. Resultados.

8.3.1. Análisis preliminares.

Se estimaron las medias, las desviaciones típicas y los coeficientes de correlación intraclase (ICC) para las variables de evaluación de estrés y estrategias de afrontamiento utilizando modelos nulos o incondicionados. La Tabla 8.1., muestra el nivel medio con el IC del 95%, la desviación típica de los niveles intra- e inter-sujeto, el ICC y el porcentaje de la variabilidad total intra- e inter-sujeto para todas las variables. Los ICC sugieren que hubo una gran variabilidad explicada a nivel intra-sujeto en todos los casos, es decir, para todas las variables Nivel 1 estudiadas. Por lo tanto, los individuos mostraron claras fluctuaciones en sus niveles de evaluación del estrés y en el uso de cada estrategia en diferentes situaciones diarias durante el protocolo de evaluación.

Tabla 8.1.

Nivel medio, DT de los niveles intra- e inter-sujeto, ICC y porcentaje de la variabilidad total intra- e inter-sujeto para Evaluaciones de Estrés y uso de Reevaluación, Afrontamiento Activo, Evitación y Rumiación.

Variable	Estimación del			ICC	%	%
	nivel medio IC del 95 % (inferior- superior)	DT Inter- sujetos	DT Intra- sujetos		Varianza Inter- sujetos	Varianza Intra- sujetos
Percep. Intensidad	3.74 (3.44-4.03)	1.30	2.57	0.20	20.44%	79.55%
Percep. Control	5.84 (5.53-6.16)	1.45	2.20	0.30	30.35%	69.64%
Reevaluación	3.99 (3.68-4.30)	1.42	2.17	0.30	30.10%	69.89%
Afront. Activo	3.85 (3.53-4.17)	1.46	2.23	0.30	30.04%	69.95%
Evitación	3.58 (3.26-3.90)	1.47	2.13	0.32	32.29%	67.70%
Rumiación	4.58 (4.18-4.97)	1.89	2.28	0.40	40.75%	59,24%

La Tabla 8.2., muestra el efecto de las diferencias individuales en los niveles de depresión y ansiedad sobre los niveles momentáneos de intensidad del estrés y de percepción de control. Esto sirvió como un paso preliminar para establecer la medida en que las diferencias individuales en los síntomas afectivos afectan a los niveles generales de evaluación del estrés a lo largo de los diferentes momentos de evaluación realizados en el período ESM. Los resultados indicaron que los niveles más altos de depresión y ansiedad estaban relacionados con evaluaciones más altas de la intensidad del estrés y evaluaciones más bajas del control del estrés experimentado durante el período de 5 días evaluado.

Tabla 8.2.

Resultados sobre las relaciones entre los niveles de síntomas afectivos y las valoraciones del estrés a lo largo del estudio.

Modelo	Efectos Fijos	Estimación	ES	T	p
Percep. Intensidad en t	Intercepto	3.74	0.13	27.19	<.001
	Depresión	0.14	0.03	3.93	<.001
	Intercepto	3.73	0.11	32.09	<.001
	Ansiedad	0.23	0.03	7.74	<.001
Percep. Control en t	Intercepto	5.84	0.13	43.50	<.001
	Depresión	-0.21	0.03	-6.37	<.001
	Intercepto	5.83	0.14	41.80	<.001
	Ansiedad	-0.20	0.03	-5.10	<.001

8.3.2. Resultados principales.

La Tabla 8.3., proporciona estadísticas para cada modelo de 2 niveles que analizan el papel de la intensidad del estrés, el control del estrés, los síntomas afectivos (i.e., los niveles de depresión y ansiedad) y sus interacciones para explicar el uso momentáneo de cada tipo de estrategia. A continuación se detallan los resultados encontrados para cada una de las cuatro estrategias evaluadas.

Tabla 8.3.

Resultados de los modelos multinivel sobre el uso momentáneo de las estrategias de afrontamiento.

Modelo	Efectos Fijos Efecto	Estimación	ES	t	p
Reevaluación en t	Intercepto	3.950	0.159	24.780	<.001
	Percep. de la Intensidad en t	0.131	0.030	4.261	<.001
	Percep. de Control en t	0.058	0.029	1.969	.049
	Depresión en t	-0.032	0.040	-0.813	.418
	Percep. Intensidad x Percep. Control	-0.028	0.009	-2.915	.003
	Percep. Intensidad x Depresión	-0.012	0.008	-1.535	.125
	Percep. Control x Depresión	0.013	0.008	1.591	.111
	Percep. Intensidad x Percep. Control x Depresión	0.001	0.002	0.250	.802
	Ansiedad en t	0.013	0.041	0.326	.745
	Percep. Intensidad x Percep. Control	-0.028	0.009	-2.964	.003
	Percep. Intensidad x Ansiedad	-0.015	0.008	-1.817	.069
	Percep. Control x Ansiedad	0.021	0.008	2.535	.011
	Percep. Intensidad x Percep. Control x Ansiedad	0.004	0.003	1.494	.135

Tabla 8.3.*Resultados de los modelos multinivel sobre el uso momentáneo de las estrategias de afrontamiento (cont.).*

Modelo	Efectos Fijos Efecto	Estimación	ES	t	p
Afrontamiento Activo en t	Intercepto	3.846	0.162	23.613	<.001
	Percep. de la Intensidad en t	0.232	0.034	6.789	<.001
	Percep. de Control en t	0.004	.029	0.140	.888
	Depresión en t	0.010	0.041	0.264	.792
	Percep. Intensidad x Percep. Control	-0.005	0.009	-0.591	.554
	Percep. Intensidad x Depresión	-0.012	0.008	-1.383	.166
	Percep. Control x Depresión	0.010	0.008	1.233	.217
	Percep. Intensidad x Percep. Control x Depresión	-0.002	0.003	-0.773	.439
	Ansiedad en t	0.076	0.041	1.874	.063
	Percep. Intensidad x Percep. Control	-0.005	0.009	-0.592	.553
	Percep. Intensidad x Ansiedad	0.004	0.009	0.508	.611
	Percep. Control x Ansiedad	0.017	0.008	2.099	.036
	Percep. Intensidad x Percep. Control x Ansiedad	0.005	0.003	1.641	.101

Tabla 8.3.*Resultados de los modelos multinivel sobre el uso momentáneo de las estrategias de afrontamiento (cont.).*

Modelo	Efectos Fijos Efecto	Estimación	ES	t	p
Evitación en t	Intercepto	3.605	0.158	22.772	<.001
	Percep. de la Intensidad en t	0.048	0.028	1.707	.088
	Percep. de Control en t	.066	0.035	1.876	.060
	Depresión en t	0.102	0.039	2.583	.011
	Percep. Intensidad x Percep. Control	0.012	0.009	1.300	.193
	Percep. Intensidad x Depresión	-0.013	0.007	-1.799	.072
	Percep. Control x Depresión	0.001	0.009	0.049	.960
	Percep. Intensidad x Percep. Control x Depresión	0.007	0.002	2.383	.017
	Ansiedad en t	0.104	0.040	2.552	.012
	Percep. Intensidad x Percep. Control	0.013	0.009	1.390	.164
	Percep. Intensidad x Ansiedad	-0.017	0.007	-2.246	.024
	Percep. Control x Ansiedad	-0.006	0.009	-0.662	.507
	Percep. Intensidad x Percep. Control x Ansiedad	0.008	0.003	2.671	.007

Tabla 8.3.*Resultados de los modelos multinivel sobre el uso momentáneo de las estrategias de afrontamiento (cont.).*

Modelo	Efectos Fijos Efecto	Estimación	ES	t	p
Rumiación en t	Intercepto	4.530	0.186	24.279	<.001
	Percep. de la Intensidad en t	0.247	0.031	7.875	<.001
	Percep. de Control en t	0.010	0.034	0.297	.766
	Depresión en t	0.215	0.469	4.583	<.001
	Percep. Intensidad x Percep. Control	-0.032	0.010	-3.264	.001
	Percep. Intensidad x Depresión	0.010	0.008	1.219	.227
	Percep. Control x Depresión	-0.013	0.009	-1.476	.140
	Percep. Intensidad x Percep. Control x Depresión	0.005	0.003	1.909	.056
	Ansiedad en t	0.287	0.043	6.536	<.001
	Percep. Intensidad x Percep. Control	-0.031	0.010	-3.109	.001
	Percep. Intensidad x Ansiedad	0.06	0.008	0.770	.440
	Percep. Control x Ansiedad	0.002	0.009	-0.233	.815
	Percep. Intensidad x Percep. Control x Ansiedad	0.003	0.003	0.959	.337

Reevaluación. Tanto la mayor intensidad del estrés como los niveles de control del estrés momentáneos se relacionaron con un mayor uso posterior de la reevaluación. Los niveles individuales de depresión y ansiedad no se asociaron con un mayor uso de la reevaluación a lo largo del período del estudio.

Además, los análisis respaldaron una interacción significativa entre la intensidad del estrés y el control del estrés. Como se puede ver en la Tabla 8.4., las pendientes de la interacción entre el control del estrés y el uso de la reevaluación a diferentes niveles de intensidad del estrés mostraron que, a mayor control percibido se dio un mayor uso de la estrategia en situaciones de baja intensidad. Además, las pendientes de la interacción a diferentes niveles de control del estrés indicaron que una alta percepción de intensidad provoca un aumento en el uso de reevaluación en situaciones percibidas como incontrolables (ver Figura 8.2.).

No se apoyaron estadísticamente interacciones triples significativas considerando los niveles de depresión o ansiedad como moderadores de nivel 2.

Tabla 8.4.

Resumen de análisis de pendientes simples de la estrategia de reevaluación.

Interacción Intensidad del estrés (IE) x Control del estrés (CE) → Reevaluación

Predictor: CE

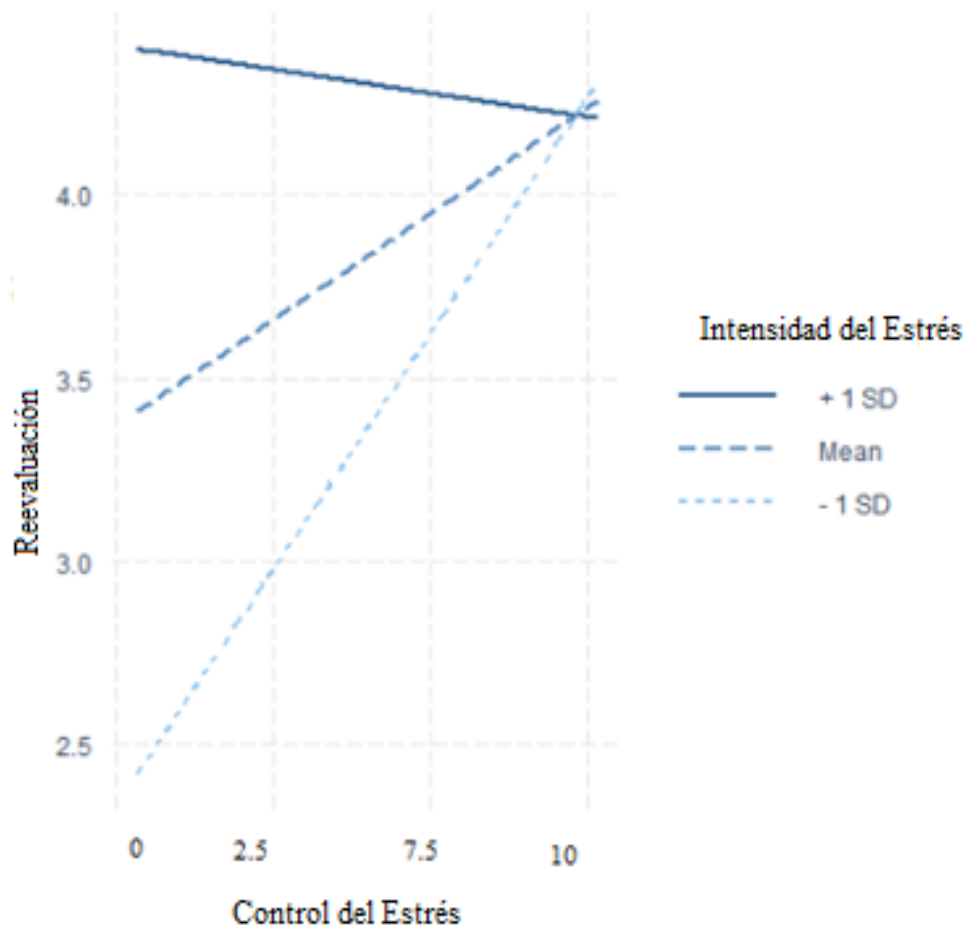
IE	Test de Estimación	ES	Valores T	GI	P
Bajo	0.122	0.039	3.287	1202	.001**
Medio	0.058	0.030	1.960	1202	.050
Alto	-0.013	0.037	-0.346	1202	.729

Predictor: IE

CE	Test de Estimación	ES	Valores T	GI	P
Bajo	0.019	0.036	5.221	1202	<.001***
Medio	0.132	0.031	4.219	1202	<.001***
Alto	0.071	0.039	1.829	1202	.067

Figura 8.2.

Interacción doble entre las evaluaciones de estrés y su relación con el uso de reevaluación.



Afrontamiento Activo. Los niveles más altos de intensidad de estrés momentáneo se relacionaron con un mayor uso posterior de afrontamiento activo. No se respaldaron otros efectos principales del control del estrés, la depresión o la ansiedad en el uso de esta estrategia.

El modelo no apoyó interacciones dobles significativas entre las valoraciones del estrés, ni interacciones triples entre las valoraciones del estrés y los niveles de síntomas de depresión o ansiedad para explicar el uso momentáneo del afrontamiento activo.

Evitación. No se apoyaron efectos principales significativos de la intensidad del estrés o el control del estrés en el uso de la evitación. Los niveles más altos de depresión y ansiedad se asociaron significativamente con un mayor uso general de la evitación a lo largo del período del estudio.

La interacción doble entre intensidad del estrés x control del estrés no fue significativa, pero hubo interacciones triples estadísticamente significativas entre la intensidad del estrés, el control del estrés y ambas formas de niveles de sintomatología afectiva.

Como muestran los datos de la Tabla 8.5a., en el caso de la depresión, los análisis de la pendiente principal (i.e., la intensidad del estrés como moderador), solo respaldaron que a mayor percepción de control se dio un mayor uso de evitación en situaciones percibidas como muy intensas en participantes con niveles altos de depresión.

Un conjunto adicional de análisis de pendiente exploratoria que consideró el control del estrés como moderador mostró que una percepción de mayor intensidad de estrés se asoció con un mayor uso de la estrategia, en situaciones percibidas como incontrolables para los participantes con bajos niveles de depresión. Por el contrario, una percepción de mayor intensidad de estrés se asoció con un menor uso de evitación en situaciones incontrolables para los participantes con altos niveles de depresión (Figura 8.3a.).

Tabla 8.5a.

Resumen de análisis de pendientes simples de la estrategia de evitación para los distintos niveles de depresión.

Interacción Intensidad del estrés (IE) x Control del estrés (CE) x Depresión → Evitación

Individuos con bajos niveles de depresión.

Predictor: CE

IE	Test de Estimación	ES	Valores T	GI	P
Bajo	0.103	0.067	1.542	1199	0.123
Medio	0.065	0.052	1.258	1199	0.209
Alto	0.027	0.061	0.439	1199	0.661

Predictor: IE

CE	Test de Estimación	ES	Valores T	GI	P
Bajo	0.135	0.050	2.758	1199	0.001**
Medio	0.102	0.039	2.582	1199	0.009**
Alto	0.070	0.054	1.312	1199	0.190

Individuos con altos niveles de depresión.

Predictor: CE

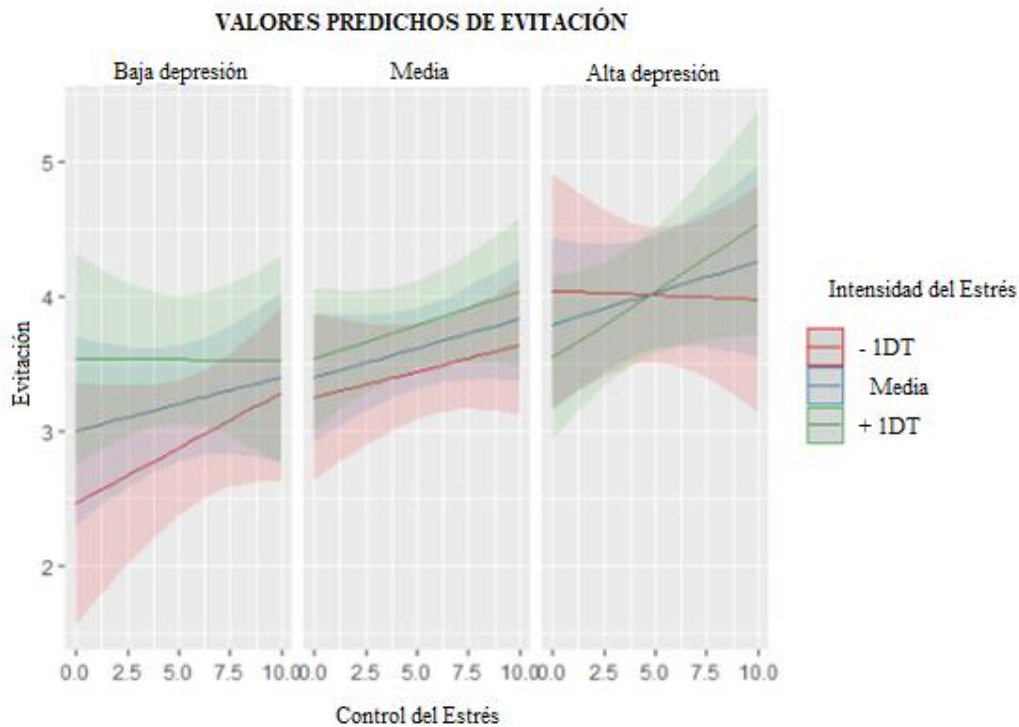
IE	Test de Estimación	ES	Valores T	GI	P
Bajo	-0.033	0.068	-0.486	1199	0.627
Medio	0.069	0.053	1.293	1199	0.196
Alto	0.170	0.064	1.682	1199	0.007**

Predictor: IE

CE	Test de Estimación	ES	Valores T	GI	P
Bajo	-0.093	0.053	-1.769	1199	0.078.
Medio	-0.006	0.043	-0.140	1199	0.889
Alto	0.080	0.069	1.463	1199	0.145

Figura 8.3a.

Interacción triple entre las evaluaciones de estrés y depresión y su relación con el uso de evitación.



En cuanto a la ansiedad (ver Tabla 8.5b.), los análisis de la pendiente principal (i.e., la intensidad del estrés como moderador) mostraron que, una alta percepción de control se asociaba con un mayor uso de evitación en situaciones percibidas como poco intensas para los participantes con bajos niveles de ansiedad. Por el contrario, situaciones percibidas como altamente controlables se relacionan con un mayor uso de la estrategia en situaciones de alta intensidad en participantes con altos niveles de ansiedad (Figura 8.3b.).

Un conjunto adicional de análisis de pendiente exploratoria, que consideró el control del estrés como moderador, mostró que situaciones percibidas como más intensas se asocian con un mayor uso de la evitación en situaciones percibidas como incontrolables para los

participantes con bajos niveles de ansiedad. En cambio, situaciones percibidas como más intensas se relacionan con un menor uso de la estrategia en situaciones percibidas como incontrolables para los participantes con altos niveles de ansiedad.

Tabla 8.5b.

Resumen de análisis de pendientes simples de la estrategia de evitación para los distintos niveles de ansiedad.

Interacción Intensidad del estrés (IE) x Control del estrés (CE) x Ansiedad → Evitación

Individuos con bajos niveles de ansiedad.

Predictor: CE

IE	Test de Estimación	ES	Valores T	gl	P
Bajo	0.137	0.064	2.130	1199	0.033*
Medio	0.088	0.049	1.787	1199	0.074.
Alto	0.040	0.060	0.663	1199	0.506

Predictor: IE

CE	Test de Estimación	ES	Valores T	gl	P
Bajo	0.159	0.051	3.135	1199	0.002**
Medio	0.117	0.040	2.921	1199	0.004**
Alto	0.076	0.053	1.433	1199	0.152

Individuos con altos niveles de ansiedad.

Predictor: CE

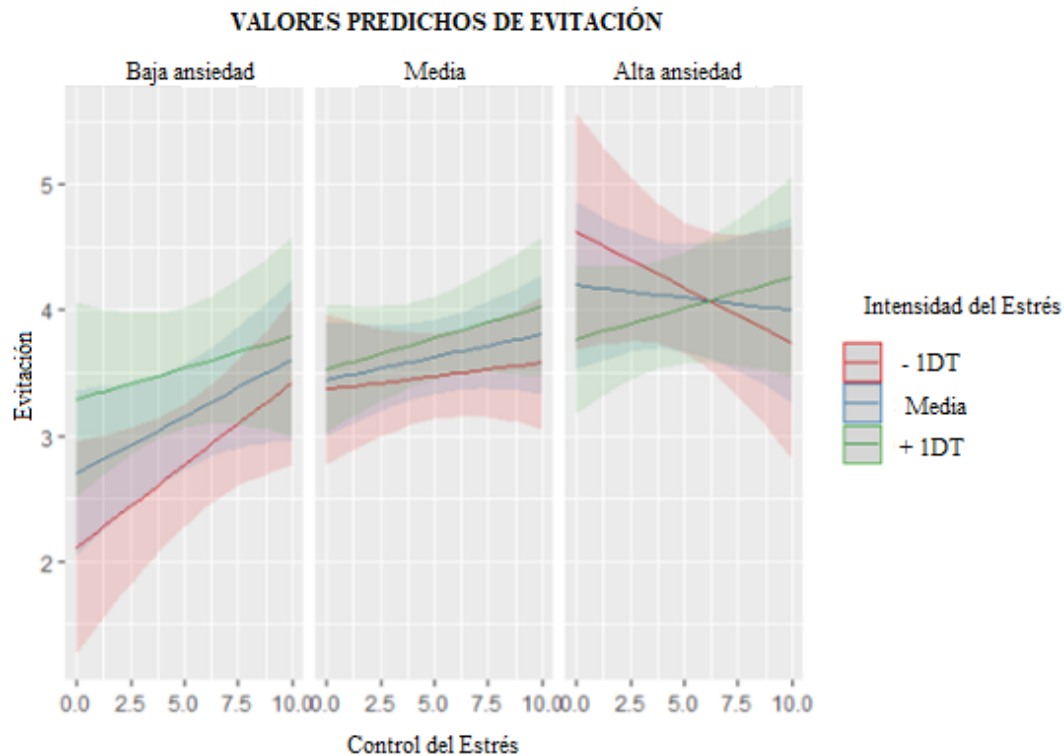
IE	Test de Estimación	ES	Valores T	gl	P
Bajo	-0.077	0.070	-1.110	1199	.267
Medio	0.039	0.053	0.734	1199	.463
Alto	0.155	0.063	2.444	1199	.015*

Predictor: IE

CE	Test de Estimación	ES	Valores T	gl	P
Bajo	-0.119	0.054	-2.180	1199	.029*
Medio	-0.020	0.042	-0.450	1199	.652
Alto	0.080	0.055	1.467	1199	.142

Figura 8.3b.

Interacción triple entre las evaluaciones de estrés y la ansiedad y su relación con el uso de evitación.



Rumiación. Un mayor uso de la rumiación se relacionó con mayores niveles de intensidad del estrés, pero no de control del estrés. Los niveles individuales más altos de depresión y ansiedad se asociaron con un mayor uso general de la rumiación a lo largo del período del estudio.

El modelo también apoyó una interacción significativa de intensidad de estrés x control de estrés. Como puede verse en la tabla 8.6a., por un lado, los análisis de la pendiente principal mostraron una tendencia a un efecto inverso del control del estrés en el uso de la rumiación a diferentes niveles de intensidad del estrés. Esto está en línea con los efectos hipotetizados: en situaciones de mayor control percibido se produjo un mayor uso de la estrategia cuando se

percibían con baja intensidad. Por el contrario, en situaciones de mayor control percibido se produjo un menor uso de la rumiación cuando se percibían con alta intensidad (Figura 8.4a.).

Tabla 8.6a.

Resumen de análisis de pendientes simples de la estrategia de rumiación.

Interacción Intensidad del estrés (IE) x Control del estrés (CE) → Rumiación

Predictor: CE

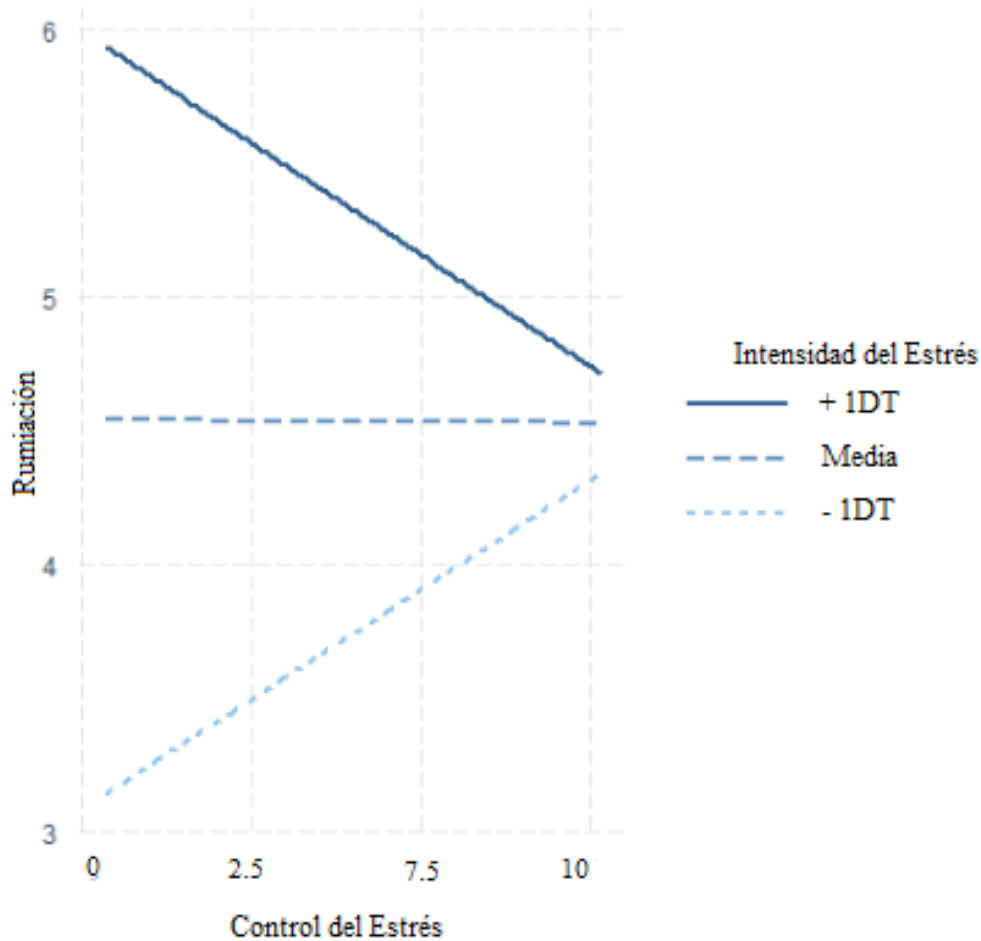
IE	Test de Estimación	ES	Valores T	gl	P
Bajo	0.088	0.045	1.935	1202	.053.
Medio	0.006	0.036	0.163	1202	.870
Alto	-0.076	0.043	-1.787	1202	.074.

Predictor: IE

CE	Test de Estimación	ES	Valores T	gl	p
Bajo	0.318	0.038	8.462	1202	<.001***
Medio	0.248	0.032	7.764	1202	<.001***
Alto	0.178	0.040	4.475	1202	<.001***

Figura 8.4a.

Interacción doble entre las evaluaciones de estrés y su relación con el uso de rumiación.



Se apoyó una interacción tripe adicional entre la intensidad del estrés, el control del estrés y la depresión (Tabla 8.6b.). Los análisis de la pendiente principal que consideraron la intensidad del estrés como moderador mostraron que la principal interacción entre el control del estrés y el uso de la rumiación informada anteriormente fue respaldada específicamente por los participantes que informaron de niveles bajos de depresión. Así, situaciones percibidas como más controlables se asocian a un mayor uso de la rumiación en situaciones percibidas como poco estresantes, específicamente para los participantes con bajos niveles de depresión.

Este uso flexible no se produjo en participantes con altos niveles de depresión, que tendían a hacer un mayor uso de la rumiación a lo largo de las situaciones evaluadas, independientemente de los niveles de intensidad y control del estrés percibido.

Además, en las pendientes que consideran la percepción de control como moderador, situaciones percibidas como más estresantes se asociaron con un mayor uso de la estrategia de rumiación en situaciones percibidas como incontrolables por personas con bajos niveles de depresión. Por el contrario, situaciones percibidas como más estresantes se asociaron con un mayor uso de rumiación, independientemente de la percepción de control del estrés momentáneo que se diera, en personas con altos niveles de depresión (ver Figura 8.4b.).

Tabla 8.6b.

Resumen de análisis de pendientes simples de la estrategia de rumiación para los distintos niveles de depresión.

Interacción Intensidad del estrés (IE) x Control del estrés (CE) x Depresión → Rumiación

Individuos con bajos niveles de depresión.

Predictor: CE

IE	Test de Estimación	ES	Valores T	gl	P
Bajo	0.205	0.066	3.101	1199	.002**
Medio	0.066	0.051	1.309	1199	.191
Alto	-0.073	0.061	-1.194	1199	.233

Predictor: IE

CE	Test de Estimación	ES	Valores T	gl	P
Bajo	0.326	0.053	6.171	1199	<.001***
Medio	0.207	0.044	4.688	1199	<.001***
Alto	0.089	0.058	1.532	1199	.126

Individuos con altos niveles de depresión.

Predictor: CE

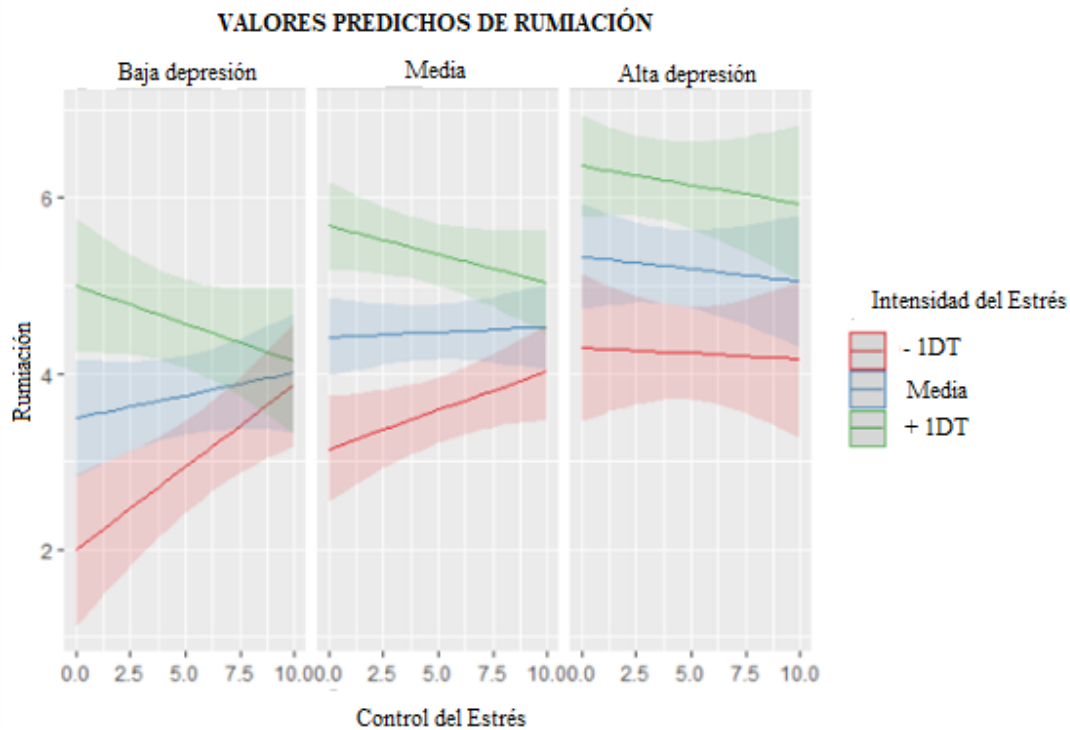
IE	Test de Estimación	ES	Valores T	gl	P
Bajo	-0.021	0.068	-0.317	1199	.751
Medio	-0.046	0.052	-0.873	1199	.383
Alto	-0.067	0.063	-1.100	1199	.272

Predictor: IE

CE	Test de Estimación	ES	Valores T	gl	p
Bajo	0.309	0.056	5.477	1199	<.001***
Medio	0.288	0.047	6.110	1199	<.001***
Alto	0.268	0.060	4.474	1199	<.001***

Figura 8.4b.

Interacción triple entre las evaluaciones de estrés y la depresión y su relación con el uso de rumiación.



Análisis de potencia.

Se realizaron análisis de potencia post hoc para establecer que la potencia estadística lograda para detectar las interacciones de dobles y triples analizadas en el estudio fuese satisfactorio. Estos análisis mostraron una adecuada potencia estadística para las interacciones dobles informadas anteriormente ($B= 0,864$) y una potencia moderada para las interacciones triples ($B= 0,714$).

8.4. Discusión y conclusiones.

Dobles interacciones entre intensidad y control del estrés y uso flexible de las estrategias.

El presente estudio proporciona evidencia acerca de cómo la interacción entre las evaluaciones de estrés primarias (i.e., intensidad) y secundarias (i.e., controlabilidad) se relaciona con el uso momentáneo flexible de diferentes estrategias de afrontamiento y regulación en situaciones estresantes de la vida diaria. Estos resultados son importantes, ya que nos permiten establecer la relación concreta que tienen las evaluaciones del estrés en la elección de estrategias de afrontamiento y regulación eficaces. Al mismo tiempo, estos resultados permiten conocer qué interacciones son desadaptativas y poder así informar intervenciones sobre las mismas.

Los resultados de las dobles interacciones mostraron que, en situaciones percibidas como controlables, se producía un mayor uso de reevaluación, especialmente en situaciones de baja intensidad de estrés, lo cual implica una confirmación parcial de la Hipótesis 1. Esta relación está en línea con la propuesta de que la reevaluación es una estrategia preferida en situaciones de baja intensidad (Sheppes et al., 2014). De modo interesante, esto también se encontró para la rumiación (i.e., mayor uso en situaciones de baja intensidad y alta controlabilidad), apoyando

la Hipótesis 4 del estudio. Esta evidencia sugiere que estas dos estrategias podrían servir para propósitos regulatorios similares y plausiblemente ser adaptativas cuando se utilizan en situaciones específicas. Es posible que focalizarse mentalmente en los sentimientos y problemas, así como tratar de analizar estos problemas desde una perspectiva diferente pueda ayudar a regular las emociones inducidas por situaciones de baja intensidad evaluadas como controlables, mientras que otras estrategias, como el afrontamiento activo, pueden ser preferibles en situaciones controlables cuando las demandas y las emociones resultantes son más intensas (Troy, 2015).

Además, se encontraron resultados adicionales tanto sobre un mayor uso de la reevaluación, como sobre un mayor uso de la rumiación, en los análisis que consideraban la percepción de control como moderador. De tal forma que en situaciones percibidas como más estresantes se daba un mayor uso momentáneo de la reevaluación, específicamente en situaciones percibidas como incontrolables, lo cual sigue confirmando la Hipótesis 1 parcialmente ya que está en consonancia con los resultados de estudios como los de Haines et al. (2016); Sheppes et al. (2009, 2014) y Troy et al. (2013), los cuales indican que el uso de la reevaluación se da en situaciones percibidas como poco controlables. Por su parte, también se encontró que en situaciones percibidas como altamente estresantes, se producía un menor uso momentáneo de rumiación, específicamente si las situaciones eran percibidas como altamente controlables. Esto demuestra cómo las evaluaciones de controlabilidad pueden ayudar a reducir el uso de la rumiación (Kircanski et al., 2015), específicamente en situaciones de alta intensidad que puedan requerir otras formas de afrontamiento como evitación cognitiva (Sheppes et al., 2011, 2014) o afrontamiento activo (David & Suls, 1999).

No obstante, las interacciones dobles entre la intensidad del estrés y las evaluaciones de controlabilidad no se asociaron ni al uso momentáneo del afrontamiento activo ni la evitación.

Estos resultados no apoyan las Hipótesis 3 y 4 del estudio, además de contradecir investigaciones previas que muestran que existe un uso más frecuente de la evitación y el afrontamiento activo en respuesta a situaciones estresantes caracterizadas por una menor y mayor controlabilidad respectivamente (Blaxton & Bergeman, 2016; David & Suls, 1999; Finkelstein-Fox et al., 2020; Iida et al., 2017; Park et al., 2004; Sheppes 2009, 2014; Troy et al., 2019). El hallazgo nulo para el afrontamiento activo es particularmente relevante en base a las conceptualizaciones contemporáneas de su funcionalidad para hacer frente a estresores percibidos como controlables (Troy, 2015). Una posible explicación para este resultado nulo es que el ítem utilizado para evaluar el afrontamiento activo en este estudio era demasiado amplio y más bien reflejaba resultados situacionales (ver Haines et al., 2016, para hallazgos similares). Una evaluación más detallada de diferentes estrategias de afrontamiento activo podría ser más informativa en futuras investigaciones.

Triple interacciones entre intensidad y control del estrés y niveles de sintomatología, y uso flexible de las estrategias.

Únicamente las estrategias de evitación y rumiación mostraron resultados que relacionaban su uso flexible con los niveles individuales de síntomas de depresión y ansiedad. Esto es consistente con los hallazgos recientes de ESM de Goodman et al. (2021), quienes encontraron un uso diferencial de las estrategias de desvinculación -incluidas la rumiación y la evitación- en función de la ansiedad social, pero ningún impacto del estado de ansiedad en el uso de otras estrategias activas -incluidas la reevaluación y el afrontamiento activo-.

En este estudio, para los participantes con bajos niveles de ansiedad, una mayor controlabilidad del estrés se relacionó con un mayor uso de la evitación, específicamente en situaciones de baja intensidad. Este patrón estuvo ausente para los participantes que informaron de depresión y ansiedad elevadas, para los cuales un mayor uso de la evitación se relacionó con

una alta percepción de control, pero en situaciones de alta intensidad, una condición en la que el afrontamiento activo sería conceptualmente más adecuado (Troy, 2015). Además, los participantes con altos niveles de ambas sintomatologías usaron menos la evitación en situaciones evaluadas como de alta intensidad e incontrolables, teniendo un patrón de uso contrario al de las personas con bajos niveles de sintomatología. Estos hallazgos difieren de los resultados observados en el uso momentáneo de la reevaluación y la rumiación (i.e., mayor uso en situaciones controlables, pero de baja intensidad). En última instancia, los resultados sugieren que la ansiedad, en particular, podría jugar un papel principal en el uso apropiado o no de las estrategias de evitación para regular estrés durante el funcionamiento de la vida diaria.

Por el contrario, el uso de la rumiación se vio afectado específicamente por la depresión. Los resultados mostraron que el uso flexible general de la rumiación basada en una alta percepción de control del estrés en situaciones con una percepción baja de intensidad, como se mencionó anteriormente, fue específico para los participantes que informaron de niveles bajos de depresión, lo cual está en consonancia con el papel adaptativo de la rumiación propuesto por Nolen-Hoeksema et al. (2008). Por el contrario, los participantes que informaron de niveles más altos de depresión llevaron a cabo un uso más frecuente de dicha estrategia de modo general, independientemente de las evaluaciones de controlabilidad de cada momento, lo cual respalda un uso inflexible de la rumiación en los diferentes contextos. Estos resultados confirman parcialmente la Hipótesis 5 del estudio, ya que las personas con ansiedad y depresión utilizan tanto la evitación, como la rumiación de forma rígida, sin tener en cuenta las evaluaciones de la situación estresante tal y como exponen otros autores que ocurriría en personas con altos niveles de sintomatología (Everaert et al., 2020; Goodman et al., 2021; Scherer, 2020). Sin embargo, no hay datos concluyentes acerca de los usos más rígidos o no de las otras estrategias evaluadas, en función de los mayores niveles de sintomatología, por lo que la Hipótesis 5 se confirmaría solo parcialmente.

8.5. Limitaciones.

A pesar de la novedad de estos hallazgos y su potencial para informar nuevos conocimientos sobre la flexibilidad del proceso de afrontamiento y regulación emocional, se deben considerar algunas limitaciones en este estudio. Primero, el estudio se realizó con una muestra de estudiantes universitarios caracterizada por una amplia gama de niveles de síntomas subclínicos. Por lo tanto, no está claro en qué medida los presentes hallazgos podrían generalizarse, por ejemplo, a muestras diagnosticadas con trastornos emocionales clínicos. En segundo lugar, en el presente estudio, se demuestra el impacto de los niveles actuales de depresión y ansiedad en las relaciones entre las evaluaciones de estrés y el uso de las estrategias de afrontamiento y regulación durante el funcionamiento diario. Sin embargo, no se puede contar con información acerca de cómo tal proceso de regulación emocional inflexible explica aún las futuras perturbaciones afectivas, limitando la posible conceptualización de los perfiles de inflexibilidad demostrados como claramente desadaptativos. En tercer lugar, el estudio solo tiene en cuenta situaciones estresantes de la vida diaria, por lo que los resultados no pueden generalizarse a otros contextos de regulación emocional. En cuarto lugar, nuestro protocolo ESM solo constaba de tres evaluaciones por día. Se podría argumentar que esta resolución temporal podría no ser suficiente para capturar completamente el desarrollo completo de las evaluaciones de estrés y las relaciones de uso de las estrategias en la vida diaria. Sin embargo, la frecuencia de muestreo elegida en este estudio se basó en estudios anteriores con esta metodología (Connolly & Alloy, 2017; Heiy & Cheavens, 2014) y los resultados obtenidos son consistentes con estos trabajos previos. Finalmente, los participantes eran predominantemente mujeres (87%), lo cual limita la generalización de los resultados.

8.6. Futuras investigaciones.

Este estudio pone de manifiesto algunos de los elementos que tienen que considerarse en la investigación futura acerca del papel de las evaluaciones de estrés en el uso de determinadas estrategias de afrontamiento y regulación, y a su vez en su impacto en la salud psicológica. Así, la investigación futura debería considerar la bidireccionalidad de la interacción entre la flexibilidad del proceso y la sintomatología afectiva, de forma que pudiera establecerse el papel del uso inflexible de estrategias de afrontamiento y regulación del estrés en la predicción de futuros aumentos de sintomatología emocional como la depresión y la ansiedad.

Este estudio proporciona nuevos conocimientos sobre el funcionamiento del uso ecológico de las estrategias de afrontamiento en relación con las evaluaciones de estrés momentáneo y el impacto de la sintomatología afectiva en tales relaciones. Esto permitió confiar que el método y los instrumentos utilizados resultaban válidos para aplicarlos para el estudio de estos mismos procesos y sus interacciones en la población diana de esta Tesis (i.e., personas recientemente desempleadas), aplicando esta técnica durante el funcionamiento de su vida diaria en las primeras semanas de desempleo.

Como se señaló anteriormente, la utilización en este Estudio 2 de una muestra con síntomas subclínicos y que, en principio, no tiene vivencia de una fuente de estrés mayor, puede alterar los resultados. Por ello y después de validar el método a utilizar, la Tesis se dirigió a implementar dicha metodología en el estudio de los mecanismos moduladores del impacto psicológico de la pérdida del empleo, en personas recientemente desempleadas. El objetivo del siguiente Estudio 3, por tanto, fue establecer una evaluación más ecológica y análisis pormenorizado de los procesos de evaluación cognitiva y afrontamiento implicados en dicho impacto psicológico y su relación con factores de resiliencia, además de, posteriormente,

estudiar en el Estudio 4 la influencia de las dinámicas de esos procesos en la salud psicológica y probabilidad de reempleabilidad de los desempleados en los meses subsiguientes.

ESTUDIO 3: INTERACCIONES MOMENTÁNEAS ENTRE LAS
EVALUACIONES DEL ESTRÉS Y LA FLEXIBILIDAD DE USO DE
ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA VIDA DIARIA
EN PERSONAS RECIENTEMENTE DESEMPLEADAS

9.1. Introducción.

Una vez validado en el estudio del capítulo anterior el método de Muestreo de Experiencias (ESM) propuesto para desarrollar en el principal estudio empírico del presente trabajo de Tesis, en este capítulo se presenta la primera parte de dicho estudio. En este estudio, se buscó aplicar dicho método en desempleados recientes, con el objetivo de analizar cuál es el papel de las evaluaciones momentáneas del estrés (i.e., percepción de intensidad y controlabilidad) a la hora de favorecer el uso flexible de las estrategias de afrontamiento y regulación emocional (i.e., reevaluación, afrontamiento activo, evitación cognitiva y rumiación) en esta población específica, durante las semanas posteriores a la pérdida del empleo, y así establecer los efectos del estrés mayor y su regulación que aparecen tras la pérdida de empleo.

El estudio previo de validación de la metodología mostró que el uso flexible de las estrategias de afrontamiento y regulación emocional está relacionado con un mayor uso de reevaluación y rumiación en situaciones estresantes de baja intensidad y alta controlabilidad. Por otro lado, se observó que un menor uso de rumiación se lleva a cabo en situaciones estresantes percibidas como muy intensas pero altamente controlables. También se observó que el uso flexible de las estrategias de evitación y rumiación se ve modulado por los niveles de sintomatología depresiva y ansiosa de los participantes. Concretamente se observó que, en

personas con bajos niveles de depresión, se producía un mayor uso de evitación en situaciones percibidas como altamente estresantes e incontrolables. Este patrón de uso se reflejaba también en personas con baja sintomatología ansiosa, si bien estos últimos también utilizaban más la evitación cognitiva en situaciones percibidas como poco estresantes y controlables. Por el contrario, las personas con altos niveles de depresión y ansiedad utilizaban la evitación en situaciones altamente estresantes y controlables, y además reducían su uso en situaciones percibidas como incontrolables y muy estresantes (i.e., patrones contrarios al de las personas con bajos niveles de sintomatología). Por su parte, el uso de rumiación en personas con bajos niveles de depresión era flexible, dándose un mayor uso de esta estrategia tanto en situaciones poco intensas y controlables, como en situaciones incontrolables y muy intensas, mientras que, en personas con altos niveles de depresión, el uso de esta estrategia fue siempre elevado, independientemente de las percepciones de estrés momentáneo de cada situación. De este modo, los resultados previos sugieren que los niveles de ansiedad podrían afectar específicamente el uso apropiado de la estrategia de evitación, mientras que los niveles de depresión afectarían al uso de la rumiación, y se identifican una serie de pautas de uso flexible de estrategias que pueden, por el contrario, favorecer una mayor adaptación al estrés diario.

En el estudio empírico presentado en este nuevo capítulo, llevado a cabo con una muestra de personas que acaban de perder el empleo, se trató de analizar si dichas dinámicas de uso flexible de estrategias de regulación y afrontamiento se replicaría en este tipo de población, y si dichos patrones de flexibilidad regulatoria pueden verse afectadas por los niveles de afecto positivo y/o negativo que presentan los desempleados tras la pérdida del empleo. Dichos patrones de funcionamiento afectivo en respuesta a algún tipo de adversidad (i.e., pérdida del empleo), han sido planteados como indicadores de funcionamiento emocional resiliente, pese a la presencia de adversidades que afectan a su funcionamiento (i.e., resultados de mayores niveles de afecto positivo y menores niveles de afecto negativo presentes pese a la ocurrencia

de un estresor mayor; véase, por ejemplo, Chmitorz et al., 2018) Por tanto, se planteó analizar si, en el caso de mantenerse observarse estos usos flexibles de estrategias de afrontamiento y regulación del estrés en esta población, si tales indicadores de resiliencia (i.e., menor afecto negativo y mayor afecto positivo tras la pérdida del empleo) pueden ser los factores moderadores (i.e., facilitadores) de esta flexibilidad de uso de estrategias, de acuerdo con las predicciones establecidas en el modelo conceptual integrador propuesto en el capítulo IV.

La resiliencia personal se refiere a las características que facilitan al individuo la adaptación positiva a situaciones muy estresantes, negativas y/o traumáticas (Johnson et al., 2022). De forma más específica, Davidson (2000) define la resiliencia como la capacidad para mantener altos niveles de afecto positivo y bienestar en situaciones de alta adversidad. Esta definición, pone de manifiesto que la resiliencia se relaciona directamente con el estado emocional o estilo afectivo que tiene el individuo al enfrentarse a situaciones problemáticas y, predice el futuro nivel de funcionamiento y salud mental y/o bienestar de la persona que la padece (Liu et al. 2012; Yu & Zhang 2007). Por lo tanto, un adecuado nivel de resiliencia pasa por experimentar más emociones positivas y menos negativas durante la experiencia de un estresor mayor como, en este caso, la pérdida del empleo. En este sentido, se espera que los individuos más resilientes tendrán las habilidades de interpretar las situaciones negativas de su día de forma más adaptativa (i.e., menos intensas y más controlables) y, por tanto, de regular sus emociones de modo más efectivo para promover una actitud positiva y proactiva a la hora de lidiar con ellas (Joseph & Newman 2010; Schneider et al. 2013).

Estudios previos han estudiado la resiliencia en el contexto de la pérdida de empleo en base a marcadores de afecto negativo y positivo, mostrando que altos niveles de resiliencia se asociaron con menores niveles de depresión y con una mayor probabilidad de percibir que se está realizando una búsqueda de empleo asertiva (Moorhouse & Caltabiano, 2007). De forma más específica, estos autores encontraron que las personas desempleadas con mayores

cualidades resilientes (i.e., competencia personal, auto-aceptación y aceptación de la vida), mostraban menos depresión aunque estuvieran en búsqueda de empleo por un periodo prolongado. Sojo y Guarino (2011) señalan además que las personas con cortos y frecuentes periodos de desempleo se evalúan de una forma más negativa, son menos optimistas, resilientes y reaccionan con más afectividad negativa, lo que al final supone más síntomas depresivos. En relación a la resiliencia y su relación con el uso de determinadas estrategias de afrontamiento y regulación, este último estudio también mostró que las personas con frecuentes episodios de desempleo utilizan más el afrontamiento emocional, mientras que personas con altos niveles de resiliencia y un desempleo de corta duración muestran menos depresión incluso cuando utilizaban estrategias de afrontamiento centrado en la emoción. Los resultados de este estudio también señalan que los largos periodos de desempleo promueven un mayor uso del afrontamiento objetivo en individuos con mayor resiliencia, frente a un menor uso de evitación, en las mismas circunstancias, por parte de individuos con menores niveles de resiliencia.

En este capítulo, se presenta un estudio en el que se han testado las pautas de flexibilidad regulatoria observadas en el estudio preliminar, considerando el papel moderador de indicadores afectivos de resiliencia, en una muestra de desempleados recientes. Para ello, se empleó un diseño ESM de 15 días para probar la hipótesis general de que las evaluaciones momentáneas de control percibido están relacionadas con el uso diferencial de las diferentes estrategias de afrontamiento (i.e., reevaluación, afrontamiento activo, evitación y rumiación) en el funcionamiento diario, en función de los niveles momentáneos de intensidad del estrés percibido. Las primeras hipótesis planteadas fueron acerca de cómo la evaluación de intensidad del estrés modera la relación entre las evaluaciones de control percibido y el uso de la estrategia de afrontamiento utilizada. De forma más específica, se esperó que, en situaciones de baja percepción de intensidad, un mayor uso de la estrategia de reevaluación se relacionase con evaluaciones de alto control percibido, tal y como se obtuvo en los resultados del estudio

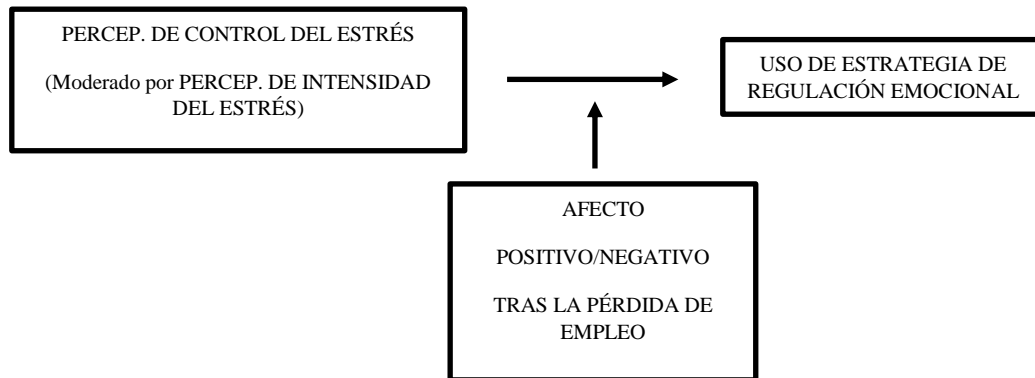
previo. Además, también se esperaron relaciones específicas entre un bajo control percibido y un uso elevado de reevaluación en situaciones de percepción de alta intensidad del estrés, debido al resultado obtenido en la investigación previa y a lo que señalan algunos estudios de la literatura previa (i.e., mayor uso de reevaluación con menor intensidad o mayor uso con menor control) (Haines et al., 2016; Sheppes et al., 2009; Troy et al., 2013; Hipótesis 1). Respecto al uso de afrontamiento activo, se esperó encontrar un mayor uso de esta estrategia en situaciones con un mayor control percibido, independientemente de la percepción momentánea de intensidad del estrés (David & Suls, 1999; Finkelstein-Fox et al., 2020; Iida et al., 2017; Troy, 2015; Hipótesis 2). En relación al uso de la evitación, se planteó que un mayor uso momentáneo de ésta se produciría en mayor medida en función de menores niveles de control percibido, concretamente en situaciones de alta intensidad, tal y como se obtiene en los resultados del estudio del capítulo anterior en personas con bajos niveles de sintomatología y tal como apunta la literatura previa (Blaxton & Bergeman, 2016; David & Suls, 1999; Park et al., 2004; Sheppes et al., 2011, 2014; Hipótesis 3). Por último, se hipotetizó que en situaciones de bajo estrés percibido se incrementaría el uso de la rumiación, sobre todo en situaciones de alta percepción de controlabilidad, tal y como se halló en el estudio de validación previo y como otros autores han indicado previamente (e.g., Nolen-Hoeksema et al., 2008). Por otro lado, debido al hallazgo de un resultado adicional en el estudio anterior, también se hipotetizó que, en línea con esos resultados previos, en situaciones que supusieran una alta percepción de estrés, el uso de la rumiación se reduciría si la situación era percibida como altamente controlable (Hipótesis 4)

Estas hipótesis fueron formuladas en base a los resultados previos así como la literatura previa revisada, y se dirigen a analizar la flexibilidad del uso de las estrategias de afrontamiento y regulación, en base a las evaluaciones momentáneas del estrés experimentadas durante el funcionamiento diario (Goodman et al., 2021). Esta flexibilidad regulatoria, se hipotetiza que

sería un marcador central de un funcionamiento adaptativo (Aldao et al., 2015) que puede ser afectado por otra serie de factores individuales, como serían los niveles resiliencia experimentado (i.e., niveles de afecto positivo y/o negativo experimentados) tras la ocurrencia de un estresor mayor (Battaglini et al., 2021; Brans et al., 2013; Haines et al., 2016). En este estudio, se examinó si las hipótesis propuestas en relación a la flexibilidad en el uso de estrategias de afrontamiento y regulación de los desempleados recientes estarían moduladas por sus diferencias individuales en resiliencia en respuesta a la pérdida del empleo, de acuerdo con los niveles de afecto positivo y/o negativo experimentados tras la pérdida de su empleo. Investigaciones anteriores han demostrado que las personas recientemente desempleadas tienen un menor nivel de afecto positivo (Ferreira et al., 2015) y un alto nivel de afecto negativo y sintomatología emocional de tipo clínico (Paul & Moser, 2009). Todo ello favorecería evaluaciones de estrés más rígidas y sesgadas negativamente (e.g., Everaert et al., 2020; Scherer, 2020) así como el uso inflexible de estrategias de afrontamiento y regulación, caracterizándose por un uso indiscriminado algunas de ellas (i.e., particularmente las referidas a la evitación y la rumiación), sin tener en cuenta las demandas de estrés específicas en cada momento y contexto (e.g., Goodman et al., 2021). Por lo tanto, en esta investigación se analizó si los perfiles de regulación flexibles, potencialmente adaptativos recogidos en las hipótesis anteriores, y observados en el estudio previo, ocurrirían específicamente en personas con niveles más altos de afecto positivo y más bajos de afecto negativo tras la pérdida del empleo (ver Figura 9.1.). Del mismo modo, se planteó estudiar si a niveles más bajos de afecto positivo y altos de afecto negativo, ocurrían patrones más rígidos de evaluaciones de estrés y de uso de estrategias de afrontamiento y regulación (Everaert et al., 2020; Scherer, 2020; Hipótesis 5).

Figura 9.1.

Representación gráfica del modelo hipotético.



9.2. Método.

9.2.1. Participantes y procedimiento.

Redes de derivación de participantes y pilotajes previos al desarrollo del estudio principal.

Para llevar a cabo este proyecto, en 2019 se inició una colaboración activa con el Ayuntamiento del Municipio de Getafe (Concejalía de Recursos Humanos, Empleo, Desarrollo Económico y Atención Ciudadana), y se firmó un convenio de colaboración con la Agencia Local de Empleo y Formación (ALEF) de dicho municipio. Asimismo, desde 2020 se inició una labor de colaboración adicional con el Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE) de la Comunidad de Madrid, con derivación adicional de participantes desde la oficina SEPE ubicada en el municipio de Fuenlabrada. Los pilotajes iniciales de la aplicación ESM validada en el estudio previo se llevó a cabo con una muestra diana inicial (i.e., personas recientemente desempleadas), que fueron derivadas mediante sondeos sociodemográficos de personas en situación de alta de demanda de empleo desde estos centros. Estos pilotajes previos (n= 12), fueron llevados a cabo durante el período Marzo-Abril 2019, lo que nos permitió detectar posibles errores técnicos o dudas de los potenciales participantes derivadas del uso de la

aplicación y del desarrollo del estudio en general, así como realizar los ajustes pertinentes de la aplicación, para su eficiente implementación en el estudio principal. Estos ajustes incluyeron la programación y envío de recordatorios sobre la realización de cada una de las encuestas, así como protocolos de seguimiento de los participantes en cada una de las fases del estudio. Posteriormente, el grueso de recopilación de datos de personas recientemente desempleadas (i.e., despido en los últimos 2/3 meses) para el estudio empírico principal fue desarrollado desde Septiembre 2019 hasta Junio 2021 (i.e., 1 año y 9 meses de trabajo de campo), a través de los medios de derivación indicados.

Muestra y procedimiento del estudio principal.

La muestra del estudio principal se compuso de 111 desempleados recientes (i.e., con una pérdida no deseada de su trabajo en los últimos 2/3 meses) derivados a través de los centros previamente indicados. El tamaño muestral fue determinado de acuerdo con las recomendaciones de tamaño mínimos para estudios ESM, en el Nivel 2 y en el Nivel 1 (i.e., $n=83$ en el Nivel 2 y $n=835$ en el Nivel 1 como tamaños mínimos adecuados) (véase Gabriel et al., 2019). Tal y como aparece más abajo, la muestra final fue de $n=111$ en el Nivel 2 y $n=4,025$ en el Nivel 1.

Respecto a la descripción de la situación laboral de los participantes, el tiempo medio de desempleo en la muestra fue de 1.6 meses ($DT=1.01$). Las principales profesiones representadas en la muestra fueron administrativo (14.40%), comercial (7.20%), profesor de enseñanza infantil (7.20%), sector de la restauración (6.30%), cajeros de supermercado (5.40%), sector de logística (5.40%) y teleoperador (5.40%). En relación a la dificultad para encontrar trabajo, un 65.80% de la muestra encontró entre bastante difícil y muy difícil encontrar un nuevo trabajo en siguiente mes al despido.

La media de edad de la muestra fue de 39.77 años ($DT= 9.23$), siendo el 70.30% mujeres. En relación al nivel de estudios, un 65.80% tenían estudios superiores (i.e., universitario o fp de grado superior), un 29.70% tenían un nivel secundario o de fp de grado medio, un 3.60% un nivel de estudios primarios y un 0.90% no tenía estudios. Respecto a su estado civil un 47.70% de la muestra estaba casado/a o vivía en pareja, un 44.10% estaba soltero/a, un 2.70% estaba divorciado/a y un 2.70% separado/a. En relación a la composición familiar, un 57.70% de las personas de la muestra no tenía hijos y la media de personas a su cargo fue de .85 ($DT=1,05$). Además, un 9% de la muestra sufría patologías psicológicas diagnosticadas, que incluían depresión, ansiedad, insomnio y adicción a sustancias. Por último y respecto a los ingresos, el grueso de la muestra cobraba en su último empleo entre 8,600 y 14,125€ anuales (34.20%) o entre 14,125 y 23,156€ anuales (31.50%). Así mismo, un 64% de la muestra consideraba en el momento de la entrevista que era moderadamente difícil vivir con los ingresos que recibían en el momento de iniciar el protocolo de evaluación que recogía la evaluación de todos estos datos sociodemográficos.

El procedimiento seguido se llevó a cabo, tal y como se explica a continuación. Después de dar su consentimiento informado, los participantes completaron una encuesta inicial en la que se les preguntaba por los datos previamente mencionados de filiación, el nivel de estudios, el estado civil, la fecha del despido, la composición de la unidad familiar (i.e., número de hijos y personas a su cargo económicamente), posición laboral previa, salario previo al despido, percepción de dificultad para mantenerse con los ingresos actuales y su estado físico-mental. Una vez completada esta evaluación inicial, los participantes completaron un conjunto de cuestionarios de línea base que incluían, entre otros, evaluaciones de sus niveles de síntomas de depresión, ansiedad, así como niveles de afecto positivo y negativo experimentados en las semanas inmediatamente posteriores a la pérdida del trabajo, a través del software Qualtrics (<https://www.qualtrics.com>). A continuación, los participantes recibieron instrucciones sobre

cómo instalar la aplicación de ESM en sus teléfonos móviles personales (i.e., sistemas operativos Android o IOS). Los participantes fueron entrenados para completar el protocolo ESM realizando un ejercicio de práctica en sus teléfonos previamente al inicio del protocolo de evaluaciones online ESM que completarían durante los siguientes 15 días.

Durante el periodo de evaluación intensiva, es decir, en los siguientes 15 días, los participantes completaron el protocolo ESM de modo auto-aplicado en sus teléfonos móviles, 3 veces al día, durante los 15 días. El plan de envío de notificaciones del paradigma ESM se creó a partir de investigaciones anteriores con esta misma metodología que estudiaron, al igual que en el presente estudio, cambios temporales en el uso de estrategias de afrontamiento y regulación (Connolly & Alloy, 2017; Heiy & Cheavens, 2014). Se enviaron tres notificaciones dentro de períodos de tiempo de 4 horas especificados previamente entre las 9 a. m. y las 9 p. m. (i.e., 9 a 13 h, 13 a 17 h y 17 a 21 h), cada uno de los 15 días de evaluación, para poder obtener una representación de las vivencias ocurridas durante las jornadas lo más cercanas posible a la realidad diaria experimentada. Los participantes podían completar cada encuesta ESM en el lapso de 1 hora después de recibir la notificación correspondiente.

Después de completar el protocolo ESM de 15 días, los participantes completaron de nuevo un protocolo de cuestionarios, similar al completado en la línea base, previo al inicio del protocolo ESM. Pasado 1 mes desde ese momento, se les instó a contestar 1 vez al mes durante un total de 4 meses adicionales esa misma serie de cuestionarios para ver la evolución a lo largo de los meses posteriores de los marcadores de salud psicológica, así como ocurrencias de reemplazo en cada uno de los seguimientos mensuales (ver detalles completos de esta sección final longitudinal mensual en el siguiente Capítulo X).

Este estudio contó con la aprobación del Comité Ético de la Facultad de la Universidad Complutense de Madrid (Código de protocolo Ref. 2018/19-009) y cumplió con los Estándares

Éticos de la Declaración de Helsinki. Previamente a iniciar el estudio, se procedió a la obtención de un consentimiento en el cual se informaba a los participantes por escrito y de manera comprensible los objetivos y el procedimiento que se iba a llevar cabo, además de explicitar el carácter voluntario de la participación y, por lo tanto, la posibilidad de abandonar en cualquier momento si así lo requirieron. Del mismo modo, se les instó a respetar la confidencialidad de dicha información y salvaguardarla en consonancia con la ley vigente.

9.2.2. Materiales.

Las evaluaciones de la línea base, previas al inicio del protocolo ESM de 15 días, comprendieron el uso de cuestionarios de evaluación de los síntomas de depresión y ansiedad y niveles de afecto experimentados en las semanas inmediatamente posteriores a la pérdida del empleo.

Síntomas Depresivos.

Para evaluar esta sintomatología se utilizó la escala *Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale* versión de 8 ítems (CES-D 8; Radloff, 1977). Esta escala CES-D 8 se considera una prueba de cribado de 8 ítems que mide la gravedad de los síntomas depresivos en referencia a la última semana (e.g., “te sentiste triste”, “sentiste que todo lo que hiciste fue un esfuerzo”). Los ítems se clasifican en una escala Likert de 4 puntos, de 0 (rara vez o nunca) a 3 (la mayoría o todo el tiempo). La puntuación global oscila entre 0 y 24, obteniéndose mediante la suma de las puntuaciones de los ítems y el punto de corte se establece en 9 (Beller et al., 2020). Dicho punto de corte establece la presencia de sintomatología clínica cuando las puntuaciones son superiores o iguales a 9. La muestra del estudio indica que el 70.40% de los participantes presentaba niveles clínicos de depresión. Se considera que esta escala tiene una buena fiabilidad y validez tanto en población general, como en población clínica (Karim et al., 2015; Van de Velde et al., 2009). En este estudio el alfa de Cronbach fue .87.

Síntomas de Ansiedad.

Por su parte, los síntomas de ansiedad se evaluaron mediante la Escala de Ansiedad Generalizada (GAD-7; Spitzer et al., 2006). Esta escala es una prueba de detección de la gravedad de los síntomas de ansiedad en relación en el periodo de las últimas 2 semanas (i.e., "sentirse nervioso, ansioso o al límite", "no poder detener o controlar la preocupación"). Los ítems se puntúan en una escala Likert de 4 puntos, de 0 (nada) a 3 (casi todos los días), donde el punto de corte es 10 y donde las puntuaciones globales (i.e., obtenidas mediante el sumatorio de las puntuaciones de los ítems), oscilan entre 0 y 21. La interpretación de esta prueba implica que puntuaciones superiores a 10 indicarían síntomas clínicos de ansiedad (Spitzer et al., 2006). El 60.50% de los participantes presentaban un diagnóstico compatible con la presencia de sintomatología clínica de ansiedad. La prueba presenta, según diferentes estudios, una buena fiabilidad y validez tanto en población general, como en población con sintomatología presente (e.g., Löwe et al., 2008; Ruiz et al., 2011). En este estudio, el alfa de Cronbach fue .86.

Nivel de Afecto Positivo y de Afecto Negativo.

Para evaluar el afecto positivo y negativo que presentaban los sujetos de la muestra tras su pérdida del empleo, se utilizó la Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS; Watson & Tellegen, 1988). La escala PANAS es una prueba que permite evaluar las dimensiones de la afectividad, de forma que aporta información sobre la medida en que las emociones positivas y negativas de las que se compone el instrumento aparecen en el funcionamiento general en un período determinado. El instrumento se compone de dos sub-escalas que se refieren a los dos tipos de dimensiones afectivas (i.e., Escala de Afecto Positivo y Escala de Afecto Negativo). La escala total cuenta, por tanto, con 20 ítems que describen 10 emociones de carácter positivo (e.g., "animado", "enérgico") y 10 emociones de carácter negativo (e.g., "tenso", "nervioso"). Los elementos se califican en una escala Likert de 5 puntos, de 0 (nada o muy ligeramente) a

4 (mucho). La puntuación total se calcula sumando las puntuaciones de los ítems y oscila entre 20 y 100. A mayor puntuación en cada una de las sub-escalas, se considera que existe una alta presencia de afectos positivos o negativos (Watson et al., 1988). El instrumento fue formulado, en esta investigación, en relación a la experiencia de cada tipo de emoción en los últimos dos-tres meses, refiriéndose al período posterior a la pérdida del empleo de los participantes. Los participantes mostraron una media de afecto positivo de 23.31 ($DT=6.69$) y de afecto negativo de 25.50 ($DT=8.03$). Estas medidas han mostrado una buena fiabilidad y validez en muestras generales (López-Gómez et al., 2015). En este estudio el alfa de Cronbach de cada subescala fue .91 y .88, respectivamente, para las dimensiones de afecto positivo y negativo.

Medidas ESM.

Evaluaciones de estrés.

Se registraron la percepción de intensidad y la percepción de control del estrés para cada situación diaria identificada en cada evaluación, durante todo el período ESM. Para ello, se incluyeron dos preguntas diferenciadas que hacían referencia a la situación más estresante experimentada desde la evaluación/notificación anterior, de acuerdo con el procedimiento utilizado en investigaciones anteriores de ESM (Haines et al., 2016). Por un lado, la intensidad del estrés se evaluó haciendo alusión a la intensidad percibida de las situaciones más estresantes experimentadas durante el período anterior a recibir la última notificación, utilizando la siguiente pregunta: “Desde la última encuesta, ¿cómo de estresantes han sido las cosas que le han ocurrido?” calificado en una escala de 0 (nada) a 10 (mucho). Por otro lado, el control del estrés se evaluó mediante la información obtenida acerca del grado en que los participantes percibían que el factor estresante experimentado durante el período previo había sido o no controlable: “Desde la última encuesta, ¿en qué medida sentía que tenía control sobre las cosas estresantes que le han ocurrido?” calificado en una escala de 0 (nada) a 10 (mucho).

Principales estrategias de afrontamiento evaluadas en el estudio.

Además, se evaluaron los niveles de uso momentáneo de las cuatro principales estrategias de afrontamiento que se estudian en la Tesis en cada una de las evaluaciones momentáneas durante todo el protocolo ESM de 15 días: reevaluación, afrontamiento activo, evitación y rumiación. Los participantes debían responder en cada encuesta a en qué medida habían utilizado cada una de las mencionadas estrategias en relación con la situación más estresante experimentada desde la última encuesta, previamente identificada y evaluada por los ítems de evaluación del estrés (i.e., “En respuesta a lo ocurrido desde la última encuesta, ¿en qué medida ha...,). Todas las medidas del uso de las estrategias mencionadas se calificaron en una escala de 0 (nada) a 10 (mucho), y siguiendo el procedimiento y formulación de ítems validado en el Estudio 2. Por tanto, la reevaluación se evaluó mediante la toma de perspectiva con un ítem redactado como: “...mirado las cosas desde otra perspectiva?”. Dicha redacción se basó en investigaciones previas de ESM que registran el uso de la reevaluación cognitiva y su relación con las características de un contexto estresante (Haines et al., 2016). La estrategia de afrontamiento activo se basó un ítem para evaluar las respuestas usadas para la resolución de problemas, las cuales se definieron como intentos conscientes de cambiar la situación estresante o de contener sus consecuencias: “...intentado cambiar algo de la situación?”. Este ítem se formuló de acuerdo con investigaciones anteriores de ESM que evaluaron esta estrategia (Haines et al., 2016). La evitación cognitiva se evaluó en relación al grado de supresión de pensamientos relacionados con sentimientos y problemas derivados del estrés: “...evitado pensar en sus sentimientos y problemas?”, tal y como proponen autores como Aldao et al. (2010). Por último, la estrategia de rumiación se formuló como el esfuerzo por pensar repetidamente sobre los problemas o sentimientos que ocurren: “...estado pensando en sus sentimientos y problemas?”, formulación basada en investigaciones anteriores de ESM que evaluaron este proceso (Kircanski et al., 2015).

Limpieza de datos.

El porcentaje de abandonos del estudio durante el protocolo ESM fue nulo, ya que ninguno de los participantes dejó de responder a las indicaciones de ESM antes del final del protocolo. Esto se debió, en gran medida, a que la participación en el estudio implicaba una gratificación económica mediante tarjetas de regalo para su uso en grandes superficies, en caso de finalizar el protocolo de evaluación. La media de encuestas contestadas en el estudio ESM fue de 36.42 ($DT= 6.54$). Para el establecimiento de la muestra final analizada, se adoptó un criterio de selección para poder ser incluidos en los análisis que comprendía un mínimo de respuestas del 60% (27 de 45) de las encuestas. Este criterio es menor que el expuesto por Rintala et al. (2019), los cuales establecían un criterio del 78% de encuestas respondidas, si bien estas estimaciones fueron llevadas a cabo con población general. En este sentido, el criterio también resultó inferior al utilizado para la limpieza de datos del Estudio 2, completado con una muestra de conveniencia de estudiantes universitarios. Debido a que la población de personas recientemente desempleadas presenta altos niveles de sintomatología, tal y como se observó en la muestra de este estudio, se decidió establecer este criterio de limpieza más permisivo, y más acorde con los estudios ESM que se han llevado a cabo con poblaciones clínicas (i.e., entre 50% y 85%; véase, Zarbo et al., 2023). Partiendo de una muestra de 141 personas, se eliminaron 30 de ellas de los análisis, por no cumplir este requisito. De este modo, la muestra final estuvo compuesta por los 111 participantes previamente indicados.

9.2.3. Plan de análisis estadístico.

Para poder contrastar las hipótesis planteadas, se utilizó el modelado multinivel, dada la estructura de datos anidados jerárquicamente, con encuestas de recogida de datos (t: 1-45) anidadas dentro de los individuos (j: 1-111). Los análisis se realizaron utilizando la función `lme` del paquete `nlme` para R (Pinheiro et al., 2018) y se utilizó el método de máxima

verosimilitud para estimar los modelos. En el Nivel 1 (t), los predictores (i.e., las evaluaciones sobre el estrés: intensidad y control del estrés) fueron *person-mean centered*, eliminando así las diferencias intra-sujeto. Mientras que en el Nivel 2 (j), los predictores (i.e., niveles de afecto positivo y negativo) fueron *grand-mean centered* para permitir la interpretación de las estimaciones (Aguinis et al. 2013; Ohly et al. 2010). Como pasos previos, se contrastaron los supuestos de normalidad y homocedasticidad y se realizaron análisis de valores atípicos intra- e inter-individuos. Dichas comprobaciones indicaron que no se requerían transformaciones de los datos. Antes de llevar a cabo los análisis principales, se realizaron modelos nulos para cada variable con el fin de estimar su media y su varianza en cada uno de los niveles. A continuación, a partir de dichos modelos, y con el fin de descomponer la varianza total en componentes de varianza intra- e inter-sujetos, se calcularon las correlaciones intraclase (ICC).

Los análisis principales se componían de una serie de modelos multinivel para examinar si el uso de cada estrategia de afrontamiento en el tiempo 't' era predicho por el nivel de intensidad del estrés experimentado anteriormente y por el nivel de percepción de control de dicho estresor, además de por su interacción. Siguiendo la secuencia del proceso de construcción del modelo multinivel propuesto por autores como Aguiniguis et al. (2013) y Bolger y Laurenceau (2013), se ajustaron modelos de dos niveles para cada estrategia de afrontamiento con interceptos y pendientes aleatorias, El nivel de estrategia de afrontamiento en 't' se estableció adelantando su valor (i.e., 't-1') tanto para la intensidad del estrés, como para la percepción de control, además de para la interacción de ambas percepciones en 't'. Para evaluar si las diferencias individuales en cada tipo de afecto tras la pérdida del empleo (i.e., indicadores de resiliencia) impactaban en la relación entre las evaluaciones de estrés y el uso posterior de cada una de las estrategias, tanto los niveles de afecto positivo, como los niveles de afecto negativo se modelaron como factores de nivel 2 (i.e., Figura 9.1.).

Por lo tanto, en el Nivel 2 se analizaron modelos con los interceptos aleatorios y con las pendientes de las estrategias de afrontamiento en función de las diferencias individuales en afecto positivo y afecto negativo. Esto conllevó incluir la puntuación correspondiente de afecto centrada en la media de los participantes en el estudio (i.e., *grand-mean centered*). Los modelos de Nivel 1 y Nivel 2 fueron los siguientes para el predictor de afecto de 2 niveles:

$$\text{Estrategias de afrontamiento}_{tj} = p_{0j} + p_{1j} (\text{Control de estrés}_{tj}) + p_{2j} (\text{Intensidad de estrés}_{tj}) + p_{3j} (\text{Intensidad de estrés}_{tj})(\text{Control de estrés}_{tj}) + e_{tj}$$

$$p_{0j} = b_{00} + b_{01} (\text{Afecto-positivo}_j / \text{Afecto-negativo}_j) + r_{0j}$$

$$p_{1j} = b_{10} + b_{11} (\text{Afecto-positivo}_j / \text{Afecto-negativo}_j) + r_{1j}$$

$$p_{2j} = b_{20} + b_{21} (\text{Afecto-positivo}_j / \text{Afecto-negativo}_j) + r_{2j}$$

$$p_{3j} = b_{30} + b_{31} (\text{Afecto-positivo}_j / \text{Afecto-negativo}_j) + r_{3j}$$

En caso de darse resultados significativos en los modelos de interacciones dobles entre intensidad de estrés y control de estrés, se contrastaron las hipótesis descomponiendo la interacción de forma que las pendientes de la estrategia de afrontamiento correspondiente se sometieron a una regresión en los niveles de evaluación del control de estrés, y éstas se calcularon tanto para situaciones que implicaban niveles de intensidad de estrés promedio, como *1DT* por encima y *1DT* por debajo de dichos niveles promedio (i.e., momentos de alta y baja intensidad de estrés, respectivamente). También se llevaron a cabo modelos exploratorios alternativos para clarificar las interacciones dobles encontradas en los que se consideraba el control del estrés como posible moderador de la relación entre la intensidad del estrés y el uso de la estrategia. Así, las pendientes de la estrategia de afrontamiento se calcularon por separado para situaciones con niveles medios de controlabilidad del estrés, *1DT* por encima y *1DT* por debajo de dichos niveles medios, haciendo una regresión adicional sobre los niveles de evaluación de la intensidad del estrés. En relación a las interacciones triples que consideraban

el afecto positivo y/o negativo del nivel 2 como moderadores, cuando estas fueron estadísticamente significativas, las pendientes resultantes se calcularon por separado tanto para individuos con niveles de afecto positivo y/o negativo promedio, como para individuos con niveles de *1DT* por encima y niveles de *1DT* por debajo de dicho promedio.

9.3. Resultados.

9.3.1. Análisis preliminares.

La estimación de las medias, las desviaciones estándar y los coeficientes de correlación intraclase (ICC) para las variables de evaluación de estrés y uso de estrategias de afrontamiento utilizando modelos nullos fue lo primero en analizarse. En la Tabla 9.1., se muestra el nivel medio con el IC del 95%, la desviación típica de los niveles intra- e inter-sujeto, el ICC y el porcentaje de la variabilidad total intra- e inter-sujeto para todas las variables del estudio. Los resultados de este análisis sugieren que hubo variaciones en ambos niveles en relación a la percepción de intensidad, la estrategia de rumiación y la estrategia de evitación, lo cual implica que las personas de la muestra presentaron evidentes fluctuaciones en sus niveles de evaluación de intensidad del estrés y en el uso de las estrategias citadas en las diferentes situaciones evaluadas a lo largo del periodo que completaron el protocolo ESM. Del mismo modo, se observaron fluctuaciones entre las respuestas de las personas de la muestra en relación con la percepción de control, la estrategia de reevaluación y afrontamiento activo. Este resultado sugiere que entre las personas de la muestra hubo variaciones significativas en la percepción de control y las estrategias anteriores a lo largo de las evaluaciones del estudio.

Tabla 9.1.

Nivel medio, DT de los niveles inter- e intra-sujeto, ICC y porcentaje de la variabilidad total inter- e intra-sujeto para Evaluaciones de Estrés y uso de Rumiación, Reevaluación, Evitación y Afrontamiento Activo.

Variable	Estimación del			ICC	%	%
	nivel medio IC del 95 % (inferior- superior)	<i>DT</i> Inter- sujetos	<i>DT</i> Intra- sujetos		Varianza Inter- sujetos	Varianza Intra- sujetos
Percep. Intensidad	3.89 (3.58-4.21)	1.64	1.68	0.48	48.68%	51.31%
Percep. Control	5.03 (4.70-5.36)	1.74	1.64	0.52	52.98%	47.01%
Reevaluación	4.72 (4.40-5.04)	1.70	1.41	0.59	59.29%	40.70%
Afront. Activo	4.92 (4.60-5.24)	1.69	1.49	0.56	56.33%	43.66%
Evitación	4.75 (4.45-5.06)	1.58	1.62	0.48	48.84%	51.15%
Rumiación	4.92 (4.61-5.22)	1.60	1.62	0.49	49.25%	50.74%

El efecto de las diferencias individuales en los niveles de afecto positivo y negativo sobre los niveles momentáneos de evaluaciones de intensidad y controlabilidad del estrés se muestran

en la Tabla 9.2. Este análisis se dirigió a establecer en qué medida las diferencias individuales en los niveles de afecto influyen directamente en los niveles de evaluación del estrés a lo largo de las evaluaciones del protocolo ESM. Los resultados indicaron que los niveles de afecto positivo y negativo experimentados tras la pérdida del empleo no influyeron de forma directa en las evaluaciones intensidad del estrés y de control del estrés, de modo general, durante el período de 15 días.

Tabla 9.2.

Resultados sobre las relaciones entre los niveles de afecto positivo y negativo y, las valoraciones del estrés a lo largo del estudio.

Modelo	Efectos Fijos	Estimación	ES	t	p
Percep. Intensidad en t	Intercepto	3.82	0.25	15.15	<.001
	Af. Positivo	-0.05	0.04	-1.21	.235
	Intercepto	3.79	0.23	16.34	<.001
	Af. Negativo	0.06	0.04	1.48	.149
Percep. Control en t	Intercepto	4.79	0.26	18.26	<.001
	Af. Positivo	0.05	0.04	1.49	.146
	Intercepto	4.98	0.20	24.65	<.001
	Af. Negativo	-0.03	0.04	-0.642	.525

9.3.2. Resultados principales.

Los resultados para cada modelo que incluye el papel de la intensidad del estrés, el control del estrés y los niveles de afecto, además de las interacciones dobles (i.e., evaluación de la intensidad x evaluación de controlabilidad) y de las interacciones triples (i.e., interacción de las evaluaciones cognitivas x índices de afecto), se muestran en la Tabla 9.3.

Los consiguientes resultados obtenidos, son presentados a continuación, por separado, para cada una de las cuatro estrategias de afrontamiento y regulación evaluadas.

Tabla 9.3.

Resultados de los modelos multinivel sobre el uso momentáneo de las estrategias de afrontamiento.

Modelo	Efectos Fijos Efecto	Estimación	ES	t	p
Reevaluación en t	Intercepto	4.770	0.279	17.070	<.001
	Percep. de la Intensidad en t	0,074	0.041	1.807	.079
	Percep. de Control en t	0.207	0.0396	5.234	<.001
	Af. Positivo en t	0.068	0.042	1.621	.114
	Percep. Intensidad x Percep. Control	0.027	0.011	2.456	.070
	Percep. Intensidad x Af. Positivo	-0.006	0.006	-0.969	.332
	Percep. Control x Af. Positivo	-0.010	0.006	-1.610	.108
	Percep. Intensidad x Percep. Control x Af. Positivo	0.003	0.001	1.918	.055
	Af. Negativo en t	-0.059	0.034	-1.733	.092
	Percep. Intensidad x Percep. Control	0.020	0.010	1.956	.075
	Percep. Intensidad x Af. Negativo	0.003	0.006	0.534	.593
	Percep. Control x Af. Negativo	-0.001	0.006	-0.113	.909
	Percep. Intensidad x Percep. Control x Af. Negativo	-0.003	0.002	-1.685	.092

Tabla 9.3.*Resultados de los modelos multinivel sobre el uso momentáneo de las estrategias de afrontamiento (cont.).*

Modelo	Efectos Fijos Efecto	Estimación	ES	t	P
Afrontamiento Activo en t	Intercepto	4.960	0.268	18.462	<.001
	Percep. de la Intensidad en t	0.118	0.045	2.625	.008
	Percep. de Control en t	0.150	0.032	4.692	<.001
	Af. Positivo en t	0.104	0.040	2.583	.014
	Percep. Intensidad x Percep. Control	0.025	0.011	2.208	.072
	Percep. Intensidad x Af. Positivo	-0.007	0.007	-0.952	.340
	Percep. Control x Af. Positivo	-0.012	0.005	-2.327	.020
	Percep. Intensidad x Percep. Control x Af. Positivo	0.003	0.001	1.769	.077
	Af. Negativo en t	-0.085	0.033	-2.555	.015
	Percep. Intensidad x Percep. Control	0.017	0.011	1.553	.120
	Percep. Intensidad x Af. Negativo	0.006	0.006	0.912	.361
	Percep. Control x Af. Negativo	0.002	0.005	0.365	.714
	Percep. Intensidad x Percep. Control x Af. Negativo	-0.002	0.002	-1.181	.237

Tabla 9.3.*Resultados de los modelos multinivel sobre el uso momentáneo de las estrategias de afrontamiento (cont.).*

Modelo	Efectos Fijos Efecto	Estimación	ES	t	P
Evitación en t	Intercepto	4.864	0.216	22.496	<.001
	Percep. de la Intensidad en t	0.017	0.041	0.419	.675
	Percep. de Control en t	0.082	0.044	1.867	.062
	Af. Positivo en t	0.125	0.032	3.859	<.001
	Percep. Intensidad x Percep. Control	0.033	0.012	2.648	.008
	Percep. Intensidad x Af. Positivo	-0.009	0.006	-1.309	.190
	Percep. Control x Af. Positivo	-0.003	0.007	-0.529	.596
	Percep. Intensidad x Percep. Control x Af. Positivo	0.001	0.002	0.541	.588
	Af. Negativo en t	-0.089	0.028	-3.183	.003
	Percep. Intensidad x Percep. Control	0.030	0.011	2.574	.090
	Percep. Intensidad x Af. Negativo	-0.002	0.006	-0.439	.660
	Percep. Control x Af. Negativo	-0.011	0.006	-1.888	.059
	Percep. Intensidad x Percep. Control x Af. Negativo	0.001	0.002	0.088	.929

Tabla 9.3.*Resultados de los modelos multinivel sobre el uso momentáneo de las estrategias de afrontamiento (cont.).*

Modelo	Efectos Fijos Efecto	Estimación	ES	t	P
Rumiación en t	Intercepto	5.407	0.248	21.769	<.001
	Percep. de la Intensidad en t	0.257	0.046	5.660	<.001
	Percep. de Control en t	0.030	0.050	0.610	.541
	Af. Positivo en t	-0.032	0.375	-0.856	.399
	Percep. Intensidad x Percep. Control	-0.004	0.013	-0.328	.742
	Percep. Intensidad x Af. Positivo	0.005	0.007	0.636	.525
	Percep. Control x Af. Positivo	-0.018	0.008	-2.166	.031
	Percep. Intensidad x Percep. Control x Af. Positivo	0.003	0.004	1.577	.115
	Af. Negativo en t	0.043	0.030	1.450	.157
	Percep. Intensidad x Percep. Control	-0.007	0.012	-0.613	.053
	Percep. Intensidad x Af. Negativo	-0.001	0.006	-0.011	.913
	Percep. Control x Af. Negativo	0.001	0.008	0.078	.937
	Percep. Intensidad x Percep. Control x Af. Negativo	-0.008	0.003	-3.263	<.001

Reevaluación. Los análisis apoyaron una relación significativa directa entre control percibido y uso de la estrategia, de modo que mayores niveles de control percibido del estrés se relacionaron con un mayor uso posterior de la reevaluación. Sin embargo, los niveles individuales de afecto positivo y negativo no se asociaron con un mayor uso de la reevaluación en general a lo largo de las evaluaciones del estudio. El modelo no apoyó una interacción doble significativa entre las dos medidas de evaluación del estrés.

Respecto a las interacciones triples, se encontraron resultados significativos en el caso del afecto positivo (i.e., afecto positivo x intensidad de estrés x controlabilidad del estrés). Por un lado, los análisis de la pendiente principal (i.e., la intensidad del estrés como moderador de la relación entre el control percibido y el uso de la estrategia) respaldaron un efecto significativo en el que una mayor percepción de control se relacionó con un mayor uso de la estrategia, independientemente de la percepción de intensidad de la situación, específicamente en personas con bajos niveles de afecto positivo. Por el contrario, en personas con altos niveles de afecto positivo, esta relación entre mayor percepción de control y mayor uso de la estrategia de reevaluación, únicamente se produjo en situaciones percibidas como muy estresantes.

Por otro lado, un conjunto adicional de análisis de pendiente exploratoria considerando el control del estrés como moderador de la relación entre la intensidad percibida y el uso de la estrategia de reevaluación mostró una tendencia por la que una mayor percepción de intensidad se relacionó con un mayor uso la estrategia, independientemente de la percepción de control, específicamente en los participantes con niveles más bajos de afecto positivo (véase Tabla 9.4. y Figura 9.2.).

Tabla 9.4.

Resumen de análisis de pendientes simples de la estrategia de reevaluación.

Interacción Intensidad del estrés (IE) x Control del estrés (CE) x Afecto Positivo →

Reevaluación

Individuos con bajos niveles de afecto positivo.

Predictor: CE

IE	Test de Estimación	ES	Valores T	gl	P
Bajo	0.274	0.066	4.121	1270	<.001***
Medio	0.279	0.060	4.592	1270	<.001***
Alto	0.284	0.064	4.416	1270	<.001***

Predictor: IE

CE	Test de Estimación	ES	Valores T	gl	P
Bajo	0.113	0.063	1.792	1270	.073.
Medio	0.118	0.061	1.927	1270	.054.
Alto	0.122	0.067	1.810	1270	.070.

Individuos con altos niveles de afecto positivo.

Predictor: CE

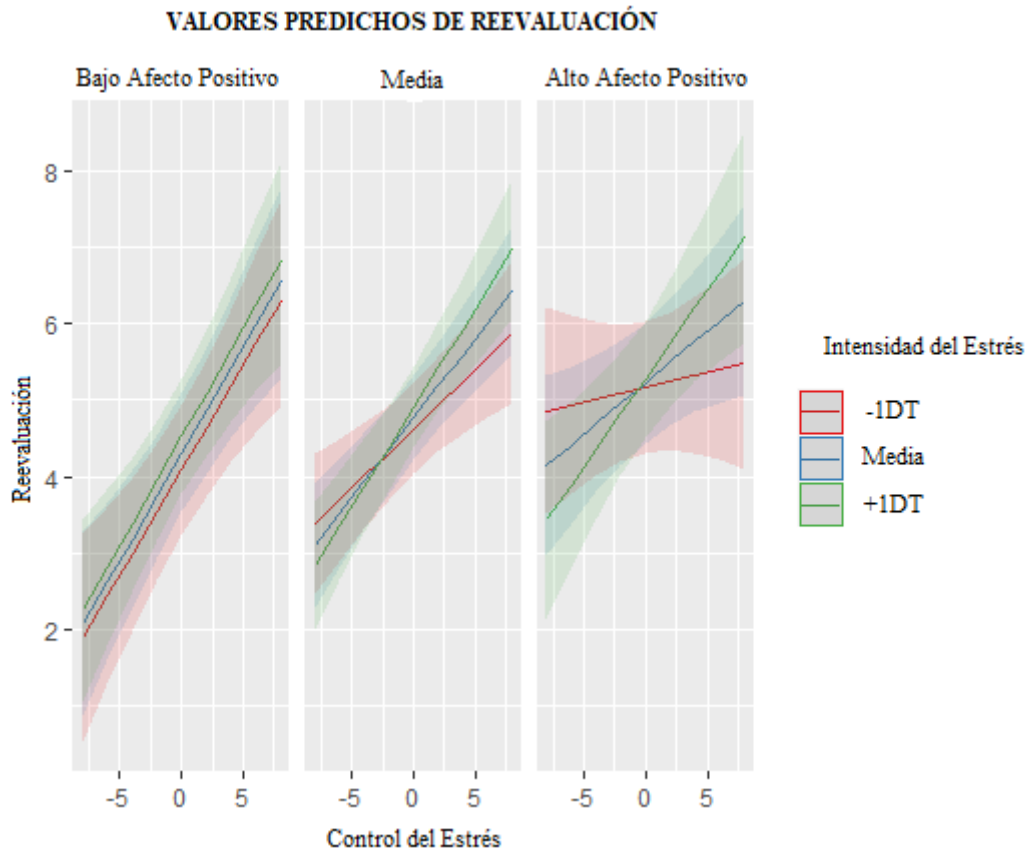
IE	Test de Estimación	ES	Valores T	gl	P
Bajo	0.004	0.066	0.673	1270	.500
Medio	0.134	0.058	2.290	1270	.022*
Alto	0.224	0.069	3.254	1270	.001**

Predictor: IE

CE	Test de Estimación	ES	Valores T	gl	P
Bajo	-0.055	0.068	-0.821	1270	.411
Medio	0.030	0.060	0.501	1270	.616
Alto	0.116	0.069	1.673	1270	.944

Figura 9.2.

Interacción triple entre las evaluaciones de estrés y afecto positivo y su relación con el uso de reevaluación.



Afrontamiento Activo. En estos modelos se observaron efectos significativos, según los cuales mayores niveles de intensidad de estrés y de control del estrés momentáneo se relacionaron ambos con un mayor uso posterior de afrontamiento activo. Se apoyaron, además, efectos principales significativos del afecto positivo y negativo. De este modo, un mayor nivel de afecto positivo se relacionó con un mayor uso de la estrategia, mientras que un mayor nivel de afecto negativo se relacionó con un menor uso de afrontamiento activo en general a lo largo de las evaluaciones momentáneas del estudio. El modelo no mostró interacciones dobles significativas entre las evaluaciones del estrés, al igual que tampoco mostró interacciones triples significativas entre las evaluaciones del estrés y los dos niveles de afecto, a la hora de explicar el uso momentáneo del afrontamiento activo.

Evitación. Los resultados no apoyaron efectos principales significativos de la intensidad del estrés o del control del estrés en el uso de momentáneo de esta estrategia. Sin embargo, se observaron efectos directos significativos de los niveles de afecto. Niveles más altos de afecto positivo se relacionaron con un mayor uso de la evitación y, por el contrario, niveles más altos de afecto negativo con un menor uso de la estrategia de evitación en general, a lo largo de las evaluaciones momentáneas del estudio.

La interacción doble de intensidad del estrés x control del estrés fue significativa. Como puede verse en la Figura 9.3., los análisis de descomposición de la pendiente principal mostraron un efecto directo positivo del control del estrés en el uso de evitación a diferentes niveles de intensidad del estrés. Específicamente, un mayor control percibido se relacionó con un mayor uso de la evitación, sin embargo, estas relaciones emergieron independientemente del nivel de intensidad de la situación experimentada (ver Tabla 9.5.). Los análisis de interacciones triples entre las evaluaciones del estrés y los niveles de afecto positivo o negativo no mostraron efectos significativos en la explicación del uso momentáneo de la evitación.

Tabla 9.5.

Resumen de análisis de pendientes simples de la estrategia de evitación.

Interacción Intensidad del estrés (IE) x Control del estrés (CE) → Evitación

Predictor: CE

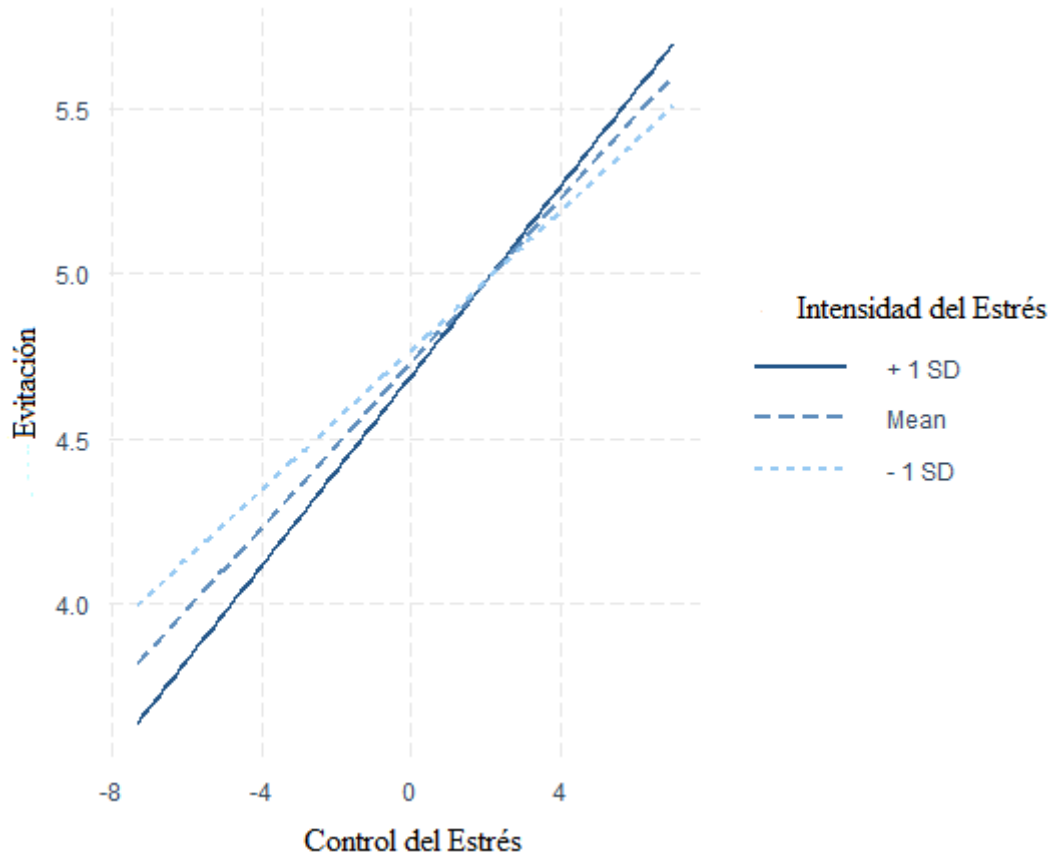
IE	Test de Estimación	ES	Valores T	gl	P
Bajo	0.104	0.026	3.971	3976	<.001***
Medio	0.131	0.022	5.795	3976	<.001***
Alto	0.158	0.025	6.202	3976	<.001***

Predictor: IE

CE	Test de Estimación	ES	Valores T	gl	P
Bajo	-0.040	0.028	-1.461	3976	.144
Medio	-0.014	0.026	-0.552	3976	.580
Alto	0.011	0.029	0.393	3976	.694

Figura 9.3.

Interacción doble entre las evaluaciones de estrés y su relación con el uso de evitación.



Rumiación. El uso de la rumiación se relacionó con mayores niveles de intensidad del estrés. Sin embargo, no se encontraron efectos directos del control del estrés o a los niveles de afecto tras la pérdida del empleo en el uso diferencial de esta estrategia. El modelo sí apoyó una interacción doble significativa entre intensidad del estrés x control del estrés. Como puede verse en la Figura 9.4a., los análisis de descomposición de la pendiente principal muestran que una menor percepción de control se asoció a un mayor uso de rumiación, específicamente en situaciones que se percibían como muy intensas (véase Tabla 9.6a.)

Tabla 9.6a.

Resumen de análisis de pendientes simples de la estrategia de rumiación.

Interacción Intensidad del estrés (IE) x Control del estrés (CE) → Rumiación

Predictor: CE

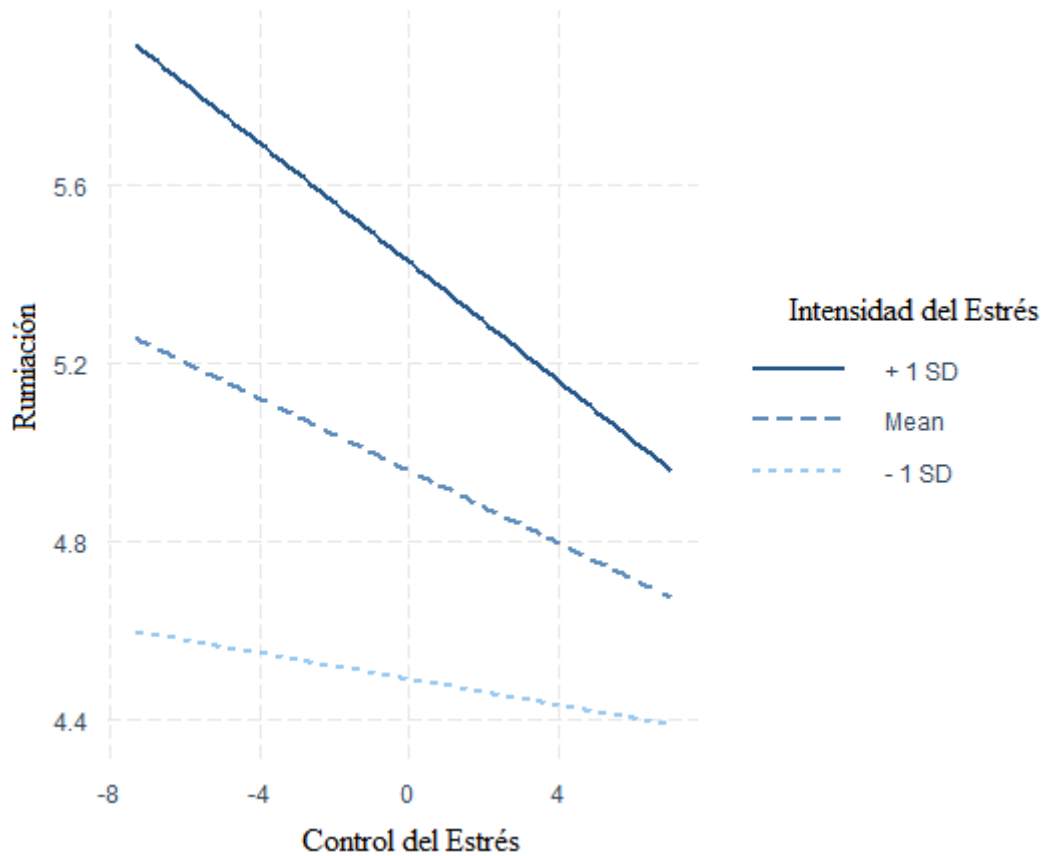
IE	Test de Estimación	ES	Valores T	gl	P
Bajo	-0.014	0.029	-0.496	3976	.619
Medio	-0.040	0.026	-1.547	3976	.121
Alto	-0.067	0.028	-2.329	3976	.019*

Predictor: IE

CE	Test de Estimación	ES	Valores T	gl	P
Bajo	0.298	0.028	10.597	3976	<.001***
Medio	0.272	0.026	10.289	3976	<.001***
Alto	0.247	0.029	8.268	3976	<.001***

Figura 9.4a.

Interacción doble entre las evaluaciones de estrés y su relación con el uso de rumiación.



Además, se encontró una interacción triple significativa entre la intensidad del estrés, el control del estrés y el afecto negativo. Los análisis de la descomposición de pendiente principal que consideraron la intensidad del estrés como moderador no mostraron, sin embargo, resultados significativos.

En cuanto a los análisis que consideran como moderador al control del estrés, estos indicaron una triple interacción significativa para intensidad del estrés x control del estrés x afecto negativo tras la pérdida del empleo. La descomposición de pendientes mostró que una mayor percepción de intensidad se asoció con un mayor uso de la estrategia de rumiación,

específicamente en situaciones percibidas como menos controlables, para los participantes con niveles más altos de afecto negativo. Este resultado también se observó en este subgrupo de bajo afecto negativo, a niveles medios de percepción de control. Por lo tanto, se puede afirmar que las personas con un alto nivel de afecto negativo tras la pérdida del empleo utilizaron preferentemente la estrategia de rumiación en situaciones altamente estresantes, únicamente en situaciones donde hubo un bajo nivel de control percibido, pero no en las de alto control percibido. Por el contrario a este tipo de pauta de uso, en participantes con niveles más bajos de afecto negativo, la relación entre mayor percepción de intensidad de la situación estresante y un mayor uso de rumiación, se dio a todos los niveles de percepción de control (ver Tabla 9.6b. y Figura 9.4b.)

Tabla 9.6b.

Resumen de análisis de pendientes simples de la estrategia de rumiación para los distintos niveles de afecto negativo.

Interacción Intensidad del estrés (IE) x Control del estrés (CE) x Afecto Negativo →

Rumiación

Individuos con bajos niveles de afecto negativo.

Predictor: CE

IE	Test de Estimación	ES	Valores T	gl	P
Bajo	-0.063	0.084	-0.741	1270	.454
Medio	0.037	0.079	0.466	1270	.640
Alto	0.137	0.095	1.448	1270	.147

Predictor: IE

CE	Test de Estimación	ES	Valores T	gl	P
Bajo	0.163	0.078	2.093	1270	.036*
Medio	0.260	0.066	3.915	1270	<.001***
Alto	0.356	0.076	4.664	1270	<.001***

Individuos con altos niveles de afecto negativo.

Predictor: CE

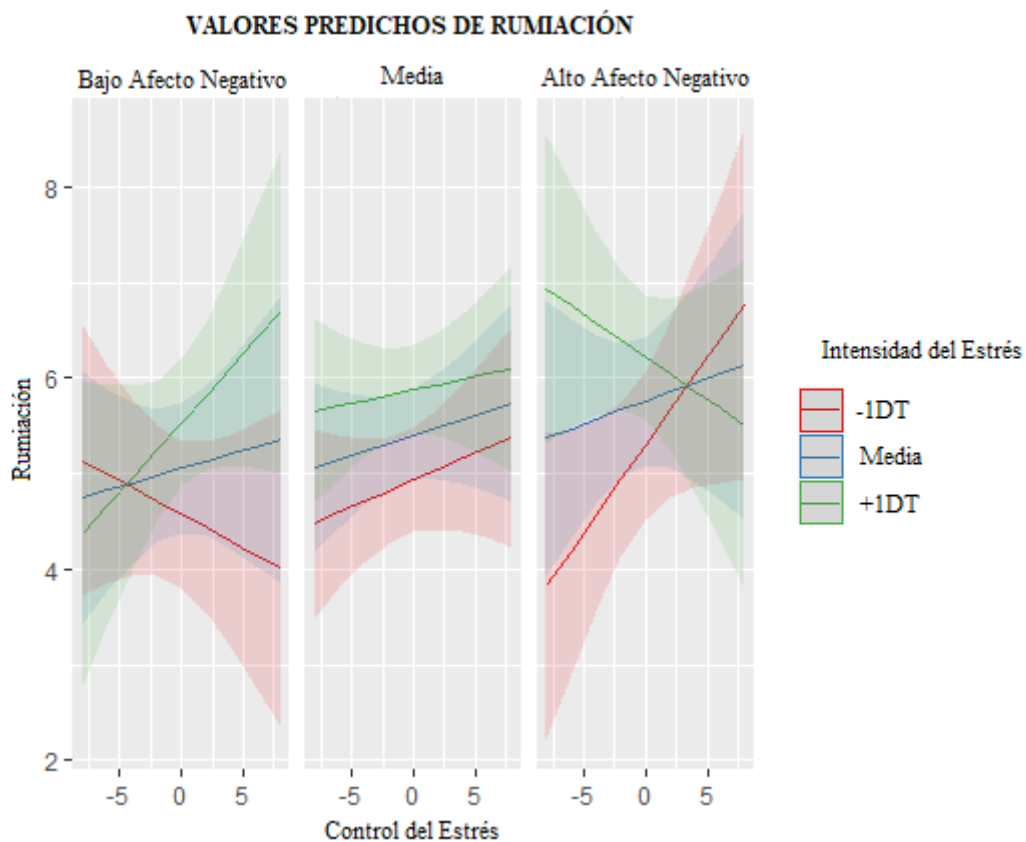
IE	Test de Estimación	ES	Valores T	gl	P
Bajo	0.174	0.097	1.791	1270	.073
Medio	0.047	0.087	0.530	1270	.589
Alto	-0.079	0.096	-0.823	1270	.410

Predictor: IE

CE	Test de Estimación	ES	Valores T	Gl	P
Bajo	0.370	0.081	4.551	1270	<.001***
Medio	0.248	0.071	3.470	1270	<.001***
Alto	0.126	0.081	1.550	1270	.121

Figura 9.4b.

Interacción triple entre las evaluaciones de estrés y el afecto negativo y su relación con el uso de rumiación.



Análisis de potencia.

Se llevaron a cabo análisis post hoc con el objetivo de establecer la potencia estadística de la significación tanto de las interacciones dobles, como de las interacciones triples analizadas. Los resultados indicaron un nivel moderado del poder estadístico tanto para las interacciones dobles ($B= 0,578$), como para las interacciones triples ($B= 0,695$).

9.4. Discusión y conclusiones.

Dobles interacciones entre evaluaciones cognitivas momentáneas del estrés.

Este estudio presenta resultados acerca de cómo la interacción entre las evaluaciones momentáneas de estrés primarias y secundarias (i.e., intensidad y controlabilidad del estrés), se relacionan con el uso momentáneo flexible de diferentes estrategias de afrontamiento y regulación del estrés en la vida diaria de personas recientemente desempleadas. Este tipo de análisis es importante porque nos permite avanzar en la comprensión de los patrones de afrontamiento del estrés más resilientes vs. vulnerables, y así poder informar intervenciones sobre los elementos que la componen para promover un afrontamiento más eficaz, que reduzca el posible impacto de este tipo de estresor mayor.

Por un lado, no se encontraron resultados significativos para las dobles interacciones entre las percepciones de estrés y el uso de las estrategias de reevaluación (Hipótesis 1) y afrontamiento activo (Hipótesis 2). Sin embargo, sí se encontraron resultados acerca de efectos principales, en cuanto a un mayor uso de la estrategia de reevaluación tanto en situaciones percibidas como más controlables, como en situaciones de mayor intensidad, así como por personas con mayores niveles de afecto positivo tras la pérdida del empleo, además de un menor uso en personas con mayores niveles de afecto negativo. La falta de resultados significativos para las dobles interacciones contradicen la evidencia previa sobre su uso flexible

encontrado en el Estudio 2, en el caso de la reevaluación, si bien van en la línea de otros estudios acerca de un mayor uso de la reevaluación y el afrontamiento activo en situaciones de alto control percibido, independientemente de la evaluación del nivel de intensidad del estrés experimentado (e.g., David & Suls, 1999; Finkelstein-Fox et al., 2020; Iida et al., 2017; Troy, 2015). En cualquiera de los casos, estos resultados en cuanto a los patrones de uso de estrategias de cambios situacionales y/o de perspectiva, pueden verse afectados debido a las características inherentes al tipo de población estudiada. En este sentido, un 65.80% de la muestra evaluada indicó que veía difícil o poco probable un cambio en su situación actual, es decir de reemplazo a corto plazo, lo cual puede estar directamente relacionado con un menor uso de estrategias de afrontamiento, ya que no existían en el momento de esta fase del estudio las condiciones de evaluaciones cognitivas adecuadas para poder establecer un uso flexible de este tipo de estrategias.

Los análisis también mostraron, en segundo lugar, que las personas recientemente desempleadas utilizan la evitación como estrategia de elección, particularmente en situaciones percibidas como muy controlables, independientemente de su percepción de intensidad. Estos resultados sugieren que existe un uso potencialmente desadaptativo de la estrategia de evitación en personas recientemente desempleadas, ya que no tienen en cuenta variables contextuales de estrés percibido y se ajustan a situaciones de control percibido donde otros tipos de afrontamiento activo podrían resultar más adaptativas (e.g., Troy, 2015). Este hallazgo no va en línea con la Hipótesis 3, ya que los resultados encontrados en el estudio previo del capítulo anterior, realizado con estudiantes universitarios, que mostraban un mayor uso de la estrategia en situaciones altamente estresantes e incontrolables. Además, estos resultados tampoco replican los resultados de otros autores revisados que encontraron esos mismos resultados en población general (Blaxton & Bergeman, 2016; David & Suls, 1999; Park et al., 2004; Sheppes et al., 2011, 2014). En definitiva, los resultados de este estudio parecen indicar que el uso de la

evitación puede seguir un patrón diferencial en poblaciones específicas como la aquí tratada, con características propias referidas al contexto vital en el que su estresor mayor se enmarca (i.e., pérdida del empleo y, posterior período de inactividad y desempleo).

Por último, sí se encontró un resultado significativo en cuanto al efecto de una doble interacción para explicar el uso momentáneo de la rumiación, de forma que en situaciones percibidas como incontrolables, un mayor uso de rumiación se producía en situaciones percibidas como altamente estresantes. Estos hallazgos son contrarios a los propuestos en la Hipótesis 4, ya que en el estudio 2 del capítulo VIII de esta Tesis y en estudios previos (véase, Nolen-Hoekseman et al., 2008) se ha encontrado que un mayor uso de esta estrategia puede darse en situaciones de bajo estrés percibido y alta controlabilidad. Tampoco se encontró, en ninguno de los resultados, una vía que indicase un menor uso de la estrategia, de forma contraria a como se encontró en el estudio 2 de validación del capítulo anterior. De nuevo, estos resultados se pueden deber a las características particulares de la muestra del estudio. Las personas desempleadas de la muestra estudiada mostraron altos niveles de sintomatología clínica (i.e., el 70.40% mostraba sintomatología depresiva y el 60.50% sintomatología ansiosa, según el punto de corte establecido para cada escala). Debido a esta peculiaridad, los patrones de uso flexible de las estrategias de afrontamiento planteadas por los resultados del estudio de validación y por autores anteriores no se cumplen, lo que indica que en este estudio se están potencialmente sobrerrepresentando patrones vulnerables del uso de las estrategias de afrontamiento analizadas en la muestra, en general. Esto resulta de por sí altamente interesante a la hora de especificar perfiles de afrontamiento específico y su potencial adaptabilidad en poblaciones específicas como la que es aquí objeto de estudio, con mayores niveles de vulnerabilidad. Por otro lado, estos resultados resaltan la relevancia de analizar cómo estas pautas de uso de estrategias de afrontamiento y regulación, en gran medida más rígidas que las observables en la población general, pueden verse moduladas por diferentes niveles de

resiliencia al estresor experimentado, tal y como se considera en la siguiente sección de discusión de resultados para las triples interacciones, considerando diferencias individuales en los perfiles afectivos de respuesta inicial a la pérdida del empleo.

Triples interacciones entre evaluaciones cognitivas momentáneas del estrés y diferencias individuales en niveles afectivos tras la pérdida del empleo.

El estudio a su vez tuvo en cuenta las triples interacciones indicadas, en función de afectos tanto positivos, como negativos tras la pérdida del empleo, que son considerados marcadores de resiliencia, y que pueden ofrecer una mejor visión de cuáles son los patrones de resiliencia o vulnerabilidad que pueden implicar un mayor impacto psicológico y una menor capacidad de reemplazo en la población objeto de estudio. Dichos resultados se discuten a continuación.

En relación a la posible moderación de la interacción entre evaluaciones de estrés y uso de estrategias de afrontamiento y regulación por parte de los niveles de afecto positivo y/o negativo, los análisis muestran resultados relevantes en cuanto al uso de las estrategias de reevaluación y rumiación. En el caso de la reevaluación, se dieron dos perfiles diferentes para las personas con bajo y alto afecto positivo (i.e., vulnerables y resilientes al estresor, respectivamente).

Por un lado, las personas con bajo afecto positivo utilizaron más la estrategia de reevaluación en situaciones percibidas como altamente controlables, independientemente de la intensidad con la que el estrés momentáneo se percibía, lo cual apoya parcialmente los resultados obtenidos por Battaglini et al. (2021), que mostraban un alto uso de esta estrategia en personas con bajos niveles de afecto positivo cuando percibía la situación como altamente controlable. Por otro lado, este grupo hizo un mayor uso de la reevaluación en situaciones con mayor intensidad percibida, independientemente de la percepción de control, lo cual no se apoyaría por los resultados estos autores (Battaglini et al., 2021). Sin embargo, es importante

señalar que los estudios de Battaglini et al. (2021) se llevaron a cabo con población general, mientras que esta muestra tiene un carácter más clínico, tal y como indican los niveles de depresión y ansiedad, y con características contextuales específicas, tal y como se ha comentado previamente. Además, para las personas con mayor nivel de afecto positivo tras la pérdida del empleo (i.e., como un indicador de mayor resiliencia a la pérdida del empleo) se encontró una relación entre altos niveles de estrés percibido y un mayor uso de reevaluación específicamente en situaciones altamente controlables. Este último resultado sería el más claro a la hora de confirmar la Hipótesis 1 propuesta en este estudio, ya que se trata de un análisis con personas con un alto nivel de resiliencia. Sin embargo, el resultado es aparentemente contrario al encontrado en el estudio previo de validación en estudiantes universitarios, debido a que en el estudio anterior se encontraba que: a) una baja percepción de intensidad se relacionaba con un mayor uso de la estrategia en situaciones altamente controlables y b) que una baja percepción de control se relacionaba con un mayor uso de reevaluación en situaciones altamente intensas, pero nunca con ambas evaluaciones cognitivas en sus máximos niveles. Este resultado tampoco estaría en línea con los resultados aportados por autores que han analizado el uso contextual de la reevaluación, como Haines et al. (2016), Sheppes et al. (2009) y Troy et al. (2013), ya que, aunque de forma independiente, en estos trabajos se encontraba un mayor uso de la estrategia de reevaluación en situaciones con bajos niveles de intensidad o bajos niveles de control percibido. Una posible explicación para estos resultados del uso de la estrategia de reevaluación, aparentemente contradictorios con investigación previa en población general, de nuevo puede ser que se deban a que la muestra de estudio se compuso de personas recientemente desempleadas con altos niveles de depresión y ansiedad (i.e., 70.40% y 60.50% respectivamente), pero además puede deberse a que los niveles de afecto de la muestra estaban muy balanceados (i.e., afecto positivo= 23.31 y afecto negativo= 25.50), lo cual no nos permite hacer una diferenciación clara acerca de la posibilidad de diferenciar

patrones claramente resilientes vs. vulnerables en base a este indicador afectivo con la muestra del presente estudio.

En contraste a la modulación de un uso reevaluación en función de los niveles de afecto positivo, el uso de la estrategia de rumiación en base a las evaluaciones cognitivas del estrés mostró resultados asociados, específicamente, al nivel de afecto negativo tras la pérdida del empleo. Concretamente, las personas con menores niveles de afecto negativo (i.e., como un indicador de mayor resiliencia a la pérdida del empleo), en situaciones de alta intensidad realizaron un mayor uso la estrategia de rumiación, específicamente en situaciones percibidas como menos controlables. Pero también en situaciones de alta intensidad se produjo un mayor uso de la estrategia de rumiación cuando la situación se percibía como más controlable. Es decir, las personas con bajo afecto negativo utilizaron la rumiación en situaciones de alta intensidad percibida independientemente de la percepción de control. Estos resultados son novedosos de inicio, ya que no hay resultados previos que hayan relacionado el uso de esta estrategia con un bajo nivel de afecto negativo en respuesta a un estresor mayor. Sin embargo, son contrarios al patrón de uso de la estrategia hipotetizados en base a los resultados encontrados en el Estudio 2 presentado en el capítulo anterior, ya que en las condiciones de alta intensidad y bajo control del estudio anterior no se producía un incremento en el uso de la estrategia, sino que éste se producía en situaciones de baja intensidad y alto control, es decir, justo el patrón opuesto. Del mismo modo, autores como Nolen-Hoeksema et al. (2008) proponen un uso contextual adaptativo de la rumiación que coincide con los resultados del estudio previo (i.e., mayor uso en situaciones de baja intensidad, particularmente en situaciones percibidas como controlables), pero que es contrario al obtenido en los resultados descritos en este Estudio 3. Este resultado de nuevo indica que la muestra del estudio actual no reflejaría una alta resiliencia, es decir, a pesar de poder hacer una distinción entre personas de alto afecto negativo y bajo afecto negativo, las puntuaciones en el PANAS son tan similares que los

resultados encontrados podrían no indicar el uso de estrategias de modo diferencial en personas más resilientes, sino el uso de estrategias en personas que tienen niveles más bajos de vulnerabilidad, pero pese a todo, vulnerables.

Además, se apoyó otro resultado significativo específico para desempleados recientes con un alto nivel de afecto negativo tras la pérdida del empleo. Este relaciona una alta intensidad percibida con un mayor uso de la estrategia de rumiación en situaciones percibidas como menos controlables. Este resultado se encontró en el estudio del capítulo anterior en personas con bajos niveles de depresión. Sin embargo, no confirma la hipótesis propuesta en este estudio, ni concuerda con literatura previa que implica una baja percepción de intensidad con un mayor uso de la estrategia en situaciones percibidas como controlables (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Este resultado contradictorio (i.e., se encuentra el mismo resultado para personas con bajos niveles de depresión en el Estudio 2 y con alto afecto negativo tras la pérdida del empleo en el Estudio 3), se puede relacionar con los resultados anteriores de personas con menor nivel de afecto negativo, ya que uno de los patrones de uso de la rumiación de esas personas coincide con el adoptado por personas con alto afecto negativo (i.e., alta percepción de intensidad conlleva un mayor uso de rumiación en situaciones percibidas como incontrolables). De esta forma, este resultado podría estar indicando que las personas con altos niveles de afecto negativo intentarían primero patrones de uso de la rumiación que son desadaptativos en el momento en el que tienen bajos niveles de afecto negativo (i.e., un uso mayor de rumiación en situaciones altamente intensas, y además tanto en situaciones percibidas como controlables o incontrolables), lo cual les podría llevar a experimentar mayores niveles de afecto negativo, para en última instancia adoptar un patrón que les permita reducir ese afecto negativo y, por lo tanto los niveles de depresión, es decir, adoptando un patrón regulatorio menos desadaptativo.

En definitiva, los resultados de este estudio indican que las personas recientemente desempleadas tendieron, de modo general, a utilizar estrategias de afrontamiento y regulación de forma independiente a la percepción de intensidad y/o control de las situaciones de estrés diario que viven (i.e., tal y como se puede observar en el uso de la reevaluación, la evitación y la rumiación). Esto supone un uso más rígido y potencialmente desadaptativo de las estrategias de afrontamiento y regulación en este tipo de población, respecto al observado en estudiantes universitarios con bajos niveles de sintomatología emocional en el Estudio 2. De forma más específica, en el caso de las interacciones entre las evaluaciones cognitivas del estrés y el uso subsiguiente de estrategias para afrontarlo, el uso de la evitación resultó independiente de la percepción de intensidad del estrés. Por su parte, el uso de la rumiación siguió un patrón contrario al encontrado en el estudio anterior, ya que en este estudio únicamente existió un uso significativo específico que implica un mayor uso de la rumiación en situaciones más estresantes, específicamente para situaciones percibidas como incontrolables, lo cual además tampoco concuerda con la literatura previa (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

No obstante, más allá de estos patrones más o menos rígidos, al considerar las triples interacciones entre las evaluaciones de estrés y los niveles de afecto positivo y negativo experimentados en el período posterior a la pérdida del empleo, los resultados muestran dos tipos de patrones de uso de estrategias de afrontamiento. El primero de ellos es el patrón que relaciona el uso de cada estrategia con el nivel de afecto que supuestamente le es más característico (i.e., los niveles de afecto positivo tras la pérdida del empleo se relacionaron con el uso momentáneo de la reevaluación, mientras que el afecto negativo se relacionó con el uso de rumiación, véase Boemo et al., 2022). El segundo patrón observado fue el de un uso inflexible de la reevaluación en personas con bajo afecto positivo y el uso inflexible de la rumiación en personas con bajo afecto negativo. Así las personas con bajo afecto positivo utilizaron de forma indiscriminada la reevaluación tanto en relación a las evaluaciones de

intensidad, como de control del estrés, mientras que las personas con bajo afecto negativo utilizaron la rumiación en situaciones altamente estresantes independientemente del control percibido.

Esto resultados implican que las personas desempleadas: (a) no utilizan las estrategias de forma flexible (i.e., utilizan las estrategias de forma independiente a las evaluaciones de estrés contextual) y (b) en el caso de que utilicen estas estrategias atendiendo a dichas claves contextuales, no realizan un uso potencialmente adaptativo de las mismas (i.e., como los observados en el Estudio 2 en participantes sanos con niveles bajos de sintomatología emocional), ya que los niveles de depresión, ansiedad y afectos que presentan podrían afectar en su capacidad para atender correctamente a las características y demandas de las situaciones estresantes experimentadas en el período inicial de desempleo (Everaert et al., 2020; Scherer, 2020).

9.5. Limitaciones.

Independientemente de la novedad de los hallazgos presentados y su capacidad para aportar nueva información acerca de la flexibilidad del proceso de afrontamiento y regulación emocional en situaciones que implican un alto nivel de estrés como es la situación de pérdida del empleo, existen algunas limitaciones en este estudio que son necesarias de tener en cuenta. En primer lugar, los niveles de ansiedad y depresión en la muestra estudiada fueron muy elevados, lo que dificulta poder establecer patrones regulatorios flexibles vs. rígidos con claridad, a la hora de distinguir hasta qué punto en la situación de desempleo se mantienen los patrones flexibles observados en la población general. Del mismo modo, los niveles de afectos tras la pérdida del empleo estuvieron muy balanceados, lo que en último término conlleva dificultades a la hora de establecer diferencias en función de un alto o bajo nivel de estos en los patrones de uso contextual de las estrategias estudiadas.

Además, la población de la muestra también presentó altos niveles de evaluación negativa respecto a las posibilidades de reversibilidad de la situación (i.e., 68.5% consideraron muy difícil encontrar empleo en el siguiente mes), lo cual puede influir directamente en las dificultades de las personas de la muestra para tener en cuenta claves contextuales, particularmente aquellas referidas al uso de estrategias como la reevaluación y el afrontamiento activo. Esas dificultades se deben a que las personas que realizan evaluaciones negativas sobre su situación de forma constante pueden tener problemas para flexibilizar su percepción sobre el estresor mayor y las situaciones de la vida diaria asociadas a éste, tal y como ocurre con personas con altos niveles de sintomatología que realizan interpretaciones del estrés más rígidas y sesgadas de forma negativa (Everaert et al., 2020; Scherer, 2020).

9.6. Futuras investigaciones.

Las futuras investigaciones con este mismo objeto de estudio deberían incluir muestras más balanceadas en base a la distribución del sexo de los participantes, para poder observar así diferencias claras en función de estos, ya que este estudio contó con un 70.30% de mujeres.

También deberían utilizarse grupos de desempleados recientes con niveles de depresión y ansiedad más bajos que los de los evaluados en el presente estudio, para poder así analizar de un modo más amplio las diferencias en el uso de las estrategias y comprobar que efectivamente los patrones de flexibilidad de la población general se mantienen cuando los niveles de sintomatología son bajos en personas recientemente desempleadas. En este sentido, sería interesante estudiar muestras que acaben de perder el empleo en los días previos al inicio del estudio, ya que los niveles de salud psicológica tenderán a mantenerse aún intactos para con respecto a personas que ya llevan 2/3 meses enfrentándose a una situación estresante diariamente, como fue el caso de la muestra derivada en este estudio. Del mismo modo, tendrían que estudiarse las diferencias respecto a la influencia de los niveles de afectos

positivos y/o negativos en una muestra que presentase mayor amplitud respecto a dichos niveles, es decir, sería conveniente observar los patrones flexibles (i.e., resilientes) y vulnerables, en muestras donde los niveles de afectos permitan establecer grupos claros de bajo-alto afecto positivo y bajo-alto afecto negativo, lo cual resultó complejo en el estudio actual.

En definitiva, pese a las relativas limitaciones del estudio, los resultados de este estudio son altamente novedosos y aportan claves importantes para entender mejor el proceso de afrontamiento y regulación emocional diario que llevan a cabo las personas en una situación reciente de desempleo. Sin embargo, el proceso de afrontamiento y regulación emocional no se restringe solo al funcionamiento diario, ni al nivel de sintomatología y/o afectos existentes en la fase inicial de desempleo. Por el contrario, el proceso de afrontamiento y regulación del estrés tras la pérdida del empleo se extiende a lo largo de todo el periodo subsiguiente de desempleo e influye de forma directa en la potencial reversibilidad del mismo. Es decir, el uso de determinadas estrategias de afrontamiento y regulación emocional puede tener un impacto directo diferencial en las posibilidades de reempleo, así como en las trayectorias de salud psicológica y bienestar que experimentan las personas desempleadas y que, a su vez, influyen en su probabilidad de reempleabilidad (Solove et al., 2015; Stolove et al., 2017; Wanberg, 1997). Por ello, una vez conocidas las dinámicas diarias de afrontamiento y regulación del estrés presentes en la fase inicial del desempleo, en la fase final de este proyecto (i.e., Estudio 4), se pretendió establecer si, a lo largo del tiempo, los patrones de uso específico de ciertas estrategias de afrontamiento y regulación emocional influiría sobre las trayectorias mensuales posteriores en los niveles de sintomatología depresiva y ansiosa de los participantes desempleados, además de concretar si estas también son claves a la hora de revertir la situación estresante (i.e., promover una mayor probabilidad de reempleo).

ESTUDIO 4: DINÁMICAS EN EL USO DE ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN PERSONAS RECIENTEMENTE DESEMPLEADAS EN SU DÍA A DÍA: ANÁLISIS DE SU POSIBLE PAPEL PREDICTOR EN LA REDUCCIÓN DE SINTOMATOLOGÍA EMOCIONAL Y EL AUMENTO DE LA REEMPLEABILIDAD A LO LARGO DEL TIEMPO

10.1. Introducción.

Una vez establecida la existencia de dinámicas de uso de estrategias de afrontamiento y regulación emocional en base a evaluaciones cognitivas del estrés, y cómo estas se ven afectadas y en cierta medida moduladas por niveles de resiliencia afectiva al estrés mayor en personas recientemente desempleadas, se planteó como último objetivo de este trabajo establecer si las diferencias individuales en dichas dinámicas de uso de estrategias regulatorias predice patrones de adaptación futura al estrés. De este modo, además de analizar las trayectorias de salud psicológica de personas recientemente desempleadas a lo largo del estudio, a través de seguimientos mensuales de síntomas de depresión y ansiedad, también se tuvo como objetivo investigar si un uso dinámico de las estrategias en la fase ESM podía predecir diferencias en tales trayectorias posteriores de sintomatología en los meses subsiguientes a la pérdida del empleo. Al mismo tiempo, en base a los presupuestos establecidos en el modelo conceptual propuesto, se analizó también si ese uso dinámico de estrategias se asociaría a una mayor o menor probabilidad de reempleo.

Como se describió en los primeros capítulos de esta Tesis, los modelos actuales de estudio del afrontamiento de la situación de desempleo también conciben la relación entre estrategias de afrontamiento, sintomatología y reempleo. Waters (2000) establece, tal y como se puede ver en la Figura 2.2., que los esfuerzos de afrontamiento impactan de forma directa en el estado psicológico de la persona durante el desempleo, al mismo tiempo que éste influye en la reversibilidad de la situación (i.e., reempleo), ya que tanto si las personas desempleadas cambian su situación laboral, la sintomatología mejora, como si la sintomatología se reduce, se incrementan las probabilidades de reempleo (Waters, 2000).

Al igual que en el modelo de Waters (2000), el modelo que sirve de base para esta Tesis, propuesto en el capítulo IV (ver Figura 4.1.), elaborado por la presente autora, también tiene muy presentes qué mecanismos influyen en los niveles de sintomatología y en la reincorporación al mundo laboral. Así, el modelo parte de la premisa de que las evaluaciones cognitivas del estrés, llevan a un uso diferencial de las estrategias de afrontamiento y regulación (i.e., algo que ya se analizó en el estudio de validación y la fase previa de estudio del proyecto principal con personas recientemente desempleadas; Estudio 2 y 3, respectivamente), y que el uso flexible de estas estrategias en función de las demandas contextuales evaluadas, se asocian a un mayor o menor nivel de sintomatología y/o bienestar (i.e., lo cual se analizó tanto en el estudio de validación, Estudio 2, en relación a los niveles de sintomatología, como en el estudio de desempleo, Estudio 3, en relación a los marcadores afectivos de resiliencia). Esta propuesta conceptual, además, añade que estas dinámicas también influirían en las probabilidades de reempleo posterior, directamente, así como indirectamente a través de su influencia en la evaluación de la salud psicológica y bienestar a lo largo del período de desempleo.

En cuanto a esto último, el modelo también se señala que las tres principales consecuencias del desempleo (i.e., impacto en la salud psicológica, en el bienestar y en el reempleo) se interrelacionan entre ellas, de forma que la aparición de sintomatología puede

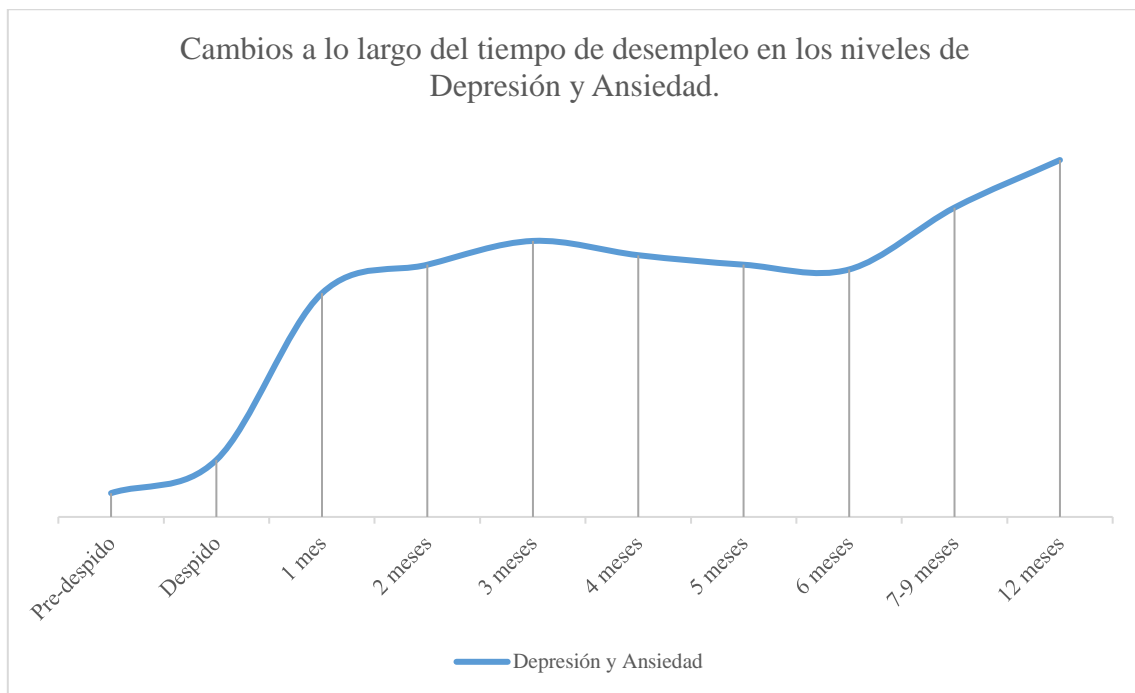
llegar a empeorar el nivel de bienestar y puede impedir la reincorporación laboral. Al mismo tiempo, la imposibilidad de reincorporación reduciría los niveles de bienestar e incrementaría el nivel de síntomas afectivos. Por último, y debido al dinamismo de este proceso, estas tres consecuencias también influirán en las subsiguientes evaluaciones del estrés y las estrategias de afrontamiento que se elegirán a medida que la situación de desempleo continúe evolucionando.

El último punto innovador del modelo propuesto se relaciona con la variable tiempo, clave para la formulación de objetivos del presente Estudio 4. En este sentido, se especifica que la duración del desempleo desempeña un papel importante en todos los tramos del proceso de su afrontamiento y consecuencias psicológicas. Así, el elemento central de uso de estrategias de afrontamiento y regulación tendrá un patrón adaptativo o desadaptativo en función de la duración del desempleo. Concretamente, Wanberg (1997) encontraron que la estrategia de búsqueda activa de empleo a corto plazo se relacionaba con mejores niveles de sintomatología y una mayor probabilidad de reempleo posterior, mientras que el uso de evitación no se relacionaba con dicha probabilidad de reempleo. Solove et al. (2015) apoyaron este papel adaptativo a corto plazo del afrontamiento activo, ya que demostraron que el uso de dicha estrategia cuando la persona se encuentra recién desempleada se relaciona con un mayor reempleo en momentos posteriores, mientras que el afrontamiento centrado en la emoción (i.e., donde se encuentra la evitación) no se relacionaba con este nivel de reempleo posterior. El papel esperable de un uso más o menos flexible de estrategias de reevaluación y rumiación, por el contrario, aún no ha sido desarrollado por estudios que hayan analizado estas relaciones en el contexto del desempleo, si bien, estudios en población general indican que el uso diferencial de estas estrategias tiene consecuencias psicológicas a lo largo del tiempo, particularmente, en fases temporales de experimentación de estrés mayor (e.g., Dawel et al., 2023; Vanderhasselt et al., 2006).

A la hora de estudiar las trayectorias de consecuencias psicológicas tras la pérdida del empleo, en el Estudio 4 se llevó a cabo un diseño de 4 seguimientos mensuales posteriores a la realización de la fase ESM, que se realizaba en promedio entre los 2 y 3 meses tras la pérdida del empleo. Este diseño permitió tener en cuenta una ventana temporal de aproximadamente 6 meses tras la pérdida del empleo, establecida así de acuerdo con la evidencia revisada acerca de trayectorias de salud psicológica en el desempleo. Concretamente, la evidencia sobre este tema en el capítulo I indica que los niveles de sintomatología psicológica suelen tener una dinámica variada a lo largo de los meses, la cual suele asociarse a un aumento en los 3 primeros meses de puntuaciones concretas de ansiedad y depresión, una estabilización o incluso descenso de las mismas entre los 3 y 6 meses, y un incremento acusado de estas a partir de los 6 meses (ver Figura 10.1.).

Figura 10.1.

Curva de evolución de la sintomatología depresiva y ansiosa a lo largo del periodo de desempleo, extraída a partir de la curva de integración de diferentes impactos psicológicos y sus trayectorias, presentada en el capítulo I.



Apoyando dicho patrón de impacto psicológico del desempleo, los resultados de los estudios longitudinales previos en relación al nivel de sintomatología a lo largo del periodo de desempleo muestran que las personas desempleadas en los primeros 6 meses presentan altos niveles de sintomatología somática y psicológica (Stokes & Cochrane, 1984). Estos trabajos previos también indican que es en estos 6 primeros meses cuando existen más diferencias significativas entre empleados y desempleados, de forma que estos últimos presentan un mayor nivel de sintomatología (Heather et al., 1987). Sobre los síntomas depresivos en particular, Bolton y Oatley (1987) especificaron y parcelaron el patrón de evaluación de esta sintomatología a lo largo del desempleo, indicando que los desempleados recientes muestran un incremento significativo de la sintomatología depresiva en las dos primeras semanas de

desempleo y a partir de los 6 meses de mantenimiento de esta situación. Por último y en relación con los niveles de ansiedad, von Scheve et al. (2017) aclaran que durante el primer año de desempleo, las personas presentan mayores niveles de ansiedad en dos periodos diferenciados, durante el periodo de los 3 primeros meses y durante el periodo de los 7-9 meses posteriores. Por último, en relación a la otra consecuencia principal (i.e., probabilidad de reempleo a lo largo del periodo de desempleo), Kinicki et al. (2000) encontraron que las expectativas de reincorporación al mundo laboral se reducen a medida que el tiempo del desempleo aumenta. En consonancia con estos hallazgos, en el presente Estudio 4 se esperó que se produjera un descenso de los niveles de sintomatología depresiva y ansiosa en el periodo de seguimientos mensuales del estudio, ya que las personas evaluadas se encontraban entre los 3 y 6 meses de desempleo (Bolton & Oatley, 1987; von Scheve et al., 2017; Hipótesis 1).

Para llevar a cabo el estudio del papel predictivo de las dinámicas de afrontamiento en el día a día de tales trayectorias en los seguimientos mensuales subsiguientes, se extrajeron métricas del uso dinámico de las estrategias de afrontamiento durante el período ESM. El uso de métricas del uso dinámico de estrategias de afrontamiento y regulación tienen su base en el estudio de dinámicas afectivas en estudios ESM, las cuales se definen como las trayectorias, patrones o regularidades en la experiencia de afecto positivo y/o negativo a lo largo del tiempo. Los estudios de muestreo de experiencias (ESM), permiten establecer dichas dinámicas temporales, permitiendo analizar las diferencias individuales en estas dinámicas afectivas, las cuales pueden tener un gran impacto a nivel psicológico (Kuppens & Verduyn, 2015, 2017). Las medidas en las dinámicas afectivas incluyen el rasgo, la variabilidad y la inestabilidad del afecto. De esta forma el rasgo de afecto implica la medida en la que las personas tienen propensión a experimentar afectos negativos y/o positivos en promedio a lo largo del período, por lo que esta medida tiende a considerarse una característica relativamente estable (e.g., Watson & Tellegen, 1985) y suele identificarse con la media de estados afectivos. La

variabilidad afectiva indica cómo el estado afectivo de las personas tiende a cambiar a lo largo del período de tiempo evaluado, y su operativización sería la Desviación Típica (*DT*) intra-sujeto de los estados afectivos (Nesselroade & Salthouse, 2004; Ram & Gerstorf, 2009) o la media-corregida de esta *DT* intra-sujetos a lo largo del período evaluado, para así evitar confundirla con los efectos de media (Mestdagh et al., 2018). Por último, la inestabilidad afectiva es una función de orden temporal y representa cómo el afecto de la persona tiende a cambiar abruptamente de un momento al siguiente, a lo largo de las diferentes medidas temporales del período evaluado. A lo largo de diferentes estudios, la inestabilidad se ha medido como la raíz cuadrática media de diferencias sucesivas (RMSSD; Jahng et al., 2008), la probabilidad de cambio agudo (PAC; Trull et al., 2008), o el operador energético Teager-Kaiser (TKEO; Solnik et al., 2010; Tsanas et al., 2016).

El uso de estas métricas, en relación al uso dinámica de las estrategias de afrontamiento y regulación del estrés, se estableció, por tanto, con fin de analizar qué dinámicas del uso de cada tipo de estrategia predice mayores descensos de sintomatología, así como incrementos en las tasas de reemplazo en los seguimientos mensuales. En relación al descenso de sintomatología, se esperó que, en general, un mayor uso de afrontamiento activo y un menor uso de evitación a lo largo del tiempo (i.e., métrica de rasgo de uso de ambas estrategias), se asociasen con un descenso en los niveles de depresión y ansiedad (Solove et al., 2015; Wanberg, 19997; Hipótesis 2). Además, se esperó que un uso flexible de todas las estrategias por parte de cada persona (i.e., métrica de variabilidad de uso), se relacionase con menores niveles de sintomatología posterior, ya que la variación intra-sujeto en el uso de estrategias de afrontamiento supondría la expresión de la flexibilidad en el proceso de regulación emocional (Goodman et al., 2021). En este sentido, dado que se supone que dicha flexibilidad es un marcador de un funcionamiento adaptativo (Aldao et al., 2015), se esperó que una mayor variabilidad de uso de estrategias se asociase no solo a descensos de sintomatología sino

también a incrementos en las probabilidades de reemplazo, ya que el reemplazo es el resultado adaptativo de un adecuado ajuste emocional (Hipótesis 3). En cuanto al posible papel de la inestabilidad de uso, dada la ausencia de investigación previa, no se plantearon hipótesis de direccionalidad específica, y su análisis fue de tipo exploratorio.

10.2. Método.

10.2.1. Participantes y procedimiento.

Este estudio final se compuso de un total de 5 oleadas de evaluación. La oleada 1 se produce justo 1 mes después de la captación para la realización del protocolo ESM y las oleadas 2, 3, 4 y 5 se producen 1 vez al mes en los meses siguientes coincidiendo con el paso de 1 mes entre evaluación y evaluación. La muestra de la oleada 1 del estudio es la misma que la del estudio del capítulo IX, por lo tanto, se compone de 111 desempleados recientes (i.e., tiempo medio de desempleo en la captación de 1.60 meses ($DT=1.01$)). La media de edad de la muestra es 39.77 ($DT= 9.23$) siendo el 70.3% mujeres.

Después de realizar el protocolo ESM, los participantes tuvieron que contestar una evaluación 15 días después, es decir, 1 mes después de su captación para participar en el estudio. Dicha evaluación incluía un conjunto de cuestionarios iguales a los de la línea base del inicio del estudio (i.e., evaluaciones de niveles de síntomas de depresión, ansiedad y, niveles de afecto positivo y negativo experimentados) a través del software Qualtrics (<https://www.qualtrics.com>). Del mismo modo a partir de ese momento, y una vez al mes durante 4 meses adicionales, los participantes completaron nuevas evaluaciones mensuales donde se evaluaban sus niveles de sintomatología depresiva y ansiosa, junto con la indicación de si habían conseguido un nuevo empleo y de qué tipo (i.e., tiempo parcial/completo, temporal y por cuánto/indefinido), así como se les preguntaba sobre aspectos generales de su situación laboral actual, satisfacción con el empleo si lo habían conseguido, expectativas de reemplazo, esfuerzos por realizar actividades de búsqueda de empleo, dificultad de su situación económica,

apoyo social percibido en situaciones relacionadas con las problemáticas derivadas del desempleo (i.e., apoyo para pedir dinero, pedir información, para manejar situación económica, apoyo para desahogo emocional o ayuda con las situaciones estresantes del día a día), cambio en la realización de actividades de la vida diaria, salud actual, nivel de ingresos, cambios en el consumo de medicación o en el consumo de sustancias.

El estudio fue aprobado por el Comité Ético de la Facultad de la Universidad Complutense de Madrid con las mismas condiciones que en el estudio del capítulo IX, ya que se incluyó ambos Estudios 3 y 4 como partes de la misma investigación.

10.2.2. Materiales.

Las puntuaciones pertinentes para este estudio de seguimiento de la situación de desempleo comprendieron la evaluación de los síntomas depresivos y de ansiedad y el uso de las estrategias de afrontamiento y regulación emocional.

Síntomas depresivos.

Se utilizó el Center for Epidemiologic Studies - Depression Scale versión de 8 ítems (CES-D 8; Radloff, 1977) para evaluar los niveles de síntomas depresivos, ya descrito en el capítulo anterior. El alfa de Cronbach medio a lo largo de las evaluaciones mensuales del estudio longitudinal fue de .90.

Síntomas de ansiedad.

La sintomatología ansiosa se evaluó mediante la Escala Ansiedad Generalizada (GAD-7; Spitzer et al., 2006), ya descrito en el capítulo anterior. El alfa de Cronbach medio a lo largo de las evaluaciones mensuales del estudio longitudinal fue de .89.

Respecto a la fiabilidad de las medidas en cada una de las oleadas de evaluación llevadas a cabo a lo largo del estudio la Tabla 10.1., muestra los índices de fiabilidad específicos para ambos instrumentos de sintomatología, por separado en cada una de las oleadas.

Tabla 10.1.

Coefficientes de fiabilidad alfa de Cronbach de las medidas de sintomatología en las oleadas.

Medidas	Alfa de Cronbach				
	O1 n=111	O2 n=110	O3 n=105	O4 n=106	O5 n=103
CES-D 8	.90	.91	.90	.91	.90
GAD-7	.86	.92	.89	.89	.91

Principales estrategias de afrontamiento evaluadas en el estudio.

El estudio incluyó la evaluación del grado de uso de las cuatro principales estrategias de afrontamiento que se vienen utilizando a lo largo de toda la Tesis para las que se formularon hipótesis: reevaluación, afrontamiento activo, evitación y rumiación. Tanto el diseño para su evaluación y puntuación en el período ESM, como el protocolo de limpieza de datos han sido previamente descritos en el anterior capítulo.

Limpieza de datos

Se adoptó un criterio de selección de mínimo 2 evaluaciones mensuales contestadas, a la hora de contar con datos analizables de trayectorias de sintomatología y reemplazo, en la fase

de evaluaciones mensuales, tal y como se ha establecido en otros artículos similares (Schreuder et al., 2023). Por ello, el porcentaje de deserción fue nulo, ya que ninguno de los participantes dejó de responder a las evaluaciones mensuales, si bien varios participantes no contestaron a alguna de las encuestas mensuales. Esto pudo deberse en gran medida al incentivo mediante tarjetas de regalo que los participantes obtenían cada vez que realizaban una encuesta mensual adicional. El promedio de seguimientos completados y resto de descriptivos es presentado más abajo en la sección de Resultados.

10.2.3. Plan de análisis estadístico.

Como paso previo, se estimaron las métricas de uso de las estrategias de afrontamiento y regulación del estrés que servirían de predictoras de las trayectorias mensuales de sintomatología y reemplazo. Estas medidas fueron 3 (i.e., el rasgo, la variabilidad y la inestabilidad de uso de las estrategias de afrontamiento) las cuales permiten el análisis de sus dinámicas a lo largo del tiempo.

En primer lugar, el rasgo de uso de las estrategias de afrontamiento fue estimado mediante el cálculo de la media de todas las observaciones disponibles de cada persona a lo largo del estudio. En segundo lugar, el nivel de variabilidad intra-sujeto fue estimado calculando la desviación típica (*DT*) a lo largo de todas las medidas de uso de la estrategia para cada participante. Por último, en tercer lugar, para determinar el nivel de inestabilidad a lo largo de las medidas de uso de cada estrategia para cada sujeto, se calculó una serie de diferencias sucesivas de medias cuadráticas ajustadas en el tiempo (MSSD) como sugiere Jahng et al. (2008).

$$\text{MSSD ajustada en el tiempo} = \frac{\text{mediana } (\Delta t)}{n-1} \sum_{i=1}^{n-1} \frac{(X_{i+1} - X_i)^2}{(t_{i+1} - t_i)}$$

Para el primer conjunto de análisis, dirigido a analizar la influencia del tiempo en los niveles de sintomatología en función de las diferentes métricas de uso de las estrategias de afrontamiento (i.e., rasgo, variabilidad e inestabilidad), se utilizó el modelado multinivel debido a la estructura de datos anidados jerárquicamente, con encuestas de recolección de datos (t: 1-5) anidadas dentro de los participantes (j: 1-111). Se utilizó el método de máxima verosimilitud para estimar los modelos. Los análisis se realizaron utilizando la función lme del paquete nlme para R (Pinheiro et al., 2018). En el Nivel 1, las puntuaciones mensuales del nivel de sintomatología se modelaron como función de un intercepto fijo (b_{00}), un efecto fijo de las Oleadas en el tiempo (b_{10}) en relación con las métricas del uso de estrategias de afrontamiento en el ESM, así como del intercepto aleatorio (r_{0j} – puntuación de sintomatología específica de cada sujeto) y una pendiente aleatoria de las Oleadas a lo largo de los meses (r_{1j} – tasa de cambio específica de cada sujeto). En el Nivel 2 (j), para permitir la interpretación de los resultados, el predictor correspondiente (i.e., las métricas de uso de estrategias durante el período ESM) fue corregido respecto a la media del grupo (i.e., *grand-mean centered*; Aguinis et al. 2013; Ohly et al. 2010). Se llevaron a cabo pruebas de los supuestos de normalidad y homocedasticidad, así como se realizaron análisis de valores atípicos intra- e inter-sujetos. No se requirieron transformaciones de datos debido a los resultados de las pruebas de dichos supuestos.

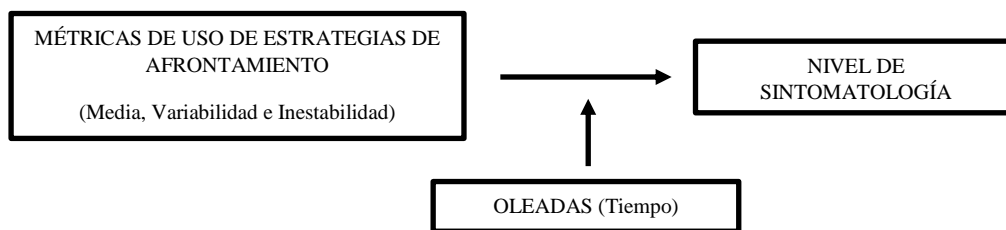
En primer lugar, se realizaron modelos nulos de cada variable de nivel de sintomatología para estimar su media y su varianza. A continuación, se calcularon las correlaciones intraclase (ICC) a partir de estos modelos para observar los componentes de varianza intra- e inter-sujetos de estas variables.

Posteriormente se realizaron un conjunto de modelos multinivel principales que examinaron si el rasgo, la variabilidad y/o la inestabilidad del uso de estrategias de afrontamiento se asociaron con una mayor disminución o incremento lineal de los niveles de

sintomatología depresiva y/o ansiosa durante el seguimiento. Cada métrica de uso de estrategias se formuló como un modelo de un solo predictor para ver el efecto principal su interacción con las oleadas. Las medidas de estrategias de afrontamiento que fueron significativas (i.e., $p < .05$) se incluyeron posteriormente en un modelo de múltiples predictores. Una descripción del modelo de análisis utilizado se muestra en la Figura 10.2.

Figura 10.2.

Representación gráfica del modelo hipotético.



De esta forma, en el Nivel 2, se modelaron los interceptos aleatorios y las pendientes de los niveles de sintomatología en función de las diferencias temporales en las medidas del uso de estrategias de afrontamiento (i.e., rasgo, variabilidad e inestabilidad). Los modelos de Nivel 1 y Nivel 2 fueron realizados para el predictor de uso de estrategias de afrontamiento, del siguiente modo:

$$\text{Nivel de sintomatología}_{tj} = b_{0j} + b_{1j} (\text{Estrategias de afrontamiento}_{tj}) + e_{tj}$$

$$b_{0j} = b_{00} + b_{01} (\text{Estrategias de afrontamiento media}_j/\text{variabilidad}_j/\text{inestabilidad}_j) + r_{0j}$$

$$b_{1j} = b_{10} + b_{11} (\text{Estrategias de afrontamiento media}_j/\text{variabilidad}_j/\text{inestabilidad}_j) + r_{1j}$$

El segundo conjunto de análisis, fueron los destinados a predecir una mayor o menor tasa de reemplazo a lo largo del tiempo. El resultado del modelado fue una variable categórica que

indica si se produce una situación de reemplazo dentro de los 4 meses de periodo de seguimiento del estudio (1 = reemplados, 0 = no reemplados). Con este fin, se llevaron a cabo análisis mediante regresión logística para observar qué métricas de uso de estrategias de afrontamiento se asociaban con una mayor probabilidad de reempleabilidad.

10.3. Resultados.

10.3.1. Análisis preliminares.

En la Tabla 10.2., se muestran los descriptivos de las medidas psicológicas y del porcentaje de reemplazo a lo largo del estudio.

Tabla 10.2.

Descriptivos de las variables psicológicas y el reemplazo en cada oleada del estudio.

	O1 n=111	O2 n=110	O3 n=105	O4 n=106	O5 n=103
Depresión, media (DT)	11.50 (4.56)	11.29 (5.06)	11.40 (4.59)	10.98 (5.08)	10.50 (5.01)
Ansiedad, media (DT)	10.59 (4.93)	9.68 (5.50)	9.63 (4.97)	9.42 (4.98)	9.28 (5.14)
Reemplazo n (%)	0 (0.00)	11 (9.9)	24 (21.60)	29 (26.10)	33 (29.70)

Se estimaron las medias, las desviaciones estándar y los coeficientes de correlación intraclase (ICC) para las variables de nivel de sintomatología utilizando modelos nulos. El nivel medio con el IC del 95%, la desviación estándar de los niveles intra- e inter-sujeto, el ICC y el porcentaje de la variabilidad total intra- e inter-sujeto para todas las variables se muestra en la Tabla 10.3. Los resultados indican que hubo mayores variaciones en el nivel inter-sujetos en ambos tipos de sintomatología. Esto implica que entre las personas de la muestra hubo

diferencias significativas en los niveles de sintomatología en general, a lo largo de las evaluaciones del estudio, si bien también hubo cierto grado de cambio intra-sujeto a lo largo de los tiempos en ambos tipos de sintomatología.

Tabla 10.3.

Nivel medio, DT de los niveles intra- e inter-sujeto, ICC y porcentaje de la variabilidad total intra- e inter-sujeto para los niveles de sintomatología.

Variable	Estimación del nivel	<i>DT</i>		ICC	%	%
	medio	Inter- sujetos	Intra- sujetos		Varianza	Varianza
	IC del 95 %				Inter- sujetos	Intra- sujetos
	(inferior-superior)					
Depresión	11.16 (10.39-11.94)	3.95	2.84	.65	65.88	34.12
Ansiedad	9.79 (8.98-10.60)	4.10	3.07	.63	63.97	36.03

10.3.2. Resultados principales.

Los resultados para cada modelo que incluye la oleada, las métricas de uso de estrategias de afrontamiento (i.e., rasgo, variabilidad e inestabilidad), además de las interacciones (i.e., oleadas x métricas de uso de estrategias de afrontamiento), se muestran en la Tabla 10.4a. (i.e., modelos sintomatología depresiva) y Tabla 10.4b. (i.e., modelos sintomatología ansiosa).

Tabla 10.4a.*Resultados de los modelos multinivel sobre el nivel de sintomatología depresiva.*

Modelo	Efectos Fijos Efecto	Estimación	ES	t	p
Depresión	Intercepto	11.589	0.413	28.041	<.001
	Oleada	-0.213	0.099	-2.137	.033
	Rasgo de Reevaluación	-0.020	0.244	-0.082	.934
	Oleada x Rasgo de Reevaluación	-0.083	0.058	-1.423	.155
	Intercepto	11.587	0.413	28.053	<.001
	Oleada	-0.211	0.100	-2.103	.036
	Variabilidad de Reevaluación	-0.211	0.731	-0.289	.772
	Oleada x Variabilidad de Reevaluación	0.176	0.177	0.994	.320
	Intercepto	11.587	0.412	28.063	<.001
	Oleada	-0.212	0.099	-2.133	.033
	Inestabilidad de Reevaluación	-0.058	0.147	-0.393	.694
	Oleada x Inestabilidad de Reevaluación	0.062	0.035	1.767	.077

Tabla 10.4a.

Resultados de los modelos multinivel sobre el nivel de sintomatología depresiva (cont.).

Modelo	Efectos Fijos Efecto	Estimación	ES	t	P
Depresión	Intercepto	11.592	0.411	28.184	<.001
	Oleada	-0.217	0.098	-2.216	.027
	Rasgo de Afrontamiento Activo	0.222	0.243	0.913	.361
	Oleada x Rasgo de Afront. Activo	-0.142	0.057	-2.461	.014
	Intercepto	11.585	0.412	28.096	<.001
	Oleada	-0.211	0.100	-2.097	.036
	Variabilidad de Afront. Activo	0.572	0.605	0.945	.344
	Oleada x Variabilidad de Afront. Activo	0.097	0.148	0.654	.513
	Intercepto	11.585	0.412	28.107	<.001
	Oleada	-0.211	0.100	-2.103	.036
	Inestabilidad de Afront. Activo	0.122	0.123	0.988	.323
	Oleada x Inestabilidad de Afront. Activo	0.023	0.030	0.767	.443

Tabla 10.4a.*Resultados de los modelos multinivel sobre el nivel de sintomatología depresiva (cont.).*

Modelo	Efectos Fijos Efecto	Estimación	ES	t	p
Depresión	Intercepto	11.590	0.410	28.258	<.001
	Oleada	-0.213	0.098	-2.160	.031
	Rasgo de Evitación	0.353	0.260	1.355	.176
	Oleada x Rasgo de Evitación	-0.131	0.062	-2.103	.036
	Intercepto	11.586	0.409	28.264	<.001
	Oleada	-0.211	0.100	-2.104	.035
	Variabilidad de Evitación	0.948	0.642	1.476	.140
	Oleada x Variabilidad de Evitación	0.127	0.157	0.807	.420
	Intercepto	11.586	0.411	28.149	<.001
	Oleada	-0.212	0.100	-2.109	.035
	Inestabilidad de Evitación	0.114	0.101	1.122	.262
	Oleada x Inestabilidad de Evitación	0.020	0.024	0.846	.397

Tabla 10.4a.*Resultados de los modelos multinivel sobre el nivel de sintomatología depresiva (cont.).*

Modelo	Efectos Fijos Efecto	Estimación	ES	t	P
Depresión	Intercepto	11.592	0.370	31.277	<.001
	Oleada	-0.213	0.098	-2.161	.031
	Rasgo de Rumiación	1.157	0.226	5.105	<.001
	Oleada x Rasgo de Rumiación	-0.122	0.059	-2.042	.041
	Intercepto	11.583	0.406	28.482	<.001
	Oleada	-0.210	0.100	-2.090	.037
	Variabilidad de Rumiación	1.418	0.659	2.151	.032
	Oleada x Variabilidad de Rumiación	0.013	0.166	0.081	.093
	Intercepto	11.583	0.407	28.422	<.001
	Oleada	-0.210	0.100	-2.085	.037
	Inestabilidad de Rumiación	0.287	0.137	2.082	.037
	Oleada x Inestabilidad de Rumiación	0.001	0.034	0.033	.973

Tabla 10.4a.

Resultados de los modelos multinivel sobre el nivel de sintomatología depresiva.

Modelo	Efectos Fijos Efecto	Estimación	ES	T	p
Depresión	Modelo Final Testado				
	Intercepto	12,530	0.452	27.272	<.001
	Oleada	-0.242	0.113	-2.135	.033
	Rasgo de Afront. Activo	-0.875	0.384	-2.276	.023
	Rasgo de Evitación	0.362	0.407	0.888	.375
	Rasgo de Rumiación	1.463	0.370	3.949	<.001
	Oleada x Rasgo de Afront. Activo	-0.084	0.096	-0.871	.384
	Oleada x Rasgo de Rumiación	0.001	0.092	0.017	.986
	Oleada x Rasgo de Evitación	0.053	0.103	0.518	.604
	Rasgo de Afront. Activo x Rasgo de Rumiación	-0.576	0.183	-3.143	.001
	Rasgo de Afront. Activo x Rasgo de Evitación	-0.025	0.015	-0.160	.872
	Rasgo de Evitación x Rasgo de Rumiación	0.330	0.209	1.576	.115
	Oleada x Rasgo de Afront. Activo x Rasgo de Evitación	0.034	0.039	0.861	.389
	Oleada x Rasgo de Afront. Activo x Rasgo de Rumiación	-0.008	0.045	-0.191	.848
	Oleada x Rasgo de Evitación x Rasgo de Rumiación	-0.037	0.052	-0.722	.470
	Rasgo de Afront. Activo x Rasgo de Evitación x Rasgo de Rumiación	-0.003	0.048	-0.062	.950
	Oleada x Rasgo de Afront. Activo x Rasgo de Evitación x Rasgo de Rumiación	-0.023	0.012	-1.887	.059

Tabla 10.4b.

Resultados de los modelos multinivel sobre el nivel de sintomatología ansiosa.

Modelo	Efectos Fijos Efecto	Estimación	ES	t	P
Ansiedad	Intercepto	10.358	0.457	22.646	<.001
	Oleada	-0.289	0.116	-2.496	.012
	Rasgo de Reevaluación	0.093	0.270	0.344	.731
	Oleada x Rasgo de Reevaluación	-0.032	0.068	-0.471	.637
	Intercepto	10.357	0.457	22.647	<.001
	Oleada	-0.289	0.116	-2.493	.013
	Variabilidad de Reevaluación	0.336	0.809	0.415	.677
	Oleada x Variabilidad de Reevaluación	0.127	0.204	0.621	.534
	Intercepto	10.357	0.457	22.643	<.001
	Oleada	-0.290	0.114	-2.531	.011
	Inestabilidad de Reevaluación	-0.008	0.163	-0.053	.957
	Oleada x Inestabilidad de Reevaluación	0.072	0.040	1.772	.077

Tabla 10.4b.

Resultados de los modelos multinivel sobre el nivel de sintomatología ansiosa (cont.).

Modelo	Efectos Fijos Efecto	Estimación	ES	t	P
Ansiedad	Intercepto	10.360	0.455	22.768	<.001
	Oleada	-0.292	0.115	-2.537	.011
	Rasgo de Afrontamiento Activo	0.265	0.269	0.98	.324
	Oleada x Rasgo de Afront. Activo	-0.094	0.068	-1.393	.164
	Intercepto	10.355	0.455	22.738	<.001
	Oleada	-0.289	0.116	-2.490	.012
	Variabilidad de Afront. Activo	0.793	0.668	1.187	.235
	Oleada x Variabilidad de Afront. Activo	0.056	0.170	0.329	.742
	Intercepto	10.355	0.455	22.750	<.001
	Oleada	-0.289	0.116	-2.491	.013
	Inestabilidad de Afront. Activo	0.169	0.136	1.237	.216
	Oleada x Inestabilidad de Afront. Activo	0.007	0.034	0.215	.829

Tabla 10.4b.

Resultados de los modelos multinivel sobre el nivel de sintomatología ansiosa (cont.).

Modelo	Efectos Fijos Efecto	Estimación	ES	t	P
Ansiedad	Intercepto	10.359	0.456	22.697	<.001
	Oleada	-0.289	0.116	-2.497	.012
	Rasgo de Evitación	0.238	0.289	0.822	.411
	Oleada x Rasgo de Evitación	-0.046	0.073	-0.628	.529
	Intercepto	10.356	0.454	22.763	<.001
	Oleada	-0.290	0.115	-2.512	.012
	Variabilidad de Evitación	0.847	0.713	1.188	.235
	Oleada x Variabilidad de Evitación	0.210	0.180	1.163	.245
	Intercepto	10.356	0.456	22.709	<.001
	Oleada	-0.290	0.115	-2.159	.012
	Inestabilidad de Evitación	0.107	0.112	0.953	.341
	Oleada x Inestabilidad de Evitación	0.034	0.028	1.232	.218

Tabla 10.4b.*Resultados de los modelos multinivel sobre el nivel de sintomatología ansiosa (cont.).*

Modelo	Efectos Fijos Efecto	Estimación	ES	T	P
Ansiedad	Intercepto	10.360	0.420	24.659	<.001
	Oleada	-0.289	0.115	-2.498	.012
	Rasgo de Rumiación	1.143	0.256	4.451	<.001
	Oleada x Rasgo de Rumiación	-0.072	0.070	-1.037	.299
	Intercepto	10.352	0.451	22.935	<.001
	Oleada	-0.289	0.116	-2.490	.013
	Variabilidad de Rumiación	1.416	0.731	1.937	.053
	Oleada x Variabilidad de Rumiación	0.052	0.191	0.276	.782
	Intercepto	10.352	0.450	22.957	<.001
	Oleada	-0.288	0.116	-2.484	.013
	Inestabilidad de Rumiación	0.312	0.152	2.051	.040
	Oleada x Inestabilidad de Rumiación	0.009	0.039	0.240	0.809

Síntomas Depresivos. Los modelos de un solo predictor mostraron una interacción significativa en relación a la sintomatología depresiva y las medias de uso de las estrategias de afrontamiento activo, evitación y rumiación a lo largo de las oleadas. Al incluir estas variables en el modelo con múltiples predictores, los resultados indicaron una disminución del nivel de depresión a lo largo del estudio en general, que se vio modulada por los usos medios/rasgo de rumiación y afrontamiento activo. Concretamente, la pendiente de descenso en sintomatología depresiva fue mayor para aquellos participantes con un menor uso rasgo/promedio de rumiación y con un mayor uso rasgo/promedio de afrontamiento activo. También se obtuvieron resultados significativos respecto a la interacción entre el uso rasgo de ambas estrategias, de forma que aquellos participantes caracterizados por un patrón con la ocurrencia de ambos estilos (i.e., tanto un menor uso rasgo de rumiación como un mayor uso rasgo de afrontamiento activo) fueron aquellos que mostraron mayores pendientes de descenso en la sintomatología depresiva. Por último, los resultados para el modelo completo muestran una tendencia de apoyo a una triple interacción, por la que aquellos participantes que además de hacer un mayor uso rasgo/promedio de afrontamiento activo y un menor uso rasgo/promedio de rumiación, también hicieron un menor uso rasgo/promedio de evitación, serían aquellos con las mayores trayectorias de descenso de sus niveles de depresión a lo largo de los seguimientos.

Síntomas de ansiedad. Respecto a este nivel de sintomatología, los análisis de modelos con un solo predictor muestran que, si bien el nivel de ansiedad descendía a lo largo de los seguimientos mensuales del estudio longitudinal, ninguna métrica de uso de las estrategias de afrontamiento y regulación permitía explicar diferencias individuales en dicha trayectoria de descenso.

En el segundo grupo de análisis, dirigido a estudiar cómo las métricas de uso de estrategias de afrontamiento y regulación predicen cambios en las tasas de reemplazo, se obtuvo que tanto la variabilidad en el uso de reevaluación ($B=.488$; $p<.05$), como la variabilidad en el

uso de afrontamiento activo ($B=.380$; $p<.05$), y la variabilidad en el uso de rumiación ($B=.371$; $p<.05$), influyeron todas de manera positiva en el reemplazo posterior. De este modo, aquellos participantes que mostraron pautas de mayor flexibilidad en el uso de alguna de estas tres estrategias a lo largo de evaluaciones presentaban informaban en mayor medida de reemplazo a lo largo de los seguimientos mensuales del estudio. Sin embargo, un modelo múltiple final, incluyendo todas estas métricas de uso de las tres estrategias, no mostró resultados significativos para ninguna de ellas al introducirse en conjunto dentro de un mismo modelo (véase Tabla 10.5.)

Tabla 10.5.

Resumen de los modelos de regresión logística para la predicción del reemplazo.

Estrategia de Reevaluación

	B	E.S.	Wald	gl	Sig.	Exp.(B)
Rasgo Reevaluación	0.017	0.067	0.067	1	.795	1.017
Constante	-1.534	0.341	20.252	1	<.001	.216

	B	E.S.	Wald	gl	Sig.	Exp.(B)
Variabilidad Reevaluación	0.488	0.204	5.748	1	.017	1.629
Constante	-2.115	0.308	47.225	1	<.001	.121

	B	E.S.	Wald	gl	Sig.	Exp.(B)
Inestabilidad Reevaluación	0.058	0.038	2.358	1	.125	1.060
Constante	-1.628	0.165	97.206	1	<.001	.196

Estrategia de Afrontamiento Activo

	B	E.S.	Wald	gl	Sig.	Exp.(B)
Rasgo Afront. Activo	0.114	0.069	2.711	1	.100	1.120
Constante	-2.026	0.374	29.425	1	<.001	.132

	B	E.S.	Wald	gl	Sig.	Exp.(B)
Variabilidad Afront. Activo	0.380	0.159	5.692	1	.017	1.462
Constante	-1.987	0.259	58.752	1	<.001	.137

	B	E.S.	Wald	gl	Sig.	Exp.(B)
Inestabilidad Afront. Activo	0.041	0.031	1.684	1	.194	1.041
Constante	-1.583	0.155	104.542	1	<.001	.205

Estrategia de Evitación

	B	E.S.	Wald	gl	Sig.	Exp.(B)
Rasgo de Evitación	-0.067	0.071	0.899	1	.343	.935
Constante	-1.136	0.348	10.665	1	.001	.321

	B	E.S.	Wald	gl	Sig.	Exp.(B)
Variabilidad Evitación	0.106	0.174	0.368	1	.544	1.111
Constante	-1.609	0.286	31.753	1	<.001	.200

	B	E.S.	Wald	gl	Sig.	Exp.(B)
Inestabilidad Evitación	0.023	0.026	0.779	1	.378	1.023
Constante	-1.543	0.156	97.951	1	<.001	.214

Estrategia de Rumiación

	B	E.S.	Wald	gl	Sig.	Exp.(B)
Rasgo de Rumiación	-0.011	0.069	0.026	1	.871	.989
Constante	-1.396	0.361	14.949	1	<.001	.248

	B	E.S.	Wald	gl	Sig.	Exp.(B)
Variabilidad de Rumiación	0.371	0.181	4.227	1	.040	1.145
Constante	-2.037	0.314	42.105	1	<.001	.130

	B	E.S.	Wald	gl	Sig.	Exp.(B)
Inestabilidad de Rumiación	0.063	0.035	3.200	1	.074	1.065
Constante	-1.686	0.178	90.172	1	<.001	.185

Modelo de regresión final incluyendo las métricas significativas

	B	E.S.	Wald	gl	Sig.	Exp.(B)
Variabilidad Reevaluación	0.252	0.349	0.521	1	.470	1.287
Variabilidad Afront. Activo	0.152	0.288	0.277	1	.599	1.164
Variabilidad Rumiación	0.113	0.251	0.204	1	.652	1.120
Constante	-2.187	0.340	41.412	1	<.001	.112

10.4. Discusión y conclusiones.

Los resultados muestran la importancia de analizar las dinámicas del uso de las estrategias de afrontamiento y regulación a lo largo del periodo de desempleo, para la adecuada gestión de los niveles de sintomatología y de las probabilidades de reempleo que se producen en dicho periodo.

La primera hipótesis del estudio (i.e., descenso de los niveles de sintomatología en el periodo de 3 a 6 meses de desempleo) se confirma, tal y como afirman autores (Bolton & Oatley, 1987; von Scheve et al., 2017) que explican que se produce un ligero descenso en la sintomatología entre los meses 4 y 6 de desempleo. Sin embargo, esta reducción de sintomatología no exime que a lo largo del estudio las personas desempleadas siguieron teniendo altas puntuaciones, tanto de sintomatología depresiva como ansiosa, con altos porcentajes de casos superando los puntos de corte establecidos para la identificación de problemas de tipo clínico en este tipo de patologías. Estos resultados también están en línea con autores como Heather et al. (1987) y Stokes y Cochrane (1984) que indican que en los primeros 6 meses de desempleo las personas tienden a tener un alto nivel de sintomatología en general.

En cuanto al papel predictivo de las métricas de las dinámicas de uso de las estrategias de afrontamiento y regulación en la reducción de sintomatología a lo largo de los seguimientos mensuales, los resultados del estudio indican que existe una relación significativa entre el rasgo de uso (i.e., media de uso) de las estrategias de afrontamiento activo, evitación y rumiación, y una mayor pendiente de descenso de la sintomatología depresiva a lo largo de los meses. Estos resultados confirman parcialmente la hipótesis propuesta de un papel primordial en el descenso de sintomatología emocional del uso general de afrontamiento activo y, del incremento de la misma (i.e., menor pendiente de descenso) derivado del uso general de la evitación. En este

sentido, los resultados no solo confirman la hipótesis propuesta, sino que son acordes a los resultados encontrados por Solove et al. (2015) y Wanberg (1997). Sin embargo, los resultados de rumiación (i.e., un mayor uso medio de rumiación predice altos niveles de sintomatología) son novedosos pero coherentes al mismo tiempo. Autores como Connolly y Alloy (2017) ya encontraron que un elevado uso general de la rumiación a lo largo de diferentes situaciones se relacionaba con altos niveles de depresión.

Este uso medio de estrategias de afrontamiento y regulación también tiene su lógica desde el punto de vista de la duración del desempleo. Los resultados significativos indican un papel principal de uso de afrontamiento activo, evitación y rumiación frente a otras estrategias de afrontamiento en el desempleo reciente, como la reevaluación positiva, lo cual está en consonancia con las estrategias preferentemente utilizadas en personas desempleadas con un periodo de desempleo menor a 1 año (Kabbe et al., 1996; Kinicki et al., 2000; Kulik, 2001; Langens & Mose, 2006; Tuncay & Yildirim, 2015).

Todas las relaciones significativas encontradas, fueron específicas para las trayectorias de cambio en depresión, ya que no se encontraron resultados que concernieran a la predicción de los descensos en la sintomatología ansiosa, lo cual no confirma la hipótesis propuesta (i.e., que se formuló tanto para sintomatología depresiva, como para sintomatología ansiosa), ni con los resultados encontrados por varios autores (Smari et al., 1997; Wanberg, 1997) que muestran que dichas estrategias también influirían en los niveles de ansiedad. Estos resultados pueden deberse a que existía un mayor porcentaje de personas con sintomatología depresiva a lo largo del estudio que ansiosa (i.e., entre 66% y 76% de personas con síntomas clínicos de depresión, frente a entre 49% y 66% de personas con síntomas clínicos de ansiedad), lo cual puede haber permitido que las relaciones entre depresión y estrategias de afrontamiento sean más significativas en cuanto a la cantidad de cambio en depresión respecto a los altos niveles presentes desde el inicio del estudio en este tipo de sintomatología.

Respecto a la métrica de uso flexible de las estrategias de afrontamiento y regulación, los resultados indican que solo el rasgo de uso promedio de las estrategias determinó la reducción de sintomatología, es decir, el uso medio o mantenido de las estrategias comentadas, a lo largo de las diferentes evaluaciones realizadas, es lo que reduciría la sintomatología depresiva, no así la variabilidad (i.e., flexibilidad de uso de las estrategias a lo largo de las evaluaciones). Sin embargo, en relación a la predicción de subsiguientes tasas de nuevos casos de reemplazo en los seguimientos, esta métrica de variabilidad en el uso de las estrategias de reevaluación, afrontamiento activo y rumiación fueron las que demostraron tener poder predictivo, esto es, que influyeron para promover mayores situaciones de reincorporación al mundo laboral en el período posterior. La variabilidad se describe como los cambios en el uso de estrategias que tiene el individuo a lo largo de todo el periodo evaluado. De esta forma las personas desempleadas que variaban su uso de las estrategias comentadas anteriormente a lo largo de las diferentes evaluaciones (i.e., potencialmente con diferentes tipos de demandas y requerimientos de afrontamiento/regulación), tendrían un mayor grado de posibilidades de volver a emplearse. Esto confirma tanto la hipótesis propuesta, como que la flexibilidad es el reflejo de la variabilidad intra-sujeto en el uso de estas estrategias (Goodman et al., 2021) y que dicha flexibilidad puede promover conductas adaptativas (Aldao et al., 2015). Los resultados también van en la línea de autores como Cheng (2001) y Park et al., (2004) que establecen que la flexibilidad en el uso de estrategias de afrontamiento promueve menores niveles de sintomatología y aumenta las probabilidades de reemplazo, si bien únicamente respecto al segundo de estos presupuestos, y únicamente cuando las medidas de flexibilidad fueron consideradas de modo independiente. En este sentido, el modelo final controlando la covariación de las tres métricas no mostró resultados específicos significativos para ninguna de las tres métricas, si bien, esto podría reflejar la existencia de un alto grado de colinealidad

entre ellas, e informar del papel predictivo de un patrón de flexibilidad regulatoria general en el incremento de la probabilidad de reemplazo.

En cuanto al papel de las métricas de inestabilidad, analizadas de modo exploratorio, ninguna de estas métricas parece añadir capacidad predictiva en cuanto a los indicadores de funcionamiento psicológico ni tampoco probabilidad de reemplazo a lo largo de los meses de seguimiento establecidos en el estudio.

10.5. Limitaciones.

Los resultados de este último estudio ofrecen perspectivas claramente novedosas en cuanto al estudio la flexibilidad de afrontamiento y regulación del estrés y su papel en las trayectorias de salud psicológica y probabilidades de reemplazo tras la pérdida del empleo, si bien deben analizarse a la luz de una serie de limitaciones inherentes a la población de estudio y el diseño de evaluación planteado.

En primer lugar, los niveles de depresión y ansiedad fueron altos en la muestra, pero no estaban balanceados, por lo que existían diferencias a la hora de analizar el posible impacto del uso de estrategias a lo largo del desempleo en cada uno de ellos. En este sentido, si bien las personas de la muestra tendieron a mantener a lo largo del estudio unos niveles altos de depresión, no ocurre lo mismo con los niveles de ansiedad que tendían a reducirse hasta llegar a menos del 50% de personas con sintomatología clínica. Esto puede haber conllevado una menor variabilidad de niveles de ansiedad respecto a depresión, arrojando resultados diferenciales al papel predictor de las métricas de regulación en los cambios en cada uno de los tipos de sintomatología.

En segundo lugar, en este trabajo no se han tenido en cuenta en los análisis otro tipo de factores que podrían estar influyendo en las métricas de uso de estrategias de afrontamiento, como son la variabilidad específica de uso en función de las evaluaciones del estrés asociado a

su uso. Sin embargo, la obtención de métricas contextuales resulta compleja y aún no se ha desarrollado una aproximación de cálculo que resulte fiable a tal fin. La futura investigación debe avanzar en el desarrollo de tales métricas, a la luz de la relevancia de considerar indicadores de variabilidad de uso regulatorio generales en cuanto a su papel predictor de cambios en la funcionalidad de los participantes (i.e., incrementos en las tasas de reempleo).

Por último, y en tercer lugar, no se han incluido tampoco variables sociodemográficas que también pudieran tener un papel influyente en las métricas de uso de estrategias de afrontamiento/regulación, y, sobre todo, en las trayectorias de cambio de salud psicológica y reempleo (e.g., mayores descensos de sintomatología y oportunidades de reempleo en participantes con mayores recursos de apoyo socioeconómico). La no inclusión de este tipo de variables ha radicado en la necesidad de conocer primero la relación concreta entre el uso dinámico de las estrategias y las consecuencias propias del desempleo. La investigación futura debe, a partir de estos resultados iniciales, considerar el papel moderador de algunas de las variables relevantes, como pueden ser los mencionados recursos socioeconómicos, incluyendo los ingresos percibidos, redes de apoyo social existentes o las expectativas de reempleo.

10.6. Futuras investigaciones.

A la luz de los resultados encontrados, en futuras investigaciones longitudinales sobre el impacto psicológico del desempleo sería interesante incluir un mayor número de evaluaciones temporales para poder describir mejor las dinámicas del uso de estrategias de afrontamiento del desempleo en diferentes períodos temporales. Además, resultará importante la inclusión en los modelos de otro tipo de variables, para ver qué otros factores influyen y qué impacto tiene el uso de estas estrategias en otros elementos que se ven afectados por el tiempo de desempleo. Algunas de estas variables podrían ser las percepciones de estrés, los datos sociodemográficos, el apoyo social o los factores personales de resiliencia, entre otros.

Como se ha visto a lo largo de todos los estudios elaborados para esta Tesis, la situación de desempleo puede conllevar un gran impacto a nivel psicológico, además no ser un proceso estático, sino que depende de evaluaciones continuas que se hagan a lo largo de todo el periodo de desempleo de los estresores asociados a éste y el afrontamiento que se haga de ellos, que puede ir variando acorde a estas evaluaciones de cambios en demandas contextuales. Del mismo modo, cada estrategia de afrontamiento se da bajo una serie de condiciones específicas que las asocian en mayor medida a conductas adaptativas o desadaptativas. En todo este proceso, el tiempo parece tener un papel importante para entender qué estrategias se relacionan con una mayor o menor probabilidad de adaptación o no a la situación.

En base a todas estas consideraciones, en el siguiente capítulo, se exponen de forma ordenada y sintetizada todas las conclusiones obtenidas a lo largo de la parte empírica de trabajo de la Tesis, para poder establecer a partir de ellas una serie de conclusiones finales en cuanto el papel de las diferencias inter- e intra-individuales en el afrontamiento de la situación de pérdida del empleo y posterior desempleo, a la hora de influir en su posible impacto psicológico a lo largo del tiempo.

CONCLUSIONES GENERALES FINALES

El enfoque conceptual de este trabajo y los resultados obtenidos muestran de modo general cómo el estudio del estrés y su afrontamiento en condiciones vitales específicas en las que éste se produce pueden tener un alto valor, no sólo para entender sus mecanismos de funcionamiento en poblaciones específicas, sino también para informar estrategias específicas de prevención e intervención en problemas derivados de éste en dichas poblaciones. En este sentido, el estrés es un problema común en toda la población y, como hemos visto, se encuentra de modo general asociado a los problemas psicológicos (i.e., depresión y ansiedad) con mayores niveles de incidencia y prevalencia a nivel mundial. Aunque son muchas las situaciones vitales las que pueden generarlo, existen algunas que suponen un particular alto impacto psicológico en las vidas de las personas. Dentro de éstas, según múltiples autores, como, por ejemplo, Frasilho et al. (2016), la pérdida del empleo supone un estresor mayor claro, debido a las múltiples consecuencias y efectos que tiene en la vida de las personas.

Para lidiar con ese estrés, existen múltiples teorías que explican cómo hacerlo, si bien en el contexto del impacto psicológico de la pérdida del empleo, todas las teorías modernas han partido de la Teoría Transaccional del Estrés de Lazarus y Folkman, en la cual se identifican dos factores principales que influyen en un posterior afrontamiento de la situación estresante. Esos factores principales han sido extensamente analizados y evaluados a través de nuevas metodologías para su estudio en el presente trabajo, e incluyen las evaluaciones cognitivas del estrés y el estilo de afrontamiento mediante el cual se hace frente a la situación estresante, de acuerdo con dichas evaluaciones cognitivas. Si bien, de acuerdo con los modelos de estudio del estrés, estos dos elementos principales forman parte de un continuo, en el que las

evaluaciones conllevan el uso de determinados afrontamientos, que, a su vez, derivan en nuevas evaluaciones para ajustar el afrontamiento realizado anteriormente, este tipo de análisis no había sido llevado a cabo de un modo pormenorizado en la investigación previa sobre modelos de afrontamiento del estrés tras la pérdida del empleo. Para un mejor análisis de los estos elementos principales, los nuevos estudios presentados en este trabajo de Tesis se han centrado en analizar de modo longitudinal y ecológico los subelementos que los componen, así como sus interrelaciones y contribuciones al funcionamiento diario de las personas desempleadas.

En este sentido, la presente Tesis ha considerado el análisis pormenorizado de las evaluaciones cognitivas del estrés, tanto evaluaciones primarias, como evaluaciones secundarias (i.e., la percepción de intensidad y la percepción de control de las situaciones estresantes vividas por las personas recientemente desempleadas). Son muchos los autores que han estudiado la influencia de dichos elementos en el proceso de afrontamiento a nivel transversal, o en estudios longitudinales estándar (i.e., con dos a tres seguimientos a lo largo de amplios períodos de tiempo), mostrando que existe un marcador contextual que predice un mayor o menor uso de diferentes tipos de afrontamientos y patrones de regulación emocional asociados. En esta Tesis se ha hecho evidente que, al analizar dichos factores, no sólo de modo prospectivo (Estudio 1), sino de modo ecológico durante el funcionamiento diario (Estudios 2 y 3) estos factores cognitivos centrales son esenciales para entender el proceso de afrontamiento y regulación que lleva a cabo una persona en desempleo y que, al mismo tiempo, interaccionan entre ellas, y con los niveles de patología que pueden llegar a provocar (i.e., depresión, ansiedad y bienestar). Los resultados presentados, arrojan que la percepción de control sobre la situación estresante vivida en un determinado momento, parece ser un moderador importante en todo el proceso, ya que es la percepción que puede llevar a una menor o mayor proactividad en el proceso (i.e., uso diferencial de diferentes estrategias en el mes

posterior, Estudio 1, y en momentos subsiguientes a la ocurrencia de episodios de estrés diarios, Estudios 2 y 3).

Análisis previos de la literatura en el área del impacto psicológico del desempleo como los aportados por Gowan y Gatewood (1997) venían indicando que el impacto del desempleo a corto plazo se relaciona en mayor medida con el afecto y la reempleabilidad, mientras que a largo plazo se relaciona con el bienestar social, psicológico y fisiológico. Este tipo de premisa se puede rechazar a través de la evidencia recogida en los estudios de esta Tesis, ya que en el desempleo reciente se vislumbra ya un claro impacto a nivel psicológico, reflejado por altos niveles de depresión y ansiedad en personas recientemente desempleadas, lo que hace más relevante el hecho de encontrar en este trabajo modulaciones de las formas de afrontamiento y regulación emocional en función de las evaluaciones cognitivas del estrés en dicho período. En lo referente a la percepción de control, como factor directamente predictor del uso diferencial de estrategias, los resultados encontrados van en la línea de la premisa de que ésta tiende a mantenerse estable a lo largo del tiempo (Estudio 1) y las situaciones (Estudios 2 y 3), indicando ser más estable y siendo más baja, de modo general, en las personas desempleadas al inicio de la situación estresante (véanse los resultados del Estudio 1). En este sentido, parece claro que las personas desempleadas suelen tener menor percepción de control (Creed et al., 2012) y menor resiliencia (Kabbe et al., 1996; Mantler et al., 2005), además de mayor sintomatología depresiva y ansiosa (Butterworth et al., 2012; Paul & Moser, 2009), si bien tales niveles de percepción de control han mostrado a su vez tener altos grados de variabilidad intra-sujeto cuando se han analizado de modo ecológico a lo largo de diferentes situaciones diarias en los estudios ESM presentados, también en personas con pérdida del empleo reciente (i.e., Estudio 3). Por ello podemos, podemos concluir entre otros aspectos, que el estrés generado por la pérdida del desempleo está asociado a mayores niveles de sintomatología psicológica en las primeras fases del desempleo (como se puede ver en el Estudio 1) y que la percepción de

control es un factor central para la elección de determinadas estrategias de afrontamiento para hacer frente a dicho impacto, no sólo en población general (Estudio 2), sino también en personas recientemente desempleadas (Estudio 3).

Respecto al segundo elemento central de los modelos explicativos, los estilos de afrontamiento, asociados a dicha percepción de control y su modulación en función de las evaluaciones primarias de la intensidad del estrés, este trabajo de Tesis avanza una aproximación de análisis que supera los presupuestos y conceptualizaciones tradicionales en su estudio en el contexto del desempleo. En este sentido, en la literatura tradicional se han establecido normalmente dos estilos de afrontamientos principales para su estudio en el contexto del desempleo, centrados en el problema y centrados en la emoción. De forma que, en relación con la duración del tiempo de desempleo, los estudios iniciales han mostrado que las personas desempleadas de forma reciente utilizarían en mayor medida el afrontamiento centrado en el problema, lo que además se presupone como más adaptativo, mientras que a medida que la situación se extiende en el tiempo se tenderían a utilizar en mayor medida estilos de afrontamiento desadaptativos o centrados en la emoción. Sin embargo, estas categorías globales de afrontamiento concentran varias estrategias regulatorias que no tienen por qué funcionar de la misma forma, ni ser elicidadas por las mismas características contextuales, como se puede observar en los resultados de esta Tesis, que indican varias vías de afrontamiento adaptativas y desadaptativas en personas desempleadas, incluyéndose en las primeras tanto estrategias centradas en el problema (i.e., afrontamiento activo), como otras centradas en la regulación emocional (i.e., reevaluación), e incluso algunas tradicionalmente consideradas como desadaptativas dependiendo de si su implementación se lleva a cabo ante determinados tipos de demandas contextuales (i.e., rumiación y evitación).

El presente trabajo ha permitido avanzar un conocimiento preciso sobre el uso flexible de este tipo de estrategias diferenciadas en función de los tipos de evaluaciones cognitivas

realizadas de las situaciones que elicitán su uso, yendo incluso aún más allá en la comprensión de los factores que modulan dichas relaciones (i.e., análisis de interrelaciones a diferentes niveles de marcadores afectivos de resiliencia tras la pérdida del empleo, Estudio 3). Asimismo, el presente trabajo supone una primera aproximación en cuanto al establecimiento de métricas sobre el uso rasgo (promedio) vs. flexible (variabilidad) de estas estrategias en cuanto a su contribución a las trayectorias de salud psicológica y probabilidad de reempleo que experimentan las personas recientemente desempleadas a lo largo del tiempo (Estudio 4).

Algunas de las principales conclusiones que pueden definirse para cada uno de estos trabajos empíricos, pueden ilustrarse de la siguiente manera, para cada uno de ellos:

ESTUDIO 1

De forma general, los resultados obtenidos nos han permitido confirmar que las personas recientemente desempleadas utilizan como vías de afrontamiento preferentes aquellas que pasan por el uso de la reevaluación positiva, la evitación y el afrontamiento activo. Parece claro que la reevaluación es una de las estrategias más utilizadas por las personas en diferentes situaciones estresantes, y en este estudio eso también se vislumbra, ya que reevaluación es una estrategia que tiene vías específicas a la hora de generar o no mayores niveles de sintomatología y desajuste (i.e., menor resiliencia) al estrés, particularmente asociadas a la evaluación de control del individuo sobre sus recursos para hacer frente al estrés experimentado. Este efecto se ha procedido a estudiar posteriormente en el contexto del estrés momentáneo en el funcionamiento en los subsiguientes estudios ESM del trabajo, con importantes conclusiones a tener en cuenta.

ESTUDIO 2

Desde este trabajo se ha considerado importante atender a la metodología a través de la cual se estudia el afrontamiento del estrés, ya que la metodología tradicional no contempla el

proceso natural de afrontamiento que conllevan múltiples evaluaciones cognitivas y múltiples usos de estrategias para las situaciones estresantes experimentadas en el funcionamiento diario de los individuos. Por ello, la metodología ESM se planteó como la mejor indicada para evaluar las hipótesis bajo estudio, ya que nos ha permitido precisar mejor el análisis de la realidad vital y experiencial de las personas bajo estudio, eliminando una serie de sesgos memorísticos o simulaciones que pueden hacer las personas en otro tipo de evaluaciones más tradicionales. Sobre todo, esta metodología nos ha permitido evaluar los presupuestos de un fenómeno de flexibilidad con la que las personas llevan a cabo sus procesos de afrontamiento del estrés y regulación emocional. La flexibilidad en la regulación emocional implica que las evaluaciones de intensidad y de control interactúan a la hora de determinar la estrategia de afrontamiento/regulación más adecuada para cada situación estresante que la persona vive. Este tipo de presupuesto ha sido en gran medida confirmado a través de los resultados obtenidos en el Estudio 2 con una muestra de conveniencia, como paso previo a la implementación de este procedimiento en desempleados recientes. Además, se sabe a través de numerosos trabajos previos que las personas con altos niveles de depresión y ansiedad no tienen facilidad para desengancharse de estímulos negativos en su entorno y que ello les supone una percepción de la realidad más rígida, impidiéndoles una mayor flexibilidad en su afrontamiento y regulación emocional. Este tipo de presupuesto fue también apoyado en gran medida en los análisis de triples interacciones llevados a cabo en el Estudio 2, sugiriendo que las pautas flexibles de afrontamiento y regulación pueden reducirse o tomar otras formas de ajuste a las evaluaciones cognitivas del estrés en personas con altos niveles de sintomatología emocional. En este sentido, aquellos participantes con mayores niveles de sintomatología en este estudio se caracterizaron por un uso general tanto de la evitación, como de la rumiación de forma que únicamente las personas con bajos niveles de ambas patologías tenían en cuenta su percepción del contexto y variaban sus respuestas regulatorias en base a éstos. Se demostró que en

situaciones altamente controlables y baja intensidad el uso de reevaluación y rumiación se relacionaba con menores niveles de sintomatología, además de que la percepción de control tiene un papel importante para reducir el uso de estrategias consideradas tradicionalmente como desadaptativas. En relación a esto último, también se encontró que la evitación y la rumiación eran estrategias relacionadas de forma directa con los síntomas depresivos y ansiosos o por lo menos los que más se asociaban a ellos, y, de nuevo, se vio cómo las personas con bajos niveles de ambas patologías utilizaban dichas estrategias únicamente acorde al tipo de demanda contextual evaluada (i.e., en cuanto al uso momentáneo de la rumiación, en relación a una alta percepción de control y baja de intensidad, mientras que en personas con altos niveles de sintomatología este uso era al revés o era indiscriminado, es decir, no teniendo en cuenta el nivel de controlabilidad percibido de las situaciones en que se usaba). Este estudio permitió avanzar un gran número de conclusiones acerca del uso flexible de las estrategias de afrontamiento y regulación, su diferente manifestación en función de niveles de sintomatología, así como de la validez de la implementación de este tipo de diseño en una muestra de personas recientemente desempleadas como se deduce de los resultados obtenidos en el Estudio 3, y su posterior ampliación a través de seguimientos de salud psicológica y reempleo en los análisis presentados en el Estudio 4.

ESTUDIOS 3 Y 4

En relación a población desempleada, se encontraron algunos resultados parecidos a los obtenidos en el Estudio 2, que implicaban que las personas desempleadas utilizaban más reevaluación en general y ésta se relacionaba con un afecto más positivo tras la pérdida del empleo. Por el contrario, las personas con menor afecto positivo en dicho contexto tenían un uso más rígido de la estrategia, ya que no tenían en cuenta las evaluaciones de la situación estresante, al igual que ocurría con el uso de evitación. Sin embargo, en cuanto a la rumiación, su uso diferencial se relacionó con mayores niveles de afecto negativo tras la pérdida del

empleo, apareciendo un mayor uso de esta estrategia en cualquier situación estresante, independientemente de la percepción de control de las situaciones, si bien es cierto que las personas con menor afecto negativo fueron las que tuvieron menos en cuenta la percepción de control a la hora de utilizar esta estrategia.

En general, los resultados del estudio de flexibilidad de uso de estrategias en función de las evaluaciones momentáneas del estrés en personas recientemente desempleadas aportan resultados importantes. No obstante, arroja menor claridad en cuanto a este tipo de pautas, respecto a lo observado en estudiantes universitarios sanos en el estudio previo. Esto, en último término, puede explicarse en gran medida al mayor nivel de sintomatología presente en la población recientemente desempleada, observándose que tienen mayores niveles de sintomatología, mayores problemas para flexibilizar su patrón de respuesta ante el estrés y que tienden, en general, a utilizar las estrategias de un modo más rígido, independientemente de las evaluaciones cognitivas que hagan, pareciendo tener una tendencia a percibir las situaciones vividas como más estresantes y menos controlables (i.e., en relación a lo observado en el Estudio 2 con alumnos).

Por último, en los modelos testados no solamente en el funcionamiento diario a lo largo de semanas, sino también en los cambios mensuales a lo largo del período de desempleo (Estudio 4), se ha constatado la importancia de considerar el análisis del tiempo a la hora de establecer el impacto que puede tener la situación de desempleo. Los resultados obtenidos en torno a esa situación indican, en primer lugar, que en los primeros meses de pérdida del empleo los niveles de depresión y ansiedad son altos y que tienden, posteriormente, a reducirse a partir del cuarto mes. Además, dentro de ese descenso, una mayor disminución, concretamente en la sintomatología depresiva, se ha visto asociado a los niveles de uso de estrategias, concretamente, a un menor uso promedio de la evitación y la rumiación, así como un mayor uso promedio del afrontamiento activo. Además, respecto al desempleo, los análisis finales del

trabajo han permitido determinar como el estudio de la variabilidad en el uso de reevaluación, afrontamiento activo y rumiación (i.e., como una aproximación a la medida de uso flexible de estas estrategias) puede tener un alto valor, dado que influyen en un incremento en las tasas de reemplazo posterior.

Conclusiones finales, implicaciones y propuestas de futuras investigaciones.

Todos estos resultados nos permiten establecer una serie de conclusiones finales. Primero, indican que las personas desempleadas sufren un alto estrés, el cual influye en sus niveles de sintomatología directamente, pero que también lo hace de forma indirecta a través de otros elementos que forman parte del proceso psicológico de afrontamiento del estrés y regulación emocional. Estas personas pueden ver reducida su percepción de control de la situación estresante y, al mismo tiempo, tener dificultades para evaluar de forma correcta las situaciones estresantes que viven en su día a día, lo que los lleva a un uso más rígido de las estrategias de afrontamiento y regulación en respuesta a las demandas estresantes que se encuentran. Es decir, tienden a usar las estrategias en general independientemente de sus percepciones de intensidad y control de las situaciones, que a su vez tienden a estar referidas a una mayor percepción de intensidad y una menor percepción de control. Del mismo modo, ese problema para evaluar las situaciones estresantes y elegir estrategias de afrontamiento de forma flexible, puede impactar en sus posibilidades de reemplazo. Respecto a las estrategias estudiadas, podemos concluir cómo se observa que, si bien la rumiación y la evitación se relacionan con consecuencias o efectos negativos, depende de las evaluaciones del estrés momentáneo que se lleven a cabo el que se utilicen en más o menos situaciones, lo cual al final podría suponer un mayor aumento o disminución de la sintomatología asociada a su uso. Por ejemplo, una implicación derivada de los resultados sugiere que, si podemos establecer que las personas con mayores niveles de depresión tienden a utilizar menos la evitación en situaciones muy estresantes e incontrolables, podemos promover que usen más esta estrategia en esas

mismas condiciones que se relaciona con menores niveles de depresión. Respecto a la rumiación, en esta línea, si podemos establecer que las personas con mayores niveles de depresión utilizan más la estrategia independientemente de la percepción de control, estrategias dirigidas a entrenar a utilizarla, específicamente en situaciones altamente estresantes e incontrolables o en situaciones poco estresantes y controlables podría resultar de utilidad, ya que estos patrones específicos se asocian a un uso más flexible y propio de personas con menores niveles de depresión.

Los resultados de la Tesis confirman, además, que las personas desempleadas son un grupo de población de riesgo, ya que presentan mayores niveles de sintomatología depresiva y ansiosa, así como menor resiliencia al estrés respecto a las personas empleadas. Esa afectación también parece radicar en percepciones de control más bajas sobre las situaciones que experimentan, influyendo en patrones más inflexibles de afrontamiento, los cuales pueden promover diferencias individuales en la adaptación psicológica al período de desempleo. Dicha afectación no se mantiene constante en el tiempo, ya que la sintomatología es mucho más alta en los primeros meses del desempleo y luego tiende a incrementarse, únicamente a medida que la situación se cronifica, por lo que intervenir sobre los mecanismos de afrontamiento y regulación que han demostrado tener un papel reductor de los niveles de sintomatología y aumentador de las tasas de reemplazo en el medio plazo, parece una estrategia altamente prometedora.

En este sentido, una de las formas de abordar la promoción de pautas de afrontamiento del estrés derivado de la pérdida del empleo, es el trabajo sobre la percepción de control del desempleado reciente. Los resultados recabados muestran que existe una afectación directa en el estado emocional de las personas desempleadas a través de su percepción de control, siendo las personas con bajo control percibido las que más sintomatología presentan. Además, los resultados apoyan el presupuesto de que esta percepción de control predice el uso de estrategias

consideradas adaptativas en este ámbito como es el afrontamiento activo o la reevaluación positiva, que se pueden relacionar con una mayor realización de tareas como buscar alternativas para afrontar la búsqueda de empleo, la búsqueda activa, el envío de currículums, la realización de entrevistas, etc. La metodología ESM utilizada en el trabajo además ha permitido establecer en qué situaciones, según su nivel de intensidad, qué tipo de percepciones de control y formas de afrontamientos y regulación asociados son los más ajustados a cada situación estresante. Así, una situación que percibimos controlable, puede requerir del uso de reevaluación positiva o afrontamiento activo dependiendo de si la percepción de intensidad del estrés de la situación es baja o alta, respectivamente. Sin embargo, en situaciones controlables, un bajo uso de rumiación cuando percibimos bajo estrés puede ser algo adaptativo. Por tanto, estos elementos contextuales específicos deberían ser tenidos en cuenta a la hora de desarrollar intervenciones dirigidas a entrenar en el uso de este tipo de estrategias, en función de las evaluaciones de demandas específicas de cada situación en la vida de las personas desempleadas, más allá de únicamente dirigirse a facilitar una mayor percepción de control de modo general.

Todos estos resultados recogidos, ponen de manifiesto además que las estrategias de afrontamiento y regulación no son adaptativas o desadaptativas per se, sino que dependen del momento en el que las personas las utilicen, así como de las dificultades que tengan para poder cambiar el foco de uso de una estrategia a otra, es decir, de la capacidad de hacer un uso flexible de las mismas. Esto es precisamente lo que los resultados del Estudio 2 han mostrado en población general con niveles bajos de sintomatología, contrariamente a las personas con mayores niveles de ansiedad y depresión, que tendían a utilizar estrategias de forma contraria o independiente de las percepciones de intensidad y de control del estrés de cada situación. Por tanto, este estudio tiene un alto valor a la hora de identificar los patrones de afrontamiento y regulación flexibles específicamente asociados a perfiles de personas psicológicamente sanas, o de informar de objetivos específicos de entrenamiento en flexibilidad a implementar en

personas recientemente desempleadas con riesgo a sufrir un alto impacto psicológico por la pérdida de su empleo. En relación a esto, se puede concluir que las personas desempleadas utilizaban un menor abanico de estrategias y más inflexible, en relación a los resultados observados en el Estudio 3, con respecto a estrategias como la reevaluación y el afrontamiento activo. Por ello, diseñar intervenciones que promuevan un mayor uso flexible de estas estrategias, ajustadas a las evaluaciones cognitivas de las situaciones estresantes, parece un acercamiento claramente prometedor.

En síntesis, los resultados del trabajo apuntan a que las personas recientemente desempleadas son vulnerables de por sí y que sus percepciones y su uso de estrategias de afrontamiento se ve afectado por esta vulnerabilidad, y, si bien es cierto que en personas con mayores indicadores de resiliencia a la pérdida del empleo (i.e., alto afecto positivo o bajo afecto negativo) se puede observar alguna tendencia a un uso específico de las estrategias, en general, las personas desempleadas, tienden a hacer un uso rígido de las mismas, cuyo entrenamiento puede resultar claramente favorecedor, no sólo para promover mejores niveles de salud psicológica, sino también para incrementar sus probabilidades de reempleo a corto y medio plazo, tal y como sugieren los resultados finales del trabajo.

En última instancia, estos resultados pueden ayudar a los investigadores, psicólogos laborales e instituciones gubernamentales a identificar vías específicas implicadas en el desarrollo de y protección contra problemas psicológicos relacionados con la pérdida de empleo, maximizando las probabilidades de reempleo. Conocer los factores psicológicos implicados proporciona gran información para realizar futuras investigaciones acerca del proceso de afrontamiento y regulación emocional de los desempleados. En el futuro, sería interesante incluir factores moderadores adicionales en el estudio de estos mecanismos (i.e., factores socioeconómicos y demográficos, redes de apoyo social, etc.), considerando además la influencia de estos mecanismos en otras consecuencias derivadas de la pérdida del empleo,

por ejemplo, a nivel social o familiar del trabajador. Es decir, sería importante realizar investigaciones que incluyan aspectos sociodemográficos, tanto en el estudio de moderadores como de consecuencias derivadas de la situación, que, si bien se han evaluado en los estudios que componen esta Tesis, no se han podido tener en cuenta en los análisis principales presentados. Una futura línea de trabajo, por tanto, debe ser su inclusión en modelos de análisis más complejos que permitan analizar de un modo más preciso la realidad psicosocial de la población bajo estudio, y los mecanismos implicados en su funcionamiento y adaptación al estrés.

Además, después de observar el papel principal y fundamental del tiempo en todo el proceso de afrontamiento del desempleo estudiado, parece conveniente que futuros trabajos utilicen diseños como los aquí presentados (e.g., ESM + seguimientos mensuales múltiples), para estudiar qué ocurre más allá de los 4 meses de seguimiento investigados en cuanto la evaluación de indicadores de salud psicológica y reempleo. Es decir, se podría llevar a cabo un estudio más largo con este tipo de diseño para comprobar si las dinámicas de sintomatología y afectos se cronifican, se revierten o se exageran a medida que el tiempo de desempleo se alarga, considerando no sólo cómo la percepción de estrés y las estrategias de afrontamiento asociadas influyen en las trayectorias de sintomatología o en los niveles temporales de resiliencia, sino cómo a su vez estos modulan la capacidad de percepción de control de la persona en desempleo a medida que éste se extiende en el tiempo.

Por otro lado, de este trabajo se deriva la importancia de dedicar nuevas investigaciones al tratamiento como tal de los mecanismos implicados en la modulación del impacto psicológico de la pérdida del empleo. Es decir, analizar la eficacia de recursos de entrenamiento en percepción del estrés y afrontamiento en los que se expliquen estos elementos centrales y se intervengan para promover los perfiles flexibles y adaptativos identificados en la evidencia empírica del trabajo. De esa forma se podrían promover mejores niveles de salud psicológica

a través de la promoción de un proceso de afrontamiento y regulación emocional flexible, basado en evaluaciones de la realidad que vayan acordes a las situaciones estresantes experimentadas. Esto no solo promovería mejoras a nivel individual, sino que a nivel social y laboral supondrían una mejora sustancial, ya que las personas tendrían mejores circunstancias para revertir la situación de desempleo siempre que se viera influenciada por causas psicológicas.

A modo de conclusión final, este trabajo de Tesis permite establecer que, para muchas personas que sufren la pérdida del empleo, esto supone un alto impacto psicológico, el cual se ve influenciado por las percepciones e interpretaciones que hacen de sus recursos para afrontar la situación. Además, los resultados de este trabajo nos permiten conocer cómo estas percepciones facilitan un uso más rígido o flexible de una serie de estrategias específicas que permiten afrontar el estrés y, por último, nos informa acerca de qué tiempos y dinámicas temporales de afrontamiento son claves para ayudar a revertir la situación de desempleo o reducir su impacto psicológico a lo largo del tiempo. En definitiva, este trabajo proporciona una visión más detallada del impacto psicológico y los procesos de interpretación y de afrontamiento de las situaciones estresantes en las que se enmarca la pérdida del empleo, así como identifica una serie de elementos clave para poder intervenir sobre estos mecanismos y reducir los efectos negativos del desempleo en la población.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguinis, H., Gottfredson, R. K., & Culpepper, S. A. (2013). Best-practice recommendations for estimating cross-level interaction effects using multilevel modeling. *Journal of Management*, 39(6), 1490–1528. <https://doi.org/10.1177/0149206313478188>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263–278. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>
- Arbuckle, J. L. (2019). Amos (Version 18.0) [Computer Program]. Chicago: IBM SPSS.
- Battaglini, A. M., Rnic, K., Jameson, T., Jopling, E., Albert, A. Y., & LeMoult, J. (2022). The Association of Emotion Regulation Flexibility and Negative and Positive Affect in Daily Life. *Affective science*, 3(3), 673–685. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00132-7>
- Beller, J., Regidor, E., Lostao, L., Miething, A., Kröger, C., Safieddine, B., Tetzlaff, F., Sperlich, S., & Geyer, S. (2020). Decline of depressive symptoms in Europe: Differential trends across the lifespan. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56, 1249–1262. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01979-6>

- Blau, G., Petrucci, T., & McClendon, J. (2013). Correlates of life satisfaction and unemployment stigma and the impact of length of unemployment on a unique unemployed sample. *Career Development International*, 18(3), 257–280. <https://doi.org/10.1108/CDI-10-2012-0095>
- Blaxton, J. M., & Bergeman, C. S. (2017). A process-oriented perspective examining the relationships among daily coping, stress, and affect. *Personality and individual differences*, 104, 357–361. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.08.041>
- Boemo, T., Nieto, I., Vazquez, C., & Sanchez-Lopez, A. (2022). Relations between emotion regulation strategies and affect in daily life: A systematic review and meta-analysis of studies using ecological momentary assessments. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 139, Article 104747. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104747>
- Bolger, N., Davis, A., & Rafaeli, E. (2003). Diary methods: capturing life as it is lived. *Annual review of psychology*, 54, 579–616. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145030>
- Bolger, N., & Laurenceau, J.P. (2013). *Intensive longitudinal methods: An introduction to diary and experience sampling research*. Guilford Press.
- Bolton, W., & Oatley, K. (1987). A longitudinal study of social support and depression in unemployed men. *Psychological Medicine*, 17(2), 453–460. <https://doi.org/10.1017/S0033291700025010>
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>

- Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y. L., & Kuppens, P. (2013). The regulation of negative and positive affect in daily life. *Emotion, 13*(5), 926–939. <https://doi.org/10.1037/a0032400>
- Butterworth, P., Leach, L. S., Pirkis, J., & Kelaher, M. (2012). Poor mental health influences risk and duration of unemployment: a prospective study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 47*(6), 1013–1021. <https://doi.org/10.1007/s00127-011-0409-1>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Catalino, L.I., Arenander, J., Epel, E., Puterman, E. (2017). Trait acceptance predicts fewer daily negative emotions through less stressor-related rumination. *Emotion, 17*(8), 1181–1186. <https://doi.org/10.1037/emo0000279>
- Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(5), 814–833. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.814>
- Cheng, C., Lau, H. P. B., & Chan, M. P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 140*(6), 1582–1607. <https://doi.org/10.1037/a0037913>
- Chmitorz, A., Kunzler, A., Helmreich, I., Tüscher, O., Kalisch, R., Kubiak, T., Wessa, M., & Lieb, K. (2018). Intervention studies to foster resilience - A systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies. *Clinical psychology review, 59*, 78–100. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.11.002>

- Choi, J., Catapano, R., & Choi, I. (2017). Taking Stock of Happiness and Meaning in Everyday Life: An Experience Sampling Approach. *Social Psychological and Personality Science*, 8(6), 641-651. <https://doi.org/10.1177/1948550616678455>
- Cohen, S. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health* (pp. 31–67). Sage Publications, Inc.
- Comino, E. J., Harris, E., Silove, D., Manicavasagar, V., & Harris, M. F. (2000). Prevalence, Detection and Management of Anxiety and Depressive Symptoms in Unemployed Patients Attending General Practitioners. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 34(1), 107–113. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2000.00645.x>
- Connolly, S. L., & Alloy, L. B. (2017). Rumination interacts with life stress to predict depressive symptoms: An ecological momentary assessment study. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 86–95. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.07.006>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <http://dx.doi.org/10.1002/da.10113>
- Consejería de Economía, Empleo y Competitividad. (2018). *Encuesta a trabajadores desempleados de la Comunidad de Madrid*. <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM015659-1.pdf>
- Consejería de Economía, Empleo y Competitividad. (2019). *Análisis de las características sociolaborales de la población ocupada en la Comunidad de Madrid, en especial la tipología y duración de los contratos, a partir de la Muestra Continua de Vidas Laborales*. <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM050011-1.pdf>

- Consejería de Economía, Empleo y Competitividad. (2020). *Encuesta de Población Activa. Resultados Trimestrales*. <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM007988-2020-03.pdf>
- Creed, P. A., Hood, M., & Leung, L. Y. (2012). The Relationship Between Control, Job Seeking, and Well-Being in Unemployed People. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(3), 689–701. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2011.00798.x>
- Creed, P. A., Lehmann, K., & Hood, M. (2009). The relationship between core self-evaluations, employment commitment and well-being in the unemployed. *Personality and Individual Differences*, 47(4), 310–315. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.03.021>
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1987). Validity and reliability of the Experience-Sampling Method. *The Journal of nervous and mental disease*, 175(9), 526–536. <https://doi.org/10.1097/00005053-198709000-00004>
- David, J. P., & Suls, J. (1999). Coping efforts in daily life: Role of big five traits and problem Appraisals. *Journal of Personality*, 67(2), 265–294. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00056>
- Davidson, R. J. (2000). Affective style, psychopathology, and resilience: Brain mechanisms and plasticity. *American Psychologist*, 55(11), 1196–1214. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.11.1196>
- Dawel, Amy & Mewton, Paige & Gulliver, Amelia & Farrer, Louise & Calcar, Alison & Newman, Eryn & Cherbuin, Nicolas. (2023). For Whom and What Does Cognitive Reappraisal Help? A Prospective Study. *Cognitive Therapy and Research*. 1-17. <https://doi.org/10.1007/s10608-023-10407-3>

- DeFrank, R. S., & Ivancevich, J. M. (1986). Job loss: An individual level review and model. *Journal of Vocational Behavior*, 28(1), 1–20. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(86\)90035-7](https://doi.org/10.1016/0001-8791(86)90035-7)
- Dejonckheere, E., Mestdagh, M., Houben, M., Erbas, Y., Pe, M., Koval, P., Brose, A., Bastian, B., & Kuppens, P. (2018). The bipolarity of affect and depressive symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 114(2), 323–341. <https://doi.org/10.1037/pspp0000186>
- Derogatis, L. R. (1993). *BSI Brief Symptom Inventory. Administration, Scoring, and Procedures Manual*. National Computer Systems.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Dixon-Gordon, K. L., Aldao, A., & De Los Reyes, A. (2015). Emotion regulation in context: Examining the spontaneous use of strategies across emotional intensity and type of emotion. *Personality and Individual Differences*, 86, 271–276. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.011>
- Doorley, J.D., Kashdan, T.B. (2021). Positive and negative emotion regulation in college athletes: a preliminary exploration of daily savoring, acceptance, and cognitive reappraisal. *Cognitive Therapy and Research*, 45, 598-613. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10202-4>
- Eales, M. J. (1988). Depression and anxiety in unemployed men. *Psychological Medicine*, 18(4), 935–945. <https://doi.org/10.1017/S0033291700009867>

- Ensminger, M. E., & Celentano, D. D. (1988). Unemployment and psychiatric distress: Social resources and coping. *Social Science & Medicine*, 27(3), 239–247. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(88\)90127-x](https://doi.org/10.1016/0277-9536(88)90127-x)
- Everaert, J., Bronstein, M.V., Castro, A.A., Cannon, T.D., & Joormann J. (2020) When negative interpretations persist, positive emotions don't! Inflexible negative interpretations encourage depression and social anxiety by dampening positive emotions. *Behaviour Research and Therapy*, 124, Article 103510. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103510>
- Everaert, J., Gross, J.J., & Uusberg, A. (2021). Appraisal dynamics: A predictive mind process model perspective. In C. Waugh & P. Kuppens (Eds.). *Affect Dynamics* (pp. 19-32). Springer Nature.
- Ferreira, J. A., Reitzle, M., Lee, B., Freitas, R. A., Santos, E. R., Alcoforado, L., & Vondracek, F. W. (2015). Configurations of unemployment, reemployment, and psychological well-being: A longitudinal study of unemployed individuals in Portugal. *Journal of Vocational Behavior*, 91, 54–64. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.09.004>
- Finkelstein-Fox, L., Park, C. L., & Huedo-Medina, T. B. (2022). Appraisal and Coping Link Sexual Victimization History to Emotional Experience: A Multilevel Daily Diary Study. *Journal of interpersonal violence*, 37(9-10), 6159-6185. <https://doi.org/10.1177/0886260520957691>
- Frasquilho, D., Matos, M. G., Salonna, F., Guerreiro, D., Storti, C. C., Gaspar, T., & Caldas-De-Almeida, J. M. (2016). Mental health outcomes in times of economic recession: A systematic literature review Health behavior, health promotion and society. *BMC Public Health*, 16(1), Article 115. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2720-y>

- Fredrickson, B. L., & Kahneman, D. (1993). Duration neglect in retrospective evaluations of affective episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(1), 45–55. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.1.45>
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What Good Are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365–376. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>
- Gabriel, A. S., Podsakoff, N. P., Beal, D. J., Scott, B. A., Sonnentag, S., Trougakos, J. P., & Butts, M. M. (2019). Experience sampling methods: A discussion of critical trends and considerations for scholarly advancement. *Organizational Research Methods*, 22(4), 969-1006. <https://doi.org/10.1177/1094428118802626>
- Galatzer-Levy, I. R., Bonanno, G. A., & Mancini, A. D. (2010). From Marienthal to Latent Growth Mixture Modeling: A Return to the Exploration of Individual Differences in Response to Unemployment. *Journal of Neuroscience, Psychology, and Economics*, 3(2), 116–125. <https://doi.org/10.1037/a0020077>
- Garrison, K. E., & Schmeichel, B. J. (2022). Getting over it: Working memory capacity and affective responses to stressful events in daily life. *Emotion*, 22(3), 418–429. <https://doi.org/10.1037/emo0000755>
- Genet, J. J., & Siemer, M. (2012). Rumination moderates the effects of daily events on negative mood: results from a diary study. *Emotion*, 12(6), 1329–1339. <https://doi.org/10.1037/a0028070>

- Ginexi, E. M., Howe, G. W., & Caplan, R. D. (2000). Depression and control beliefs in relation to reemployment: What are the directions of effect? *Journal of Occupational Health Psychology, 5*(3), 323–336. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.3.323>
- Goldberg, D. (1972). *The Detection of Psychiatric Illness by Questionnaire: A Technique for the Identification and Assessment of Non-Psychotic Psychiatric Illness*. Oxford University Press.
- Goldberg, D. (1981). *Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-28)*. Nfer-Nelson. (Versión española de Masson, S.A., 1996).
- Goodman, F.R., Daniel, K.E., Eldesouky, L., Brown, B.A., & Kneeland, E.T. (2021). How do people with social anxiety disorder manage daily stressors? Deconstructing emotion regulation flexibility in daily life. *Journal of Affective Disorders Reports, 6*, Article 100210. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100210>
- Gore, S. (1978). The Effect of Social Support in Moderating the Health Consequences of Unemployment. *Journal of Health and Social Behavior, 19*(2), 157-165. <https://doi.org/10.2307/2136531>
- Gowan, M. A. (2014). Moving from job loss to career management: The past, present, and future of involuntary job loss research. *Human Resource Management Review, 24*(3), 258–270. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2014.03.007>
- Gowan, M. A., & Gatewood, R. D. (1997). A model of response to the stress of involuntary job loss. *Human Resource Management Review, 7*(3), 277–297. [https://doi.org/10.1016/S1053-4822\(97\)90009-7](https://doi.org/10.1016/S1053-4822(97)90009-7)

- Gowan, M. A., Riordan, C. M., & Gatewood, R. D. (1999). Test of a model of coping with involuntary job loss following a company closing. *Journal of Applied Psychology, 84*(1), 75–86. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.84.1.75>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Haines, S. J., Gleeson, J., Kuppens, P., Hollenstein, T., Ciarrochi, J., Labuschagne, I., Grace, C., & Koval, P. (2016). The wisdom to know the difference: Strategy-situation fit in emotion regulation in daily life is associated with well-being. *Psychological Science, 27*(12), 1651–1659. <https://doi.org/10.1177/0956797616669086>
- Hamilton, V. L., Broman, C. L., Hoffman, W. S., & Renner, D. S. (1990). Hard Times and Vulnerable People: Initial Effects of Plant Closing on Autoworkers' Mental Health. *Journal of Health and Social Behavior, 31*(2), 123-140. <https://doi.org/10.2307/2137167>
- Heather, N., Laybourn, P., & MacPherson, B. (1987). A prospective study of the effects of unemployment on drinking behaviour. *Social Psychiatry, 22*(4), 226–233. <https://doi.org/10.1007/BF00583559>
- Heiy, J. E., & Cheavens, J. S. (2014). Back to Basics: A naturalistic assessment of the experience and regulation of emotion. *Emotion, 14*(5), 878–891. <https://doi.org/10.1037/a0037231>
- Hervas, G., & Vazquez, C. (2013). Construction and validation of a measure of integrative well-being in seven languages: The Pemberton Happiness Index. *Health and Quality of Life Outcomes, 11*(1), Article 66. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-66>

- Holmes, B. H., & Werbel, J. D. (1992). Finding Work Following Job Loss: The Role of Coping Resources. *Journal of Employment Counseling*, 29(1), 22–29. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.1992.tb00148.x>
- Houssemand, C., & Meyers, R. (2011). Unemployment and mental health in a favorable labor market. *International Journal of Psychology*, 46(5), 377–385. <https://doi.org/10.1080/00207594.2011.554552>
- IBM Corp. Released 2013. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0. Armonk, NY: IBM Corp.
- Iida, M., Gleason, M., Green-Rapaport, A.S., Bolger, N., Shrout, P.E. (2017). The influence of daily coping on anxiety under examination stress: a model of interindividual differences in intraindividual change. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(7), 907–923. <https://doi.org/10.1177/0146167217700605>
- Infurna, F. J., Gerstorf, D., Ram, N., Schupp, J., Wagner, G. G., & Heckhausen, J. (2016). Maintaining perceived control with unemployment facilitates future adjustment. *Journal of Vocational Behavior*, 93, 103–119. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.01.006>
- Iversen, L., & Sabroe, S. (1988). Psychological Well-Being Among Unemployed and Employed People After a Company Closedown: A Longitudinal Study. *Journal of Social Issues*, 44(4), 141–152. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1988.tb02096.x>
- Jackson, T. (1999). Differences in Psychosocial Experiences of Employed, Unemployed, and Student Samples of Young Adults. *The Journal of Psychology*, 133(1), 49–60. <https://doi.org/10.1080/00223989909599721>

- Jackson, P. R., & Warr, P. B. (1984). Unemployment and psychological ill-health: the moderating role of duration and age. *Psychological Medicine*, *14*(3), 605–614. <https://doi.org/10.1017/S003329170001521X>
- Jahng, S., Wood, P. K., & Trull, T. J. (2008). Analysis of affective instability in ecological momentary assessment: Indices using successive difference and group comparison via multilevel modeling. *Psychological methods*, *13*(4), 354–375. <https://doi.org/10.1037/a0014173>
- Jahoda, M., Lazarsfeld, P., Zeisel, H., & Fleck, C. (2017). *Marienthal: The Sociography of an Unemployed Community*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203786338>
- Johnson, U., Hertting, K., Ivarsson, A., & Lindgren, E. C. (2022). Favorable adaptation during SARS-CoV-2-pandemic as told by student-athletes: A longitudinal and behavioral study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(19), Article 12512. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912512>
- Jones, L. P. (1989). A Typology of Adaptations to Unemployment. *Journal of Employment Counseling*, *26*(2), 50–59. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.1989.tb00933.x>
- Jones, D. R., Lehman, B. J., Kirsch, J. A., & Hennessy, K. G. (2017). Pessimism moderates negative emotional responses to naturally occurring stress. *Journal of Research in Personality*, *69*, 180–190. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.06.007>
- Joseph, Dana & Newman, Daniel. (2010). Emotional Intelligence: An Integrative Meta-Analysis and Cascading Model. *The Journal of applied psychology*, *95*(1), 54-78. <https://doi.org/10.1037/a0017286>

- Kabbe, H., Setterlind, S., & Svensson, P. G. (1996). Fired managers: Experiences from their own unemployment. *International Journal of Stress Management*, 3(4), 239–253. <https://doi.org/10.1007/BF01857686>
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: the day reconstruction method. *Science*, 306(5702), 1776–1780. <https://doi.org/10.1126/science.1103572>
- Karim, J., Weisz, R., Bibi, Z., & ur Rehman, S. (2015). Validation of the eight-item Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) among older adults. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 34(4), 681–692. <https://doi.org/10.1007/s12144-014-9281-y>
- Kendler, K. S., Karkowski, L. M., & Prescott, C. A. (1998). Stressful life events and major depression: risk period, long-term contextual threat, and diagnostic specificity. *The Journal of nervous and mental disease*, 186(11), 661–669. <https://doi.org/10.1097/00005053-199811000-00001>
- Kerr, M. L., Rasmussen, H. F., Buttitta, K. V., Smiley, P. A., & Borelli, J. L. (2021). Exploring the complexity of mothers' real-time emotions while caregiving. *Emotion*, 21(3), 545–556. <https://doi.org/10.1037/emo0000719>
- Kessler, R. C., House, J. S., & Turner, J. B. (1987). Unemployment and Health in a Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 28(1), 51-59. <https://doi.org/10.2307/2137140>
- Kinicki, A. J., & Latack, J. C. (1990). Explication of the construct of coping with involuntary job loss. *Journal of Vocational Behavior*, 36(3), 339–360. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(90\)90036-2](https://doi.org/10.1016/0001-8791(90)90036-2)

- Kinicki, A. J., Prussia, G. E., & Mckee-Ryan, F. M. (2000). A panel study of coping with involuntary job loss. *Academy of Management Journal*, 43(1), 90–100. <https://doi.org/10.2307/1556388>
- Kircanski, K., Thompson, R. J., Sorenson, J. E., Sherdell, L., & Gotlib, I. H. (2015). Rumination and worry in daily life: Examining the naturalistic validity of theoretical constructs. *Clinical Psychological Science*, 3(6), 926–939. <https://doi.org/10.1177/2167702614566603>
- Kirchler, E. (1985). Job loss and mood. *Journal of Economic Psychology*, 6(1), 9–25. [https://doi.org/10.1016/0167-4870\(85\)90003-0](https://doi.org/10.1016/0167-4870(85)90003-0)
- Klonowicz, T. (2001). Discontented people: reactivity and locus of control as determinants of subjective well-being. *European Journal of Personality*, 15(1), 29–47. <https://doi.org/10.1002/per.387>
- Kong, F., Perrucci, C. C., & Perrucci, R. (1993). The impact of unemployment and economic stress on social support. *Community Mental Health Journal*, 29(3), 205–221. <https://doi.org/10.1007/BF00778807>
- Kroenke, K., & Spitzer, R. L. (2002). The PHQ-9: A new depression diagnostic and severity measure. *Psychiatric Annals*, 32(9), 509–515. <https://doi.org/10.3928/0048-5713-20020901-06>
- Krueger, A. B., & Schkade, D. A. (2008). The Reliability of Subjective Well-Being Measures. *Journal of public economics*, 92(8-9), 1833–1845. <https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2007.12.015>

- Kulik, L. (2001). Impact of length of unemployment and age on jobless men and women: a comparative analysis. *Journal of Employment Counseling*, 38(1), 15–27. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2001.tb00489.x>
- Kuppens, P., & Verduyn, P. (2015). Looking at emotion regulation through the window of emotion dynamics. *Psychological Inquiry*, 26(1), 72–79. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.960505>
- Kuppens, P., & Verduyn, P. (2017). Emotion dynamics. *Current Opinion in Psychology*, 17, 22–26. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.06.004>
- Langens, T. A., & Mose, E. (2006). Coping with unemployment: relationships between duration of unemployment, coping Styles, and subjective well-being. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11(3–4), 189–208. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2007.00005.x>
- Latack, J. C., & Dozier, J. B. (1986). After the ax falls: job loss as a career transition. *Academy of Management Review*, 11(2), 375–392. <https://doi.org/10.5465/amr.1986.4283254>
- Latack, J. C., Kinicki, A. J., & Prussia, G. E. (1995). An integrative process model of coping with job loss. *Academy of Management Review*, 20(2), 311–342. <https://doi.org/10.5465/amr.1995.9507312921>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Leana, C. R., & Feldman, D. C. (1988). Individual responses to job loss: perceptions, reactions, and coping behaviors. *Journal of Management*, 14(3), 375–389. <https://doi.org/10.1177/014920638801400302>

- Leung, M.H., So, S.H., Kwok, N.T., Ng, I.H., Chan, P.S., Lo, C.C., Na, S., Mak, A.D., & Lee, S. (2019). Moment-to-moment interaction between affectivity and coping behaviours in bipolar disorder and the role of cognitive appraisals. *BJPsych Open*, 5(3), Article e44. <https://doi.org/10.1192/bjo.2019.35>
- Libby, A. M., Ghushchyan, V., McQueen, R. B., & Campbell, J. D. (2010). Economic Grand Rounds: Psychological Distress and Depression Associated With Job Loss and Gain: The Social Costs of Job Instability. *Psychiatric Services*, 61(12), 1178–1180. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.61.12.1178>
- Liu, Ya & Wang, Zhenhong & Lü, Wei. (2013). Resilience and affect balance as mediators between trait emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 54(7), 850–855. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.12.010>
- Lopez-Gomez, I., Hervas, G., & Vazquez, C. (2015). An adaptation of the Positive and Negative Affect Schedules (PANAS) in a Spanish general sample. *Behavioral Psychology/Psicologia Conductual*, 23, 529-548.
- Löwe, B., Decker, O., Müller, S., Brähler, E., Schellberg, D., Herzog, W., & Herzberg, P. Y. (2008). Validation and standardization of the generalized anxiety disorder screener (GAD-7) in the general population. *Medical Care*, 46(3), 266–274. <https://doi.org/10.1097/MLR.0b013e318160d093>
- Mallinckrodt, B., & Fretz, B. R. (1988). Social support and the impact of job loss on older professionals. *Journal of Counseling Psychology*, 35(3), 281–286. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.35.3.281>

- Mantler, J., Matejcek, A., Matheson, K., & Anisman, H. (2005). Coping With Employment Uncertainty: A Comparison of Employed and Unemployed Workers. *Journal of Occupational Health Psychology, 10*(3), 200–209. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.10.3.200>
- Massey, E. K., Garnefski, N., Gebhardt, W. A., & van der Leeden, R. (2011). A daily diary study on the independent and interactive effects of headache and self-regulatory factors on daily affect among adolescents. *British journal of health psychology, 16*(2), 288–299. <https://doi.org/10.1348/135910710X500828>
- van der Meer, P. H. (2014). Gender, Unemployment and Subjective Well-Being: Why Being Unemployed Is Worse for Men than for Women. *Social Indicators Research, 115*(1), 23–44. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0207-5>
- Mehu, M. & Scherer, K. R. (2015). The Appraisal Bias Model of Cognitive Vulnerability to Depression. *Emotion Review, 7*(3), 272–279. <https://doi.org/10.1177/1754073915575406>
- Mestdagh, M., Pe, M., Pestman, W., Verdonck, S., Kuppens, P., & Tuerlinckx, F. (2018). Sidelineing the Mean: The Relative Variability Index as a Generic Mean-Corrected Variability Measure for Bounded Variables. *Psychological Methods, 23*(4), 690-707. <https://doi.org/10.1037/met0000153>
- Ministerio de Trabajo y Economía Social (2020). *Impacto del covid-19 sobre las estadísticas del ministerio de trabajo y economía social. Octubre 2020.* https://www.mites.gob.es/ficheros/ministerio/estadisticas/documentos/Nota_impacto_COVID_Octubre-2020.pdf

- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., Altman, D., & PRISMA Group (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), Article e100097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Moorhouse, A., & Caltabiano, M. L. (2007). Resilience and unemployment: exploring risk and protective influences for the outcome variables of depression and assertive job searching. *Journal of Employment Counseling*, 44(3), 115–125. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2007.tb00030.x>
- Morán, C., Landero, R., & González, M. T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy9-2.capv>
- Murray, C. L., Gien, L., & Solberg, S. M. (2003). A Comparison of the Mental Health of Employed and Unemployed Women in the Context of a Massive Layoff. *Women & Health*, 37(2), 55–72. https://doi.org/10.1300/J013v37n02_04
- Myin-Germeys, I., Kasanova, Z., Vaessen, T., Vachon, H., Kirtley, O., Viechtbauer, W., & Reininghaus, U. (2018). Experience sampling methodology in mental health research: new insights and technical developments. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 17(2), 123–132. <https://doi.org/10.1002/wps.20513>
- Myruski, S., Denefrio, S., & Dennis-Tiwary, T. A. (2018). Stress and emotion regulation: The dynamic fit model. In K. L. Harkness and E. P. Hayden (Eds.), *The Oxford handbook of stress and mental health*, (pp. 415-434). Oxford Library of Psychology (online edn, Oxford Academic). <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190681777.013.19>

- Nesselroade, J. R., & Salthouse, T. A. (2004). Methodological and theoretical implications of intraindividual variability in perceptual-motor performance. *The Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(2), 49-55. <https://doi.org/10.1093/geronb/59.2.P49>
- Nezlek, J. B., & Kuppens, P. (2008). Regulating positive and negative emotions in daily life. *Journal of personality*, 76(3), 561–580. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00496.x>
- Nguyen, T., Gow, K., & Hicks, R. E. (2007). Employment status, attributional style and psychological well-being: A study of Vietnamese employed and unemployed in Queensland. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*, 6(3), 163–171. <https://doi.org/10.5172/jamh.6.3.163>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Nuttman-Shwartz, O., Gadot, L., & Kacen, L. (2009). Recurrent Job Loss and Mental Health Among Women. *Women & Health*, 49(4), 294–309. <https://doi.org/10.1080/03630240903158818>
- Ohly, S., Sonnentag, S., Niessen, C., & Zapf, D. (2010). Diary studies in organizational research: An introduction and some practical recommendations. *Journal of Personnel Psychology*, 9(2), 79–93. <https://doi.org/10.1027/1866-5888/a000009>
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730–749. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.730>

- Organization for Economic Co-operation and Development [OECD] & European Union [EU], (2018). *Health at a Glance: Europe 2018*. https://doi.org/10.1787/health_glance_eur-2018-en
- Østhus, S. (2012). Health effects of downsizing survival and job loss in Norway. *Social Science and Medicine*, 75(5), 946–953. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.04.036>
- O'Toole, M. S., Zachariae, R., & Mennin, D. S. (2017). Social anxiety and emotion regulation flexibility: considering emotion intensity and type as contextual factors. *Anxiety, stress, and coping*, 30(6), 716–724. <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1346792>
- Park, C. L., Armeli, S., & Tennen, H. (2004). Appraisal-coping goodness of fit: a daily internet study. *Personality & social psychology bulletin*, 30(5), 558–569. <https://doi.org/10.1177/0146167203262855>
- Paul, K. I., & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational Behavior*, 74(3), 264–282. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.01.001>
- Picakciefte, M., Mutlu, D., & Kocaturk, E. (2016). Association Between Unemployment Duration and Depression in the Southwest Region of Turkey: A Cross-Sectional Study. *Journal of Social Service Research*, 42(4), 556–564. <https://doi.org/10.1080/01488376.2015.1093997>
- Pinheiro, J., Bates, D., DebRoy, S., & Sarkar, D. R. (2021). *nlme: Linear and Nonlinear Mixed Effects Models. R package version 3.1-153*. <https://CRAN.R-project.org/package=nlme>.
- Qualtrics. Released 2005. Qualtrics software. Provo, UT: Qualtrics.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401. <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>

- Ram, N., & Gerstorf, D. (2009). Time-structured and net intraindividual variability: tools for examining the development of dynamic characteristics and processes. *Psychology and aging, 24*(4), 778–791. <https://doi.org/10.1037/a0017915>
- Redelmeier, D. A., & Kahneman, D. (1996). Patients' memories of painful medical treatments: Real-time and retrospective evaluations of two minimally invasive procedures. *Pain, 66*(1), 3–8. [https://doi.org/10.1016/0304-3959\(96\)02994-6](https://doi.org/10.1016/0304-3959(96)02994-6)
- Rintala, A., Wampers, M., Myin-Germeys, I., & Viechtbauer, W. (2019). Response compliance and predictors thereof in studies using the experience sampling method. *Psychological assessment, 31*(2), 226–235. <https://doi.org/10.1037/pas0000662>
- Ruiz, M. A., Zamorano, E., García-Campayo, J., Pardo, A., Freire, O., & Rejas, J. (2011). Validity of the GAD-7 scale as an outcome measure of disability in patients with generalized anxiety disorders in primary care. *Journal of Affective Disorders, 128*(3), 277–286. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.07.010>
- Rumbold, J., Fletcher, D., Daniels, K. (2020). An experience sampling study of organizational stress processes and future playing time in professional sport. *Journal of Sports Sciences, 38*(5), 559-567. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1717302>
- Sadeh, N., & Karniol, R. (2012). The sense of self-continuity as a resource in adaptive coping with job loss. *Journal of Vocational Behavior, 80*(1), 93–99. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2011.04.009>
- Scherer K. R. (2020). Evidence for the existence of emotion dispositions and the effects of appraisal bias. *Emotion, 21*(6), 1224–1238. <https://doi.org/10.1037/emo0000861>
- von Scheve, C., Esche, F., & Schupp, J. (2017). The Emotional Timeline of Unemployment: Anticipation, Reaction, and Adaptation. *Journal of Happiness Studies, 18*(4), 1231–1254. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9773-6>

- Schimmack, U., & Oishi, S. (2005). The influence of chronically and temporarily accessible information on life satisfaction judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 395–406. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.3.395>
- Schneider, T., Lyons, J. & Khazon, S. (2013) Emotional Intelligence and Resilience. *Personality and Individual Differences*, 55(8), 909-914. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.07.460>
- Schreuder, M. J., Groen, R. N., Wigman, J. T. W., Wichers, M., & Hartman, C. A. (2023). Participation and compliance in a 6-month daily diary study among individuals at risk for mental health problems. *Psychological assessment*, 35(2), 115–126. <https://doi.org/10.1037/pas0001197>
- Shamir, B. (1986). Self-Esteem and the Psychological Impact of Unemployment. *Social Psychology Quarterly*, 49(1), 61-72. <https://doi.org/10.2307/2786857>
- Shams, M. (1993). Social support and psychological well-being among unemployed british asian men. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 21(3), 175–186. <https://doi.org/10.2224/sbp.1993.21.3.175>
- Sheppes, G., Catran, E., & Meiran, N. (2009). Reappraisal (but not distraction) is going to make you sweat: Physiological evidence for self-control effort. *International Journal of Psychophysiology*, 71(2), 91–96. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2008.06.006>
- Sheppes, G., & Meiran, N. (2008). Divergent cognitive costs for online forms of reappraisal and distraction. *Emotion*, 8(6), 870–874. <https://doi.org/10.1037/a0013711>
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological science*, 22(11), 1391–1396. <https://doi.org/10.1177/0956797611418350>

- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J., & Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: a conceptual framework and supporting evidence. *Journal of experimental psychology. General*, *143*(1), 163–181. <https://doi.org/10.1037/a0030831>
- Shiffman, S., Stone, A. A., & Hufford, M. R. (2008). Ecological momentary assessment. *Annual review of clinical psychology*, *4*, 1–32. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091415>
- Smari, J., Arason, E., Hafsteinsson, H., & Ingimarsson, S. (1997). Unemployment, coping and psychological distress. *Scandinavian Journal of Psychology*, *38*(2), 151–156. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00021>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, *15*(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Sojo, V., & Guarino, L. (2011). Mediated Moderation or Moderated Mediation: Relationship between Length of Unemployment, Resilience, Coping and Health. *The Spanish Journal of Psychology*, *14*(1), 272–281. https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n1.24
- Solhan, M. B., Trull, T. J., Jahng, S., & Wood, P. K. (2009). Clinical assessment of affective instability: comparing EMA indices, questionnaire reports, and retrospective recall. *Psychological assessment*, *21*(3), 425–436. <https://doi.org/10.1037/a0016869>
- Solnik, S., Rider, P., Steinweg, K., DeVita, P., & Hortobágyi, T. (2010). Teager-Kaiser energy operator signal conditioning improves EMG onset detection. *European journal of applied physiology*, *110*(3), 489–498. <https://doi.org/10.1007/s00421-010-1521-8>

- Solove, E., Fisher, G. G., & Kraiger, K. (2015). Coping with Job Loss and Reemployment: A Two-Wave Study. *Journal of Business and Psychology*, 30(3), 529–541. <https://doi.org/10.1007/s10869-014-9380-7>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Starrin, B., & Larsson, G. (1987). Coping with unemployment-A contribution to the understanding of women's unemployment. *Social Science and Medicine*, 25(2), 163–171. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(87\)90384-4](https://doi.org/10.1016/0277-9536(87)90384-4)
- Stokes, G., & Cochrane, R. (1984). A study of the psychological effects of redundancy and unemployment. *Journal of Occupational Psychology*, 57(4), 309–322. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1984.tb00171.x>
- Stolove, C. A., Galatzer-Levy, I. R., & Bonanno, G. A. (2017). Emergence of depression following job loss prospectively predicts lower rates of reemployment. *Psychiatry Research*, 253, 79–83. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.03.036>
- Stone, V. E., Baron-Cohen, S., & Knight, R. T. (1998). Frontal lobe contributions to theory of mind. *Journal of cognitive neuroscience*, 10(5), 640–656. <https://doi.org/10.1162/089892998562942>
- Taquet, M., Quoidbach, J., de Montjoye, Y.-A., Desseilles, M., & Gross, J. J. (2016). Hedonism and the choice of everyday activities. *PNAS Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 113(35), 9769–9773. <https://doi.org/10.1073/pnas.1519998113>

- Thill, S., Houssemand, C., & Pignault, A. (2019). Unemployment Normalization: Its Effect on Mental Health During Various Stages of Unemployment. *Psychological Reports, 122*(5), 1600–1617. <https://doi.org/10.1177/0033294118794410>
- Troy, A. S. (2015). Reappraisal and resilience to stress: Context must be considered. *Behavioral and Brain Sciences, 38*, Article e123. <https://doi.org/10.1017/S0140525X1400171X>
- Troy, A.S., Saquib, S., Thal, J., & Ciuk, D.J. (2019). The regulation of negative and positive affect in response to daily stressors. *Emotion, 19*(5), 751–763. <https://doi.org/10.1037/emo0000486>
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2013). A person-by-situation approach to emotion regulation: Cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context. *Psychological Science, 24*(12), 2505–2514. <https://doi.org/10.1177/0956797613496434>
- Trull, T. J., Solhan, M. B., Tragesser, S. L., Jahng, S., Wood, P. K., Piasecki, T. M., & Watson, D. (2008). Affective instability: measuring a core feature of borderline personality disorder with ecological momentary assessment. *Journal of abnormal psychology, 117*(3), 647–661. <https://doi.org/10.1037/a0012532>
- Tsanas, A., Saunders, K. E., Bilderbeck, A. C., Palmius, N., Osipov, M., Clifford, G. D., Goodwin, G. M., & De Vos, M. (2016). Daily longitudinal self-monitoring of mood variability in bipolar disorder and borderline personality disorder. *Journal of affective disorders, 205*, 225–233. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.06.065>
- Tuncay, T., & Yildirim, B. (2015). Factors affecting the psychological distress among unemployed and re-employed individuals. *Career Development International, 20*(5), 482–502. <https://doi.org/10.1108/CDI-02-2015-0018>

- Vanderhasselt, M. A., Brose, A., Koster, E. H. W., & De Raedt, R. (2016). Co-variation between stressful events and rumination predicts depressive symptoms: An eighteen months prospective design in undergraduates. *Behaviour research and therapy*, 87, 128–133. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.09.003>
- Van de Velde, S., Levecque, K., & Bracke, P. (2009). Measurement equivalence of the CES-D 8 in the general population in Belgium: A gender perspective. *Archives of Public Health*, 67, Article 15. <https://doi.org/10.1186/0778-7367-67-1-15>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.
- Wanberg, C. R. (1997). Antecedents and outcomes of coping behaviors among unemployed and reemployed individuals. *Journal of Applied Psychology*, 82(5), 731–744. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.82.5.731>
- Waters, L. E. (2000). Coping with unemployment: a literature review and presentation of a new model. *International Journal of Management Reviews*, 2(2), 169–182. <https://doi.org/10.1111/1468-2370.00036>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.6.1063>
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219–235. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.219>

- Weiss, N. H., Risi, M. M., Sullivan, T. P., Armeli, S., Tennen, H. (2019). Post-traumatic stress disorder symptom severity attenuates bi-directional associations between negative affect and avoidant coping: a daily diary study. *Journal of Affective Disorders*, 259, 73–81. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.015>
- Weston, R. & Gore, P. A. (2006). A brief guide to structural equation modeling. *The Counselling Psychologist*, 34(5), 719–751. <https://doi.org/10.1177/0011000006286345>
- Winkelmann, R. (2009). Unemployment, Social Capital, and Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 10(4), 421–430. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9097-2>
- de Witte, H., Hooge, J., & Vanbelle, E. (2010). Do the long-term unemployed adapt to unemployment?. *Romanian Journal of Applied Psychology*, 12, 8-14.
- World Health Organization [WHO] (2011). *Impact of economic crises on mental health*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/370872/WHO-EURO-2011-4645-44408-62759-eng.pdf?sequence=1>
- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 35(1), 19–30. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.1.19>
- Zarbo, C., Zamparini, M., Nielssen, O., Casiraghi, L., Rocchetti, M., Starace, F., & de Girolamo, G. (2023). Comparing Adherence to the Experience Sampling Method Among Patients With Schizophrenia Spectrum Disorder and Unaffected Individuals: Observational Study From the Multicentric DiAPAsion Project. *Journal of Medical Internet Research*, 25, Article e42093. <https://doi.org/10.2196/42093>

ANEXO A
ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

CAPÍTULO I	23
IMPACTO DE LA SITUACIÓN DE DESEMPLEO EN LA SALUD MENTAL: EVIDENCIA EXISTENTE SOBRE PREVALENCIAS Y PATRONES TEMPORALES	23
<i>Figura 1.1. Diagrama PRISMA del proceso de revisión según las directrices de Moher et al. (2009).</i>	26
<i>Figura 1.2. Curva ilustrativa de evolución media de sintomatología depresiva y ansiosa y dimensiones de bienestar psicológico a lo largo del periodo de desempleo tras la pérdida del empleo.</i>	35
CAPÍTULO II.....	40
REVISIÓN DE MODELOS CONCEPTUALES EXISTENTES SOBRE MECANISMOS PSICOLÓGICOS IMPLICADOS EN EL IMPACTO DEL DESEMPLEO EN LA SALUD MENTAL	40
<i>Figura 2.1. Modelo de respuesta ante la pérdida de empleo (Gowan & Gatewood, 1997) ...</i>	47
<i>Figura 2.2. Modelo CoPES (Waters, 2000)</i>	49
CAPÍTULO IV.....	68
EVIDENCIA EMPÍRICA SOBRE FACTORES MODERADORES DEL IMPACTO DEL DESEMPLEO EN LA SALUD MENTAL: APOYO SOCIAL Y CARACTERÍSTICAS PERSONALES DE RESILIENCIA.....	68
<i>Figura 4.1. Propuesta de modelo conceptual basado en las formulaciones de modelos previos, modificado y ampliado de acuerdo con la evidencia empírica actual analizada en los capítulos de revisión previos.</i>	75
CAPÍTULO VII	111
ESTUDIO 1: UN ANÁLISIS INTEGRAL DEL PAPEL MEDIADOR DE LAS EVALUACIONES DE CONTROLABILIDAD DEL ESTRÉS Y EL USO DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL IMPACTO DEL DESEMPLEO EN LA SALUD MENTAL	111
<i>Tabla 7.1. Estadísticos descriptivos y coeficientes de fiabilidad alfa de Cronbach y test-retest de las medidas resultado en las oleadas O1 y O2 (N=668)</i>	118

Tabla 7.2. <i>Descriptivos de las variables evaluadas en el estudio en la Oleada 1 (O1) y la Oleada 2 (O2)</i>	122
Tabla 7.3. <i>Correlaciones bivariadas entre las principales variables del estudio</i>	127
Tabla 7.4. <i>Índices de bondad de ajuste del principal modelo estructural</i>	131
Tabla 7.5. <i>Análisis mediacional del modelo estructural inicial considerando las variables psicológicas resultado de la oleada 2</i>	132
Tabla 7.6. <i>Análisis mediacional del modelo estructural final considerando los cambios en las variables resultado de la oleada 1 a la 2</i>	135
<u>Figura 7.1.</u> <i>Niveles de depresión de cada categoría de empleo a lo largo del tiempo</i>	124
<u>Figura 7.2.</u> <i>Niveles de ansiedad para cada categoría de empleo a lo largo del tiempo</i>	125
<u>Figura 7.3.</u> <i>Modelo estructural inicial incluyendo los efectos mediadores de los mecanismos psicológicos en la relación entre la situación laboral y los resultados de las variables psicológicas en O2</i>	130
<u>Figura 7.4.</u> <i>Modelo estructural final de la relación entre la situación laboral y los cambios en las variables psicológicas resultado de la oleada 1 a la 2</i>	134
CAPÍTULO VIII.....	142
ESTUDIO 2: INTERACCIONES MOMENTÁNEAS ENTRE LAS EVALUACIONES DEL ESTRÉS Y LA FLEXIBILIDAD DE USO DE ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA VIDA DIARIA: UN ESTUDIO DE VALIDACIÓN EN UNA MUESTRA DE CONVENIENCIA.....	142
Tabla 8.1. <i>Nivel medio, DT de los niveles intra- e inter-sujeto, ICC y porcentaje de la variabilidad total intra- e inter-sujeto para Evaluaciones de Estrés y uso de Reevaluación, Afrontamiento Activo, Evitación y Rumiación</i>	157
Tabla 8.2. <i>Resultados sobre las relaciones entre los niveles de síntomas afectivos y las valoraciones del estrés a lo largo del estudio</i>	158
Tabla 8.3. <i>Resultados de los modelos multinivel sobre el uso momentáneo de las estrategias de afrontamiento</i>	159
Tabla 8.4. <i>Resumen de análisis de pendientes simples de la estrategia de reevaluación</i>	163

Tabla 8.5a. <i>Resumen de análisis de pendientes simples de la estrategia de evitación para los distintos niveles de depresión</i>	166
Tabla 8.5b. <i>Resumen de análisis de pendientes simples de la estrategia de evitación para los distintos niveles de ansiedad</i>	168
Tabla 8.6a. <i>Resumen de análisis de pendientes simples de la estrategia de rumiación</i>	170
Tabla 8.6b. <i>Resumen de análisis de pendientes simples de la estrategia de rumiación para los distintos niveles de depresión</i>	172
<u>Figura 8.1.</u> <i>Representación gráfica del modelo hipotético evaluado</i>	155
<u>Figura 8.2.</u> <i>Interacción doble entre las evaluaciones de estrés y su relación con el uso de reevaluación</i>	164
<u>Figura 8.3a.</u> <i>Interacción triple entre las evaluaciones de estrés y depresión y su relación con el uso de evitación</i>	167
<u>Figura 8.3b.</u> <i>Interacción triple entre las evaluaciones de estrés y la ansiedad y su relación con el uso de evitación</i>	169
<u>Figura 8.4a.</u> <i>Interacción doble entre las evaluaciones de estrés y su relación con el uso de rumiación</i>	171
<u>Figura 8.4b.</u> <i>Interacción triple entre las evaluaciones de estrés y la depresión y su relación con el uso de rumiación</i>	173
CAPÍTULO IX.....	181
ESTUDIO 3: INTERACCIONES MOMENTÁNEAS ENTRE LAS EVALUACIONES DEL ESTRÉS Y LA FLEXIBILIDAD DE USO DE ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA VIDA DIARIA EN PERSONAS RECIENTEMENTE DESEMPLEADAS	181
Tabla 9.1. <i>Nivel medio, DT de los niveles inter- e intra-sujeto, ICC y porcentaje de la variabilidad total inter- e intra-sujeto para Evaluaciones de Estrés y uso de Rumiación, Reevaluación, Evitación y Afrontamiento Activo</i>	199
Tabla 9.2. <i>Resultados sobre las relaciones entre los niveles de afecto positivo y negativo y, las valoraciones del estrés a lo largo del estudio</i>	200
Tabla 9.3. <i>Resultados de los modelos multinivel sobre el uso momentáneo de las estrategias de afrontamiento</i>	202

Tabla 9.4. <i>Resumen de análisis de pendientes simples de la estrategia de reevaluación</i>	207
Tabla 9.5. <i>Resumen de análisis de pendientes simples de la estrategia de evitación</i>	209
Tabla 9.6a. <i>Resumen de análisis de pendientes simples de la estrategia de rumiación</i>	211
Tabla 9.6b. <i>Resumen de análisis de pendientes simples de la estrategia de rumiación para los distintos niveles de afecto negativo</i>	213
<u>Figura 9.1.</u> <i>Representación gráfica del modelo hipotético</i>	187
<u>Figura 9.2.</u> <i>Interacción triple entre las evaluaciones de estrés y afecto positivo y su relación con el uso de reevaluación</i>	208
<u>Figura 9.3.</u> <i>Interacción doble entre las evaluaciones de estrés y su relación con el uso de evitación</i>	210
<u>Figura 9.4a.</u> <i>Interacción doble entre las evaluaciones de estrés y su relación con el uso de rumiación</i>	212
<u>Figura 9.4b.</u> <i>Interacción triple entre las evaluaciones de estrés y el afecto negativo y su relación con el uso de rumiación</i>	214
CAPÍTULO X.....	226
ESTUDIO 4: DINÁMICAS EN EL USO DE ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN PERSONAS RECIENTEMENTE DESEMPLEADAS EN SU DÍA A DÍA: ANÁLISIS DE SU POSIBLE PAPEL PREDICTOR EN LA REDUCCIÓN DE SINTOMATOLOGÍA EMOCIONAL Y EL AUMENTO DE LA REEMPLIABILIDAD A LO LARGO DEL TIEMPO	226
Tabla 10.1. <i>Coefficientes de fiabilidad alfa de Cronbach de las medidas de sintomatología en las oleadas</i>	235
Tabla 10.2. <i>Descriptivos de las variables psicológicas y el reempleo en cada oleada del estudio</i>	239
Tabla 10.3. <i>Nivel medio, DT de los niveles intra- e inter-sujeto, ICC y porcentaje de la variabilidad total intra- e inter-sujeto para los niveles de sintomatología</i>	240
Tabla 10.4a. <i>Resultados de los modelos multinivel sobre el nivel de sintomatología depresiva</i>	241

Tabla 10.4b. <i>Resultados de los modelos multinivel sobre el nivel de sintomatología ansiosa</i>	246
Tabla 10.5. <i>Resumen de los modelos de regresión logística para la predicción del reempleo</i>	251
<u>Figura 10.1.</u> <i>Curva de evolución de la sintomatología depresiva y ansiosa a lo largo del periodo de desempleo, extraída a partir de la curva de integración de diferentes impactos psicológicos y sus trayectorias, presentada en el Capítulo I</i>	230
<u>Figura 10.2.</u> <i>Representación gráfica del modelo hipotético</i>	238