



**Asociación Mexicana de Tanatología A.C.**

**EL DUELO POR LA PERDIDA DE LA  
ACTIVIDAD LABORAL**

**TESINA**

**QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN**

**TANATOLOGÍA**

**PRESENTAN:**

**Xochitl Rosa Elena Serrano Monroy**

**Norma Patricia Galindo Castillo**



**Asociación de Educación Continua y a Distancia, A.C.**

México, D.F., a 25 de Agosto de 2014

DR.FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE  
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN  
MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A.C.  
PRESENTE

Por medio de la presente le informo que revise y aprobé la tesina que presentaron :

Xochitl Rosa Elena Serrano Monroy

Norma Patricia Galindo Castillo

Integrantes de la Generación 2013-2014

El nombre de la tesina es:

EL DUELO POR LA PERDIDA DE LA ACTIVIDAD  
LABORAL

  
ATENTAMENTE

Psic. RICARDO DOMÍNGUEZ CAMARGO

Director de Tesina

## AGRADECIMIENTOS

### NORMA

*Gracias a mis padres, Por haberme entregado el más grande de los regalos La VIDA.*

*Gracias a mi esposo Alberto por su confianza, amor y paciencia*

*Gracias a mis hijos por tan valiosas lecciones de vida:*

*María Fernanda, Vanessa y Mario Alberto.*

*Gracias a todas las personas que contribuyeron para realización y culminación de esta etapa.*

*En especial a Daniela Lowe y Xochitl Serrano.*

**SOBRE TODO GRACIAS DIOS POR TAN HERMOSOS**

**REGALOS.**

## AGRADECIMIENTOS

### XOCHITL

*Gracias DIOS, mi fuente de amor, por la vida*

*Gracias a mi familia*

*mis padres Francisco y Rosa Elena*

*mis hermanos, Ili, Fer, Migue,*

*Mi tan Bella, Tío Carlos (qepd), Abue María (qepd).*

*Por formar mi corazón, alentar mi espíritu, por ser*

*causa de mi alegría, maestros de vida.*

*A Lilia, Maru, Denisse, compañeras y amigas Gracias por:*

*El tiempo compartido,  
Las sonrisas espontaneas  
Las horas de entusiasmo  
Las palabras alentadoras  
Los problemas comentados  
Las ocurrencias por la tarde  
Las manos extendidas  
Los sentimientos demostrados  
Las vivencias compartidas  
Por la escucha y el consejo  
Las tardes de café  
Las terapias amorosas*

*Gracias Por cruzar juntas este camino del conocimiento y del  
autoconocimiento*

*Es y será siempre un gran honor compartir con ustedes la  
dicha de crear, aprender y compartir.*

*Gracias a los Profesores de la AMTAC, por su dedicación,  
generosidad y entrega.*

*A TODOS GRACIAS POR SER Y EXISTIR.*

*En este momento de mi vida, no quiero casi nada.*

*Tan solo la ternura de un amor y la compañía de mis amigos.*

*Unas cuantas carcajadas y unas palabras de cariño antes de dormir.*

*El recuerdo dulce de mis muertos.*

*Un par de arboles al otro lado de los cristales y un pedazo de cielo,*

*Al que se asomen la luz y la noche.*

*El mejor verso del mundo y la más hermosa de las músicas.*

*por lo demás, podría comer papas cocidas y dormir en el suelo*

*Mientras mi conciencia este tranquila.*

*También quiero, eso sí, mantener la libertad y el espíritu crítico*

*Porque pago con gusto todo el precio que haya que pagar.*

*Quiero toda la serenidad para sobrellevar el dolor*

*Y toda la alegría para disfrutar de lo bueno.*

*Un instante de belleza a diario.*

*Echar de menos a los que tengan que irse porque tuve la suerte*

*De haberlos tenido a mi lado.*

*No dejar de sorprenderme de nada*

*Seguir llorando cada vez que algo lo merezca,*

*Pero no quejarme de ninguna tontería.*

*Y que el día en que me toque esfumarme,*

*Un puñadito de personas que piensen que valió la pena que yo*

*Anduviera por aquí.*

**SOLO ESO QUIERO.**

ANGELES CASO

## Indice

1.-Introducción .....	10
2.- Objetivo y Justificación .....	12
3.- Definición de Empleo .....	13
4.- Significados del trabajo .....	15
5. Definición de Desempleo .....	17
5.1.- Desempleo e identidad .....	18
5.2.- Desempleo y relaciones interpersonales .....	19
5.3. Impacto psicológico del desempleo .....	20
5.4.- Reacciones más comunes por la pérdida del empleo .....	24
5.5.-Efectos psicosociales del desempleo .....	25
5.6.-Cambios en la organización familiar como consecuencia del desempleo .....	28
5.7.- Proceso del duelo por la pérdida del empleo .....	31
5.8.- Etapas del proceso psicopatológico del desempleo ..	34
6.- Pérdida de la actividad laboral por jubilación .....	36
6.1.- Estereotipos y mitos de la jubilación .....	38
6.2.- Nuevas perspectivas de la jubilación .....	38
6.3.- Factores condicionantes de la decisión	

de jubilación .....	39
6.4.- Teorías de la jubilación .....	39
6.5.- Fases del proceso de jubilación .....	40
6.6.- Reacciones psicológicas por pérdida del empleo por jubilación .....	42
6.7.-Etapas de duelo laboral por jubilación .....	43
6.8.- Situaciones que dificultan la elaboración del duelo por la pérdida del vínculo laboral por jubilación .....	47
7.-Programa de preparación para la jubilación .....	48
8.- Estrategias de afrontamiento del desempleo .....	52
9.-Variables que intervienen en el impacto del desempleo .....	56
10.- Estrategias de integración para los desempleados .....	57
11.- Un modelo de intervención para los desempleados ...	58
12.- Ayudando al desempleado a encontrar trabajo .....	59
13.- DAFO .....	60
14.- Otros apoyos .....	62
15.- Seguro de desempleo de la Ciudad de México .....	63
16.- La Logoterapia como acompañamiento a las personas que sufren por la pérdida de la actividad laboral .....	65



17.- Actitudes frente al sufrimiento .....	66
18.- Herramientas desde la Logoterapia .....	69
19.- Conclusiones .....	71
20.- Bibliografía .....	73

# INTRODUCCIÓN

El trabajo es vital para el hombre. Por medio de él desarrolla su personalidad, obtiene los medios necesarios para sacar adelante – con dignidad – a su familia, presta un servicio a las demás personas y le sirve como vínculo de unión con ellas, contribuye a la riqueza y al bienestar de la sociedad, al desarrollo económico de un país y al progreso de toda la Humanidad.

El trabajo proporciona el acceso a un determinado estilo de vida a un estatus social y a la realización de un proyecto personal de vida.

En el trabajo se encuentra una fuente de motivación, de satisfacción personal, sentido de pertenencia; como dice el viejo adagio "el trabajo dignifica". Podemos desarrollar nuestro intelecto y nuestras habilidades tanto físicas como mentales. Estamos ayudándonos a nosotros mismos para ser mejores, descubrimos quiénes somos y qué podemos aportar para el bienestar de todo lo que nos rodea.

Con el trabajo expresamos lo que sentimos, lo que anhelamos, podemos manifestar nuestras ideas, desarrollamos la creatividad y los conocimientos que tenemos.

El trabajo al ser una necesidad básica del hombre, también se transforma en derecho y es por esto que todas las naciones del mundo luchan contra el desempleo creciente y los factores que lo producen.( Declaración Universal de los Derechos Humanos, en su artículo 23.1.)

Obtener un empleo es una expectativa social y cultural adquirida desde la infancia. El desempleo interrumpe este proceso con lo que va a generar una nueva experiencia de derrota y de fracaso personal y social.

La afirmación: “Ser alguien en la vida”, se encuentra estrechamente relacionada al trabajo que realiza una persona.

El trabajo en gran medida determina el modo que se escoge para vivir, el rumbo que se quiere dar a la vida y cuando encuentra su total realización, colma la existencia, otorga plenitud de vida, realización personal y felicidad.

Es por ello que la pérdida del trabajo trae consigo, no sólo la pérdida de la fuente que provee de recursos económicos, sino también la pérdida de ideales, aspiraciones, proyectos, y en casos extremos la pérdida del sentido de vida.

La pérdida del empleo ya sea por despido, fusión de empresas, jubilación o pensión suelen producir reacciones similares a las causadas por el fallecimiento de un ser querido.

El malestar psicológico de los desempleados no se debe únicamente a la falta de recursos económicos, sino sobre todo a la «ruptura» que supone esta situación, lo que lo conduce a vivir un proceso de duelo que de no ser resuelto puede propiciar trastornos afectivos o psicofisiológicos.

# JUSTIFICACIÓN

La existencia de un desempleo masivo impacta fuertemente en la psique de la población produciendo malestar psicológico. Este malestar provoca inseguridad e incertidumbre ligadas al desarrollo personal y a la autoestima, que además de desencadenar crisis económicas, en muchos casos, pueden producir crisis emocionales que atentan contra la paz y el sosiego personal y familiar.

De más está decir que el hecho de que la pérdida del trabajo lo sufra la persona que sustenta el hogar, puede ocasionar el desmoronamiento de muchos hogares modernos.

En México, de acuerdo al informe del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) 2 millones 633,000 personas no cuentan con una fuente de trabajo, con una tasa de desocupación de 4.92% de la Población Económicamente Activa (PEA), En el reporte se informa que la población subocupada, medida como aquella que declaró tener necesidad y disponibilidad para trabajar más horas, representó 8.2% de la población ocupada. (1).

## OBJETIVO

El objetivo del presente trabajo es conocer el impacto personal, familiar y social del desempleo y abordar desde el punto de vista tanatológico el sufrimiento causado por el mismo, así como ofrecer estrategias y herramientas para acompañar a las personas que sufren el duelo por la pérdida del empleo.

# EMPLEO

Empleo es el trabajo realizado en virtud de un contrato formal o de hecho, individual o colectivo, por el que se recibe una remuneración o salario. Al trabajador contratado se le denomina empleado y a la persona contratante empleador. (2)

El papel central que ocupa el trabajo en la vida del hombre está determinado por los significados y las funciones que éste desempeña en los diferentes grupos sociales; es así que proporciona una fuente de ingresos o medio para la supervivencia, provee de oportunidades que favorecen la interacción y contactos sociales y es causa de un mejor vínculo relacional con la familia(3)

El trabajo , también es, fuente de reconocimiento social, autoestima personal, aprendizaje y desarrollo individuales; proporciona al individuo la oportunidad de desarrollar y expresar sus habilidades y destrezas, sus proyectos y realizaciones profesionales , así como sus aspiraciones personales, contribuye a la estructuración de su tiempo proporcionándole una rutina diaria, ocupando su tiempo.(3)

Maslow refería la necesidad de aceptación social y moral para lograr la autorrealización, el trabajo, efectivamente puede convertirse en un espacio de autorrealización, al estar regulado por lineamientos de tipo social, moral, ético y tener exigencias que normalizan la convivencia con otros. (4)

En el proceso de interacción que ocurre en el trabajo, las personas reciben estímulos que impactan fuertemente en los conceptos que estas desarrollan respecto a sí mismas (3).

La pertenencia de una persona a una comunidad laboral, implica que ésta asimile de una u otra manera, reglas, normas, valores y

pautas de conducta propias de la organización laboral a la que pertenece.

Es a través de la actividad laboral que se realiza, como la sociedad le confiere a la persona una posición, un estatus, la identifica, y la juzga, la persona tiene una percepción de sí misma y del mundo externo y esto influye importantemente en la forma de relacionarse con la comunidad inmediata y con la sociedad .(3)

Disfrutar de un trabajo en el cual el individuo se perciba involucrado implicado y motivado en su labor, en donde encuentre significado y direccionalidad en las tareas que realiza, donde se perciba integrado como miembro de su equipo y en su entorno organizacional, alimenta su autoconfianza, autoestima y sensación de valía personal y contribuye a cubrir sus necesidades de pertenencia, inclusión, de descubrimiento y de realización de nuevas experiencias . (5) (6)

El concepto de calidad de vida laboral se podría definir como “la oportunidad para todos los empleados, a todos los niveles, de toda organización, de influir eficazmente en su propio ambiente de trabajo a través de la participación en las decisiones que afectan al mismo, logrando así una mayor autoestima, realización personal y satisfacción en su trabajo” (7)

Disponer de un trabajo actúa como variable amortiguador contra cualquier eventual mal estado de salud debido a la sensación de bienestar y tranquilidad que supone mantener una calidad de vida obtenida como consecuencia al nivel socioeconómico alcanzado.(5)

# SIGNIFICADOS DEL TRABAJO

El concepto del trabajo ha sido concebido de diferentes formas a lo largo de la historia. Debido a su naturaleza cambiante y multidimensional, su significado, obedece a una construcción social que ha estado determinada por las circunstancias históricas, culturales, filosóficas, políticas, económicas y psicosociales de cada cultura y época .(3)

En un estudio realizado a jóvenes chilenos desempleados, para la gran mayoría de ellos, sin distinción de sexo, edad, nivel de estudios, estado civil y clase social, el trabajo se constituyó como un valor central en sus vidas.(3)

Los significados atribuidos al trabajo son principalmente:

- ✓ Como un medio de vida
- ✓ Fuente de oportunidades para la interacción y contactos sociales,
- ✓ Fuente de autoestima y realización personal,
- ✓ Fuente de expresión de habilidades y destrezas,
- ✓ Como proceso potenciador de la toma de decisiones,
- ✓ Fuente de identidad social y personal,
- ✓ Fuente de estructuración del tiempo,
- ✓ Fortalecedor de vínculos con la familia,
- ✓ Fuente de estatus y prestigio social,
- ✓ Fuente para el desarrollo de aspiraciones, proyectos y realizaciones profesionales,

Algunas personas desempleadas, manifestaron la necesidad de tener un trabajo para sentirse útil y realizados como medio de satisfacción personal. Para estas personas el trabajo además de gratificante, suponía un equilibrio en sus vidas.

En estas circunstancias el cese de la actividad laboral, implica una ruptura brusca y un corte significativo en su desarrollo personal y profesional (8)

Las desempleadas mujeres le atribuyen al trabajo un valor central, no sólo por lo que implica en términos económicos sino porque está relacionado con su independencia y control personal.

La pérdida del trabajo les significa una pérdida de derechos y una vuelta a los roles tradicionales, las tareas de la casa comienzan a absorberlas, aislándolas y privándoles del contacto con el mundo exterior . (9)



# DESEMPLEO

Desempleo, desocupación, cesantía o paro, en el mercado de trabajo, hace referencia a la situación del trabajador que carece de empleo y, por tanto, de salario. Por extensión es la parte de la población que estando en edad, condiciones y disposición de trabajar -población activa- carece de un puesto de trabajo.

Para referirse al número de parados de la población se utiliza la tasa de desempleo por país u otro territorio. La situación contraria al desempleo es el pleno empleo. (10)

En el caso de los hombres, en su mayoría, el desempleo se debe a reestructuraciones empresariales de las plantillas, es decir, la utilización del despido como estrategia de adecuación de los recursos humanos por parte de las empresas. (8)

En las mujeres, al hecho de haberse ocupado del cuidado de sus hijos/as. Cuando el abandono ha sido temporal, debido a la maternidad y/o cuidado de los/as hijos/as, nos encontramos, así mismo, con una nueva situación en el proceso de reinserción laboral; el mercado de trabajo presupone que han perdido aptitudes, que han quedado obsoletas. (8)

Cuando la persona ha laborado por muchos años en oficinas públicas, siente una gran pena, decepción y tristeza pues, además de perder su trabajo, en muchas ocasiones no recibe ningún tipo de indemnización por parte de la Institución y se pierde también buenos compañeros y amigos cultivados durante su permanencia en el trabajo.(11)

# DESEMPLEO E IDENTIDAD

La inserción en el mercado laboral es un elemento fundamental en la construcción y desarrollo de la identidad principalmente en los jóvenes, permitiéndoles tener la confianza de saber que en la sociedad “existe un puesto para ellos”. Es decir, un lugar desde el que pueden realizarse en una relación productiva con la sociedad

El rol laboral es clave y significativo durante la etapa juvenil ya que les permite lograr su autonomía, el reconocimiento y la legitimación de su identidad social. A su vez, se constituye en una de las principales vías de acceso para la adquisición de nuevos roles-identidades (identidad como esposo(a), identidad profesional/ocupacional, identidad como madre o padre), (3)

A su vez el desempleo, la inestabilidad y precariedad laboral, imposibilitan una independencia de la familia de origen y la incertidumbre ante su futuro inmediato provoca ambigüedad y confusión en un momento decisivo en la construcción de su identidad suponen una amenaza potencial para la conservación o la construcción de una identidad personal y social positiva (3)

Un individuo se identifica sorprendentemente con su trabajo ya que este le permite describirse, obtener multitud de posibles éxitos, reconocimiento por parte de su entorno, promover su desarrollo personal y fortalecer la autoestima. (4)

Por otro lado, la sociedad propone metas de logro laboral como un escalón necesario para la felicidad. (4)

El trabajo determina gran parte del pasado de las personas (lo que ha conseguido), del presente (lo que se hace cada día) y del futuro (lo que queremos conseguir) y su pérdida, con frecuencia, hace que tambaleen los cimientos de la identidad y los planes de vida (4)

# DESEMPLEO Y RELACIONES INTERPERSONALES

El trabajo como relación social sigue siendo central en las vidas cotidianas de los sujetos, pues es entorno al trabajo donde se articulan una amplia gama de relaciones que dan sentido a las vivencias en sociedad

El aislamiento social como consecuencia de desempleo, se ha observado, por ejemplo, sobre todo para las jóvenes casadas y/o con hijos, esto obedece básicamente a la pérdida de las relaciones interpersonales que les proveía la actividad laboral que realizaban,

En cambio, en el caso de los jóvenes varones, la disminución de las relaciones interpersonales es principalmente una consecuencia derivada de su situación económica. a causa de sentirse inferiores o insignificantes ante sus amigos.(3)

El desempleo representa, por el contrario, la ruptura de ese sistema de relaciones, y la desintegración de expectativas y modelos de comportamiento asociados a dichas relaciones.

# IMPACTO PSICOLOGICO DEL DESEMPLEO

El efecto psicológico del desempleo en la persona, impacta de manera importante ya que a pesar de su masividad, las causas no se atribuyen a disfunciones del mercado laboral, sino a la responsabilidad, las capacidades y los esfuerzos individuales.

El desempleo se asocia a una experiencia subjetiva, es traumática por el daño que hace al sentido de la dignidad, tanto como por las carencias económicas que produce. Las reacciones negativas de quienes no tienen trabajo demuestran que el trabajo sigue siendo un valor central, no sólo en términos económicos, sino que también psicológicos y simbólicos

El desempleo proporciona al individuo una nueva información sobre sí mismo al autoobservarse continuamente, cómo responde a esa situación y cómo es visto por los demás. Se percibe diferente a los demás por las privaciones que ha tenido, lo que le induce a una modificación de su propio autoconcepto y a una cierta dislocación psicológica. (12)

Si se percibe como una experiencia de fracaso ocasiona retraimiento, disminución de las relaciones sociales y depresión; un sentimiento que genera la sensación de estar sólo e indefenso en un mundo hostil.

El desempleado pierde la capacidad de control sobre su propia vida, su libertad de elección desaparece y se siente cada vez más a merced de los acontecimientos externos, por ello tiende a perder las esperanzas, la confianza en la ayuda recibida y a deprimirse.

Su nuevo ambiente de vida no proporciona más objetivos ni requiere ni estimula las capacidades profesionales, el tiempo se alarga y se desestructura, tienden a perderse la capacidad de

juicio y la previsión, lo cual aumenta la ansiedad y el miedo hacia el futuro.

En los períodos de recesión económica y aumento de desempleo se produce un deterioro de la salud mental y física debido al miedo, cambios en las pautas de consumo, cambios en la vida personal, incremento de situaciones de estrés, dificultades o precariedad económica, entre otros. (5)

La mayoría de las personas desempleadas, sienten una cierta angustia vital, tienen miedo al fracaso y/o vértigo pasando por estados de desánimo, frustración y sentimientos de derrota y de desilusión y cuanto más sea el tiempo de desempleo hay una reducción de sus aspiraciones y proyectos vitales y laborales (8)

De acuerdo con la temporalidad del desempleado, las personas hasta antes del mes presentan síntomas de reajuste y un estado de optimismo; más de tres meses sentimientos de desesperanza, angustia e impotencia, mínima depresión y ansiedad; más de seis meses además sentimientos de miedo y síntomas de depresión leve o moderada; a partir un año o más ya se puede determinar un estado de deterioro emocional mayor. (14)

Los desempleados efectúan un mayor número de visitas en los centros sanitarios por ansiedad, trastornos del sueño, alteraciones gastrointestinales, pérdida de apetito y enfermedades respiratorias crónicas.(5)

La ansiedad puede provocar aumento de la tensión arterial predisponiendo a la aparición de trastornos cardiovasculares, en combinación con otros factores como el consumo elevado de tabaco, alcohol o sustancias adictivas, supone un gran riesgo para la salud del individuo. (5)

Las personas psicológicamente más débiles, con menores recursos personales y económicos tienen actitudes más próximas al abatimiento, a la inseguridad y a la resignación.

Suelen ser más proclives a padecer signos de depresión, problemas de salud y hasta de relaciones sociales –de pareja y familiares. (8)

Muchas de las personas desempleadas, muestran una autopercepción como persona desempleada negativa. Lo que les hace tener una reducción de aspiraciones y proyectos vitales y laborales, es decir, se potencia mucha inseguridad y se percibe como una pérdida de calidad de vida se le dificulta al individuo, establecer objetivos reales en su itinerario personal, lo que es «el día a día».

Esta inseguridad no es sólo de proyecto personal y de lo que ha de venir en el futuro, sino que se acaba instalando en la propia autovaloración y autopercepción, pues la persona siente la necesidad de exigirse más de lo que puede alcanzar desde la conciencia de «no poder conseguirlo. (8)

Los jóvenes (principalmente de estrato socioeconómicos bajos) que atribuyen su desempleo a causas internas como, la deserción escolar a temprana edad, la falta de constancia y/o disminución de la intensidad en la búsqueda de un empleo, muestran un mayor deterioro de la autoestima, mayores sentimientos de incompetencia profesional y autoculpabilización, con relación a los jóvenes que atribuyen su desempleo a causas externas a su persona. (3)

En un primer momento estos, responden con agresividad. Pasada la fase de rebelión, el desempleo les conduce hacia vías alternativas de socialización no deseadas como puede ser la delincuencia o la radicalización política. (13)

Encerrados en casa mirando la televisión o escuchando música, faltos de objetivos y con un sentimiento de vergüenza ante su propia familia constituye una carga pesada para esta que es preciso soportar; continuamente sufre el reproche a su pereza y pasividad.

Los jóvenes para quienes el uso del tiempo se constituye en un problema y/o, no logran encontrar una actividad que les resulte más o menos significativa tienden a desarrollar mayores sentimientos de insatisfacción, aburrimiento y de inutilidad (3)

La frustración y el pesimismo iniciales se transformaban después de un tiempo en resignación y apatía, falta de esperanza en el futuro y abandono de la búsqueda de un puesto de trabajo después de repetidos fracasos, sobre todo en jóvenes de bajo estrato socioeconómico. (2) (13)

En otros casos, sobre todo cuando el individuo dispone de formación cultural suficiente, suele dirigir su agresividad contra sí mismo dando lugar a trastornos psicofisiológicos que se concretizan principalmente en problemas digestivos, broncopulmonares y dermatológicos como señala Ortega Ricoma (13)

Los adultos por su parte, suelen responder a la pérdida de empleo con sentimientos de inutilidad, disminución de la autoestima y angustia, lo que provoca trastornos de índole depresiva principalmente. (12)

Entre las mujeres, sin embargo, las madres solteras son las que presentan un marcado deterioro emocional a partir de la pérdida del trabajo, independiente del tiempo y la edad, por las implicaciones que conlleva las cargas familiares representado por los hijos; en el caso de los hombres casados o unidos y con cargas familiares, la aflicción por la pérdida del trabajo se ve adicionada con una auto desvalorización al no cumplir con el papel que social y culturalmente se le atribuye, al considerársele como el “único proveedor”, como una manifestación de la interiorización de las actitudes y comportamientos machistas. (14)

## REACCIONES MÁS COMUNES POR LA PÉRDIDA DEL EMPLEO

- ✓ Incredulidad La persona no puede asimilar en un principio lo que le está ocurriendo, más aún cuando este acontecimiento es la primera vez, por lo cual no acepta lo que ocurre.
  - ✓ Ira: Se presenta con rabia, hostilidad, amargura, odio, rencor hacía los jefes, el lugar de trabajo, los compañeros e incluso con personas ajenas a su trabajo.
  - ✓ Frustración: Se siente acabado, abatido, decepcionado, traicionado e impotente ante lo sucedido con su trabajo.
  - ✓ Autoestima Baja: Cree que lo han tratado injustamente, pues se dedicaba a su trabajo con mucha responsabilidad, lealtad, esfuerzo y dedicación.
  - ✓ Pierde la confianza en sí mismo y se siente avergonzado con los demás.
  - ✓ Tristeza: Afloran en la persona sentimientos de dolor por la pérdida del trabajo, se siente vacío, como si el correr del tiempo se hubiese detenido.
  - ✓ Culpabilidad: La persona piensa que es un castigo por sus actuaciones, por ser mal compañero en el trabajo, mal padre, etc.
  - ✓ Temor: A no conseguir un nuevo trabajo, no sentirse capacitado profesionalmente, por el bienestar de la familia y con mucha incertidumbre hacía el futuro.
  - ✓ Ansiedad: Preocupación por los acontecimientos pasados y por lo que pueda ocurrir, insomnio, pérdida o aumento desmesurado del apetito.
  - ✓ Resignación: Aceptar lo ocurrido, aceptar que se deben enfrentar nuevos retos, a pesar de las adversidades.
  - ✓ Visión Futurista: El mundo lo está esperando para que se reintegre a la vida laboral, profesional, familiar y social.
- (11)



# EFECTOS PSICOSOCIALES DEL DESEMPLEO

El desempleo y la precariedad laboral son considerados como el vínculo más claro entre la vulnerabilidad y la pobreza, ya que los ingresos provenientes del trabajo-empleo representan la fuente principal para la supervivencia de los hogares, fuente de seguridad y vía de acceso al consumo.

En las familias urbanas de los estratos medio y bajo, en donde el ingreso para cubrir las necesidades de alimentación, vivienda, salud y educación proviene principalmente del empleo asalariado o por cuenta propia, ocurre una importante afectación cuando se deja de percibir el ingreso económico que solventa las necesidades más elementales. (3)

Los espacios de contacto social se reducen, conduciendo a la sensación de soledad y abandono y a la pérdida de autoestima. Los desocupados sufren un proceso de aislamiento, entre otras razones por sentirse excluidos del interés común y de la “conversación social” .(9)

El desempleo tiene como consecuencia efectos psicosociales tales como son: pobreza, pobreza extrema, inseguridad social, delincuencia, mendicidad, analfabetismo, dependencia de la ayuda externa y el deterioro de todo el ámbito sociopolítico. (14)

En relación a las edades, las personas comprendidas entre los 36 a 42 años y más son los que presentan mayores problemas psicosociales, por lo excluyente del mercado laboral para las personas comprendidas dentro de esas edades y por las cargas familiares esperadas para esta etapa de la vida, esposa (o), hijos.(14)

Los que han perdido su empleo, no solamente han perdido un puesto de trabajo, sino también las referencias que organizaban su vida cotidiana que en muchos casos es nueva y requiere enfrentarse a ella con creatividad, paciencia e imaginación. Carecen de elementos simbólicos suficientes en los que apoyarse, y donde mirarse para afrontar el futuro. (8)

En la Encuesta Nacional de Deserción en la Educación Media Superior, se preguntó a los desertores escolares sobre el principal motivo por el que abandonaron los estudios; el 59% de los jóvenes desertores reportó que faltó dinero en su hogar, para pasajes, útiles o inscripción mientras estudiaban.(15)

La Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE), (INEGI, 2009) reportó que, la insuficiencia de dinero para pagar la escuela y la necesidad de aportar dinero al hogar suman 52% de las razones principales para desertar.(15)

La educación tiene como función social básica: “Ampliar las oportunidades educativas, para reducir desigualdades entre grupos sociales, cerrar brechas e impulsar la equidad” (SEP, 2006 p. 11) al dotar a los alumnos de competencias y conocimientos pertinentes que funcionan como base y estructura sólida para construir una trayectoria individual y comunitaria, productiva e integral.

La deserción escolar mina este cometido y propicia el efecto contrario: las fisuras sociales se amplían y la movilidad social se pierde, si quienes tienen menos oportunidades y recursos abandonan las aulas. (15)

Los jóvenes que interrumpen sus estudios tienen menos posibilidades de encontrar un empleo bien remunerado, inclusive un empleo, ya que las exigencias sociales de capacitación, habilidades y destrezas son cada vez mayores y los jóvenes que ven truncadas las posibilidades de mejor una preparación, están

truncando también las posibilidades de insertarse en el mundo laboral.

Ahora, tal como lo señala Kessler, las redes sociales y familiares también se debilitan a través de lo que el autor llama la solidaridad imposible: “considerados como una de las formas habituales de acceso a las oportunidades laborales, su eficacia como proveedores de oportunidades decae bajo el peso del desempleo generalizado” (9)

Si bien las familias y relaciones sociales mantienen el soporte emocional se encuentran imposibilitadas para brindar un soporte instrumental, lo cual implica que no sólo se pierde la integración por el trabajo, sino que también se debilita la inserción social al margen del trabajo. (9)

# **CAMBIOS EN LA ORGANIZACIÓN FAMILIAR A CONSECUENCIA DEL DESEMPLEO**

Dentro del núcleo familiar el desempleado es percibido como quien tiene "un problema", hasta el punto de convertirse en muchos casos en un problema para ellos como persona y no sólo como el que ha fracasado en el área de la actividad laboral. (13)

Los modelos básicos de relaciones familiares se modifican de forma importante ya que el desempleado genera dependencia de la familia, tanto desde el punto de vista económico como psicológico, dicha situación lo hace especialmente vulnerable.

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

Generalmente se le hace responsable de su situación sobre todo en ciertos ambientes donde estas imágenes aparecen divulgadas hasta la saciedad: "el que no trabaja es porque no quiere". (13)

Debido a los prejuicios y a los estereotipos sociales, a la familia que se encuentra en una situación de desempleo de alguno o varios de sus miembros, le preocupa que se enteren sus amigos, lo que la puede conducir a la adquisición de deudas (prestamos, uso indiscriminado de tarjetas de crédito, etc.) para tratar de mantener el nivel de vida que acostumbraban llevar, sin embargo en algunas ocasiones se recurre a ello para solventar los gastos del día a día.

Los adolescentes muestran una gran preocupación por la incertidumbre de saber si podrán seguir estudiando, realizar una

carrera profesional o tendrán que truncar sus estudios para empezar a trabajar. (15) (16)

También deberán adaptarse a salidas más económicas con los amigos o a aceptar el apoyo de éstos para poder compartir el mismo plan si se trataba de algo costoso.

La alimentación en muchas ocasiones sufre una importante alteración con cambios en la dieta que se basa en el consumo de los alimentos básicos.

El adulto mayor que se encuentra desempleado, no cuenta con una pensión y no encuentra medios para facilitar su propia economía, se convierte, según su criterio, en una carga para quien esté a su cuidado, generalmente, alguno de sus hijos.(17)

Lo anterior, mas la disponibilidad absoluta de tiempo y la desaparición de los antiguos roles, pueden propiciar la construcción de una nueva estructura familiar y social.

Se deterioran las relaciones familiares ya que el adulto mayor está en riesgo de perder el nivel de autoridad que le otorgaba el ser proveedor constante de dinero, la inestabilidad económica en él afecta la normal toma de decisiones que le permitían experimentar poder frente a los otros. (4)

En un estudio realizado a familias en situación de desempleo la mayoría de las familias entrevistadas relataron cambios en su organización tales como el que un padre asumiera el rol de “ama de casa”, mientras el otro se dedicaba a buscar recursos, los hijos adolescentes debieron comenzar a trabajar para aportar económicamente y apoyar a la familia. (16)

En algunos casos la hija adquirió la función de cuidar la casa mientras los padres buscaban trabajo o desempeñaban tareas para obtener algunos ingresos.

Estas paulatinas movilizaciones fueron permitiendo que la familia restableciera el equilibrio y se adaptara a la crisis. (16)

Las familias se vieron obligadas a suspender actividades y pasatiempos costosos, buscaron oportunidades de esparcimiento que representaran menos gastos, tales como ir a parques públicos, visitar otras familias o ver películas en casa, siempre y cuando no se afectara la capacidad de ahorro.

Las celebraciones implicaron reuniones en casa y elaborar la comida juntos. Esto fue importante tanto para padres como para los hijos, porque disminuía el estrés y daba la sensación de continuar con la vida normal. (16)

.

# PROCESO DE DUELO POR LA PERDIDA DEL EMPLEO

Uno de los problemas que causa la pérdida del empleo, es que genera en las personas desempleadas un bloqueo de tal importancia que les impide desarrollar estrategias y encaminar acciones que posibiliten su adaptación a la nueva situación. (8)

Por otro lado, las personas que mayores obstáculos presentan, son aquellas que han estado centradas excesivamente en su vida en el rol laboral, y que no han desarrollado otros campos de interés, ni se han preocupado de otras cosas (variedad en el ocio; formación profesional; ascensos...), por lo que cuando se encuentran ante esta nueva situación, carecen de recursos para afrontarla.(18)

El cese laboral instala a la persona en el anonimato y pierde la influencia que le reportaba el trabajo. Los demás evidencian hacia él actitudes de rechazo frente a las cuales responde con aislamiento, introversión e incluso desintegración social.

## EL ADULTO MAYOR

En el adulto mayor uno de los factores incidentes en el inicio del duelo consiste en asociar el cambio de vinculación que tenía con el trabajo a la pérdida del sentido de vida, atribución que se traduce en una actitud pasiva frente al manejo del tiempo, de modo que las expectativas generadas frente a su jubilación, así como la disponibilidad al cambio, influyen en el funcional o disfuncional afrontamiento de la desvinculación. (4) (5)

Hill (1977, 1978) distingue tres fases:

1. Fase inicial. De duración aproximada de dos semanas a dos meses, las respuestas iniciales van desde manifestación de conductas traumáticas y sentimientos de indignación; o bien, sentimientos de optimismo negando la situación y vivenciando la situación como unas “merecidas vacaciones”. Durante esta fase, se considera que la situación de desempleo es como algo temporal
2. Fase intermedia: De duración aproximada de 2 y a 9 meses, el sentimiento de euforia inicial desaparece, las solicitudes de empleo fracasan, los ahorros empiezan a escasear y manifestarse las iniciales dificultades económicas. Empieza a describirse sintomatología ansiosa y/o depresiva.
3. Fase de adaptación al desempleo: De duración aproximada de 9 meses a un año, se caracteriza por aceptar la situación de desempleo y se irregularizan las conductas de búsqueda activa de empleo. Durante esta fase, disminuyen las esperanzas de hallar un trabajo en un período corto de plazo. (19)

El no poder manejar la presión que esta situación causa a todos los miembros del núcleo familiar se refleja en discusiones constantes, violencia física y verbal, uso de alcohol y drogas, entre otros problemas, en busca de una solución.

Cuando las personas dejan de asistir a actividades que formaban parte de su rutina, cuando los hijos deben transferirse de colegios privados a colegios oficiales, la pérdida afecta a toda la familia.

La situación se agrava cuando la persona no acepta esta pérdida y no se prepara para afrontar la nueva realidad.(11)



En casos en que la pérdida del empleo ocurre por motivos ajenos al trabajador se producen mayores sentimientos de impotencia y frustración ante el hecho.

El asalariado que pierde el empleo debe enfrentar una dura realidad económica, además de la decepción y temor que le produce "empezar de nuevo".

Cuando la persona pasa de cierta edad, la frustración suele ser mayor. En su interior sabe que, aunque tenga experiencia profesional, el mercado laboral no presenta mayores alternativas para los adultos mayores.

De esta manera, la persona pasa por un verdadero proceso de duelo, muy similar a la pérdida de un ser querido. Siente que parte de su vida le ha sido arrebatada. (11)

# ETAPAS DEL PROCESO “PSICOPATOLÓGICO” DEL DESEMPLEO

Para muchos, las consecuencias asociadas al desempleo dependen del período de tiempo en el cual el sujeto se encuentra desempleado.

Para Yáñez (21), estos períodos están marcados por el período de tiempo:

a. En los 6 primeros meses de desempleo, las personas atraviesan una crisis, durante los cuales presentan irritación, insomnio, ánimo cambiante, angustia por el futuro, etc. Esta es la fase que Buendía (22) describe como si el sujeto estuviese tomando un período de vacaciones”.

b. Durante los 12 meses siguientes al momento de desempleo, el sujeto pasa por una etapa de transición en la cual se agravan los síntomas anteriormente descritos, e incluso pudiéndose agregar a su repertorio episodios agresivos, nerviosos, de vergüenza y de culpa.

c. A los 18 meses sobreviene un período de adaptación con ánimo depresivo, el cual se expresa en sentimientos de inferioridad, falta de porvenir, tristeza, fracaso y disminución de esperanza

d. A los 24 meses de estar desempleado el sujeto pasa por una etapa de ajuste: ya no busca trabajo sino que se resigna casi por completo a la idea, se muestra apático, asumiendo como parte de su identidad el estar desempleado

Para Carlotto y Gobbi (23), la persona que se encuentra desempleada y en búsqueda de empleo pasa por una serie de etapas que se diferencian cualitativamente de otras, muy similares

a un proceso que en un empleado común, llevaría al síndrome del Burnout.

Extrapolando las fases del Síndrome del Burnout a personas que están desempleadas, se tendría:

a. **Etapa de idealismo y entusiasmo:** el sujeto se muestra con alta energía en la búsqueda de empleo, llegando a tener incluso expectativas poco realistas sobre él, sus capacidades y lo que podría lograr o alcanzar.

b. **Etapa de estancamiento:** la constatación de la realidad de sus expectativas poco realistas lo lleva a disminuir sus acciones de búsqueda, e involucrando probablemente algunos cambios o repensando sus opciones de búsqueda y de vida profesional.

c. **Etapa de Apatía:** el sujeto se encuentra en el núcleo central de la fase de burnout, en la cual desarrolla poco interés en la búsqueda, evitación activa de las acciones de búsqueda, faltas, errores y situaciones de abandono de la búsqueda e incluso a veces de la profesión.(20)

d. **Etapa de distanciamiento:** la persona está crónicamente frustrada en la búsqueda de empleo, existen sentimientos de vacío emocional y desvalorización

# PERDIDA DE LA ACTIVIDAD LABORAL POR JUBILACION

La jubilación es el acto administrativo por el que un trabajador en activo, ya sea por cuenta propia o por decisión ajena, pasa a una situación de inactividad laboral tras haber alcanzado la edad máxima para trabajar o el tiempo de trabajo establecido legalmente para abandonar la vida laboral y obtener una retribución por el resto de su vida (39)

En la mayor parte de los países, la edad de jubilación se sitúa alrededor de los 65 años.

La jubilación significa el final del ejercicio de una vida profesional, pero no el final de la vida misma. Una cosa es dejar de desempeñar un trabajo remunerado y otra muy distinta perder las capacidades para el ejercicio de actividades y ocupaciones gratificantes para la persona y útiles para la sociedad.

Las actitudes iniciales ante la jubilación son ambivalentes. Muchos trabajadores esperan con ansiedad este momento. Generalmente, cuanto más alto es el nivel educativo y el tipo de trabajo, menos desean jubilarse las personas y es más probable que continúen trabajando después de los 65 años.

En cambio los trabajos físicos, alienantes o tediosos llevan asociado el deseo de una jubilación lo antes posible

Muchos matrimonios vuelven a descubrir a su pareja tras la jubilación. Sin embargo, esta convivencia puede ser una causa de conflictos en el hogar si no toman las medidas adecuadas.

Casi la mitad de las personas mayores en la actualidad vienen realizando una labor silenciosa que, frecuentemente, es poco o

nada reconocida socialmente. Nos estamos refiriendo a la dedicación de su tiempo al cuidado y atención de otras personas.

El cuidado de sus nietos, de su cónyuge, incluso de sus padres que ya han rebasado los noventa años de edad en ocasiones afectados por la enfermedad de Alzheimer u otras demencias.

El adulto mayor es muchas veces el sostén de sus hijos con edades cercanas a los treinta años que no han logrado su independencia familiar, laboral y económica.

Lo que para algunos constituye un cierre de ciclo y comienzo de uno nuevo lleno de expectativas y nuevas oportunidades, para otros es el inicio de una fase colmada de incertidumbre, plagada de angustias, tristezas y causante de cambios en el comportamiento normal de los involucrados

En un estudio efectuado en la Universidad Simón Bolívar en 2009 donde se estudió el proceso de jubilación en el personal académico, administrativo y obrero de la Universidad Simón Bolívar Sede del litoral:

Se constató que el 71% de los individuos encuestados sienten un rechazo por la condición de jubilados, en contra de 29% que la acepta. Por lo tanto, se infiere que la actitud hacia la jubilación es predominantemente negativa. (38)

Esto se debe a que la actitud de rechazo implica que la vida después del retiro laboral se percibe sin sentido, debido a la importancia que reviste el trabajo para la sociedad y las personas en general.

Se verificó que el sentimiento predominante ante el proceso de jubilación al momento de la aplicación del instrumento fue la ansiedad con un 51%; un 21% sintió tranquilidad y el 28% restante se repartió entre un 14% de miedo y un 14% optimismo.

## ESTEREOTIPOS Y MITOS DE LA JUBILACION

- ✓ Asociar la jubilación con la ancianidad
- ✓ Considerar a los mayores como carga económica y social
- ✓ Pensar que son personas improductivas, identificando así su inactividad laboral con la inactividad en otras áreas de la vida (33)

## NUEVAS PERSPECTIVAS

Cuando ocurre una interrupción de la vida laboral se tiene:

- ✓ El replanteamiento de la vida familiar,
- ✓ La disponibilidad de más tiempo libre,
- ✓ La necesidad de ocupar el abundante ocio,
- ✓ La reducción (la mayoría de las veces) del poder adquisitivo por ser -generalmente- las pensiones de menor cuantía que los ingresos habituales.

Pero también supone la posibilidad de

- ✓ Dedicarse a actividades diferentes,
- ✓ Recuperar el tiempo a compartir con el cónyuge y el resto de la familia,
- ✓ La perspectiva de hacer cosas que siempre se han querido hacer y para las que antes no se encontraba la oportunidad o el momento,
- ✓ De gestionar adecuadamente el tiempo libre y el ocio, haciendo que éste sea creativo.

Es necesario buscar actividades gratificantes y motivadoras, y que ocupen al menos una parte del día, que ayuden a la persona mayor a superar estados anímicos bajos o depresiones, a sentirse útiles y activos, y que por otra parte sirvan de punto de referencia social, que supongan un vehículo de unión entre sujetos y un medio de unión para integrarse a un grupo social.

## **FACTORES CONDICIONANTES DE LA DECISIÓN DE JUBILACIÓN**

En algunas ocasiones el trabajador se encuentra ante la disyuntiva de decidir, ya que ha cumplido su tiempo y edad laboral para poder jubilarse, si continuar trabajando o no.

Algunos factores que toma en cuenta para tomar esta decisión son :

### **INSTITUCIONALES**

- ✓ Ciclo económico: Re estructuración de sectores.
- ✓ Posibilidades de empleo
- ✓ Tendencias de legislación social. Cambio en las pensiones
- ✓ Políticas de organización, trato a los trabajadores de mayor edad
- ✓ Puesto de trabajo desempeñado, exigencias y futuro del mismo
- ✓ Actitud social hacia la jubilación

### **PERSONALES**

- ✓ Estado de salud
- ✓ Motivación e intereses en otras actividades
- ✓ Finanzas personales y posibilidad de otros ingresos
- ✓ Actitud familiar; responsabilidades familiares; existencia de personas dependientes
- ✓ Deseo de cambio o de nueva actividad
- ✓ Satisfacción en el trabajo

## **TEORIAS DE LA JUBILACION**

Existen diferentes teorías que valoran de forma distinta la influencia de la jubilación en la satisfacción vital y personal. (33)

Estas teorías son :

- ✓ **Teoría de la continuidad.** Asume que la jubilación produce un cambio poco significativo, tanto en las actitudes como en las actividades, de tal manera que su significado personal está muy relacionado con la forma de vida anterior a ella.
- ✓ **La teoría de la actividad** sostiene que la mejor forma de adaptarse a la nueva situación es mantener unos niveles adecuados de actividad que compensen las posibles pérdidas derivadas del final de la vida laboral.
- ✓ **La teoría de la consistencia** mantiene que la relación entre la jubilación y la satisfacción vital viene determinada por la media en que se cumplan las expectativas que tiene la persona respecto de su nuevo estado. La salud y los aspectos económicos aparecen como variables mediadoras significativas de la satisfacción posterior a la jubilación.
- ✓ **La teoría de la desvinculación** considera que la jubilación supone para la persona un progresivo alejamiento de sus roles o papeles en la sociedad, así como el distanciamiento de la sociedad respecto de ella

## FASES DEL PROCESO DE JUBILACIÓN

La jubilación hay que entenderla como un proceso que comienza antes de la edad oficial de jubilación y que se prolonga después de este momento, abarca diferentes fases. (33)

- ✓ **Fase de prejubilación:** se caracteriza porque la persona que se va a jubilar va tomando conciencia del significado de la jubilación. Durante esta fase se anticipa cómo será la jubilación.
- ✓ **Fase de jubilación:** puede llevarnos a tres tipos de vivencias alternativas.



- a. La luna de miel, que se caracteriza porque las personas intentan hacer todo lo que desearon hacer y no pudieron en los años anteriores. No todas las personas experimentan este periodo. Algunos que se han preparado y han cultivado algún tipo de actividad previa no pasan por esta fase.
  - b. La de rutina, que se caracteriza porque se tienen actividades y grupos estables, con lo que únicamente hay que cambiar el tiempo dedicado a estas actividades.
  - c. La de relax y descanso, que se caracteriza por una reducción temporal de la actividad, de forma opuesta al incremento que se produce en la luna de miel.
- ✓ **Fase de desencanto y depresión:** aparece cuando la persona jubilada comprueba que sus expectativas, ideas y fantasías sobre la jubilación no se cumplen.
  - ✓ **Fase de reorientación:** las personas deprimidas pasan por una fase de reevaluación y elaboran propósitos y proyectos más realistas de su experiencia como jubilados.
  - ✓ **Desarrollo de un estilo de vida rutinario posterior a la jubilación:** se generan medios para afrontar rutinariamente los cambios producidos como consecuencia de la jubilación. Aquellas personas con una rutina satisfactoria de jubilado son conscientes de sus capacidades y limitaciones, conocen lo que se espera de ellos y tienen asumido su propio rol o papel.
  - ✓ **Fase final del proceso de jubilación:** para algunas personas, el rol o papel del jubilado es irrelevante debido a que vuelven al trabajo o, más probablemente, debido a una enfermedad o a una incapacidad. (37)

# REACCIONES PSICOLÓGICAS EN LAS PERSONAS QUE PIERDEN EL EMPLEO POR JUBILACIÓN

- ✓ Sensación de inutilidad.
- ✓ Emociones ambiguas: Por un lado, están cansados, pero por otro temen el riesgo de que en su condición de jubilados no reciban el dinero con la regularidad que exigen sus obligaciones.
- ✓ Falta de recursos para el manejo del tiempo libre.
- ✓ Debilitamiento de la red social de apoyo.
- ✓ Aburrimiento derivado del cambio de ritmo: Pasar de tener que resolver problemas, correr en la oficina para entregar cosas, entre otras, a mantenerse en calma en el hogar.
- ✓ Sensación de baja energía por inactividad.
- ✓ Tristeza y sentimiento de desesperanza asociados a la falta de proyectos.
- ✓ Autoeficacia disminuida
- ✓ Problemas familiares por re estructuración de roles
- ✓ Anhedonia, desesperanza, tristeza, culpa entre otras emociones disfuncionales. (4)

La jubilación presenta una serie de síntomas entre los que destacan el insomnio, la angustia e incluso la depresión.

Así, “Las condiciones del abandono del trabajo, la participación del interesado y el marco social del proceso son factores que condicionan el que la jubilación constituya una transición vital positiva o negativa” (36)

# ETAPAS DE DUELO LABORAL POR JUBILACIÓN

1. **Aflicción aguda:** Su duración aproximada es de tres meses en los cuales la persona experimenta quebrantos de salud y estados emocionales asociados al shock, tales como la evitación de afectos internos, oleadas de angustia aguda caracterizadas por momentos súbitos de alta activación emocional acompañada de llanto, despersonalización y sensación de muerte.

A nivel cognitivo los dolientes reportan Incredulidad o negación, confusión y desconcierto además de pensamientos obsesivos.(4)

Dentro del proceso de jubilación se puede presentar malestar biológico especialmente en el sistema endocrino, cefaleas migrañosas, taquicardia, problemas digestivos y fatiga.

Las afecciones psicológicas propias de su proceso de jubilación pueden comprometer seriamente su estado de salud, por tal motivo se hace necesario un seguimiento constante de dicha situación.

A nivel conductual, se observan paseos sin rumbo por los pasillos de la institución, alta distraibilidad, aislamiento, recordar con melancolía la vinculación a la institución, mientras en la parte afectiva, se presentan oleadas de angustia aguda y arrepentimientos respecto a acciones que dejaron realizarse

Otro tipo de síntomas encontrados en menor frecuencia son los pensamientos negativos sobre el futuro, respuestas explosivas, fantasías de suicidio dificultades de concentración, agresividad y disrupción en las relaciones sociales y figuras de autoridad.

2. **Conciencia de pérdida:** Tiempo en el que la red de apoyo tan cercana en la etapa anterior, vuelve al curso normal de su vida, de modo que el doliente evidencia la soledad que implica estar sin el otro / o situación día a día. Se caracteriza por Ansiedad de separación.

3. **Estrés prolongado**, evidenciado en preocupación especialmente cuando aún no se tiene un futuro claro y optimista. Esta situación se evidencia en los prejubilados en sus reportes de sensación de insuficiencia frente a su desempeño laboral. Sienten culpa, rabia, irritabilidad, agresividad, ensoñación e intolerancia. Con alguna frecuencia sucede en el prejubilado que, sin razones aparentes, presenta agresiones verbales, baja tolerancia a la frustración y obstinación con sus compañeros.

Del mismo modo, voluntaria o involuntariamente mantiene una rutina laboral similar la que tenían antes de iniciar el periodo de prejubilación. Por ejemplo, madruga con la misma frecuencia, frecuenta su sitio de trabajo, revisa documentos pasados, entre otros. En esta etapa los prejubilados reviven en ensoñaciones diurnas reuniones, jornadas laborales, eventos y situaciones en donde ellos son los actores principales.

En general, los dolientes buscan esperanzas fenomenológicas que permitan experimentar nuevamente la presencia del ser fallecido. Laboralmente se hace evidente esta etapa en situaciones donde el prejubilado desea aferrarse a su condición de trabajo a través de falsas expectativas de una nueva contratación.

4. **Conservación y aislamiento** Aquí se presenta un desorden emocional semejante a un cuadro depresivo. Generalmente ocurre luego de un año de la pérdida a manera de aislamiento, repaso obsesivo y desorden emocional. En el prejubilado se evidencia cuando deja de acudir a actividades propias de la institución y evita el contacto con sus compañeros con el fin de soslayar comentarios frente al tema.

Por otro lado, se ocupa de manera silenciosa en detallar cada instante antes (es decir lo que ocurre en el día a día asociado con su jubilación) y después de la pérdida (visualiza). Su círculo social se disminuye debido a las constantes quejas, llanto y un estado anímico depresivo durante un largo tiempo sin intentar salir del mismo.

5. **Cicatrización** Empieza la verdadera superación de la ausencia gracias a la desaparición de la angustia característica de las etapas anteriores. Finalmente se llega a la asimilación de esa dolorosa situación que enluta al doliente. Sus características más sobresalientes son: Reconstruir la forma de ser, retomar el control de la propia vida, búsqueda de un significado, cerrando el círculo perdonando y olvidando.

El prejubilado realiza un balance de su situación actual y plantea ideas de afrontamiento esbozando una proyección hacia el futuro, contempla la posibilidad de continuar con nuevas metas y objetivos, vinculación a actividades de aprovechamiento del tiempo libre, estado de ánimo modulado y el aumento en la toma de conciencia frente a la imposibilidad de detener el curso de los hechos.

Del mismo modo, cesan las acciones hostiles hacia la institución, especialmente las verbalizaciones en contra de sus sucesores y superiores

6. **Renovación** como su nombre lo dice, esta fase corresponde al momento en el que nuevas oportunidades aparecen en la vida de la persona, específicamente como sustitutos del objeto/sujeto perdido.

Es la etapa de la superación que se vive en tres instancias que son: Realidad, Sentido y Estilo de vida, asumidas a partir de este momento de una manera mas positiva.

Se divide en tres momentos:

a. **Viviendo para sí mismo.** El primer momento está caracterizado por una transformación de la visión de sí mismo y del mundo en la que el sujeto selecciona aspectos positivos de la vida, aumenta su sensibilidad frente a la estética de la naturaleza, experimenta una nueva motivación frente a esa existencia a la que se le encuentra un sentido profundo y despreocupado de problemas que quizás antes se atribuían como catastróficos.

Como si el hecho de haber atravesado ese dolor les permitiera valorar con mayor objetividad la gravedad de las situaciones.

Es típico de esta etapa encontrar a los sujetos auto-referenciándose como personas muy fuertes y muy capaces.

b. **Aprendiendo a vivir sin,** consiste en reorganizar las rutinas actuales y proyectos en ausencia del otro. A veces esta etapa se acompaña de rebeldía por parte del doliente.

c. **Reacciones de aniversario,** como su nombre lo dice, evidencian la activación emocional inicial, aunque topológicamente es distinta en cuanto a la intensidad y la duración.(24)

El duelo puede cronificarse si se presenta cuando el individuo hace parte de una entidad de prestigio que promueve una mejor calidad de vida (4)

# SITUACIONES QUE DIFICULTAN LA ELABORACIÓN DEL DUELO POR LA PÉRDIDA DEL VÍNCULO LABORAL

- ✓ Tiempo de vinculación
- ✓ Tipo de relación contractual
- ✓ Relaciones laborales con sus superiores: Por ejemplo si el trabajador recibía reconocimiento de sus jefes Vs. Aquel que es mantenido por evitar el costo de su liquidación.
- ✓ La existencia de pocos espacios sociales que convoquen a las personas jubiladas.
- ✓ Dinámicas relacionales en donde el trabajo genera jerarquía y posibilidad de acceso a ciertos grupos sociales. Quien trabaja es mas valorado – generalmente que quien no trabaja. Es decir la actividad laboral va a ser utilizada como herramienta para interactuar con la sociedad.
- ✓ Creencias culturales sobre la funcionalidad del adulto mayor.
- ✓ Un estilo de afrontamiento evitativo de parte del pensionado.
- ✓ Creencias en el jubilado asociadas a envejecimiento cronológico,
- ✓ La expectativa de improductividad
- ✓ La rigidez conductual o incapacidad para cambiar y adaptarse a situaciones nuevas, el mito de la senilidad y la serenidad.
- ✓ Status social que genera la institución a la que se pertenece (4)

# PROGRAMA DE PREPARACION PARA LA JUBILACION

En un estudio dirigido por Moragas, Cristófol, Sánchez, Rivas y Rodríguez (2007) el gobierno catalán promueve cursos de preparación para la jubilación estructurados en torno a seis ejes temáticos, entre los que se destaca el desarrollo personal como un derecho de la persona adulta, acentuando la importancia de la prevención en la salud psíquica del individuo, enseñando algunos recursos para la formación continua y el manejo del tiempo libre.(37)

En cuanto a los objetivos específicos que se persigue con la implantación de este programa se encuentran:

- a. promover la jubilación como un proceso normal en el desarrollo integral del trabajador,
- b. ofrecer una visión positiva de la jubilación destacando las posibilidades de crecimiento que posee el individuo y
- c. facilitar el proceso de transición del trabajador activo a jubilado

Entre las competencias que se buscan generar en los participantes con la aplicación de este programa se encuentran:

1. conocer las fases que atraviesan las personas en el proceso de adaptación posterior a la jubilación,
2. comprender los conceptos de transición y crisis que atraviesan las personas en la etapa de jubilación,
3. entender la importancia de las relaciones entre el trabajo y la salud física y psíquica,



4. aceptar el nuevo rol de jubilado como un proceso natural de la vida del hombre,
5. visualizar positivamente que el cambio de rol trae consigo nuevas oportunidades,
6. Identificar y comprender los distintos sentimientos, emociones y sensaciones que presenta el nuevo rol de jubilado,
7. Identificar las conductas preventivas que debe adoptar el jubilado que impacten positivamente en su salud física y psíquica

El programa está constituido por cinco módulos de veinte horas cada uno, para un total de cien horas académicas, las cuales están explicadas a continuación:

**MÓDULO 1. EL TRABAJO:** el objetivo de este tema es exponer la importancia del trabajo como factor fundamental en el desarrollo integral del ser humano, ubicando al personal próximo a jubilarse en el contexto del final de la vida laboral. El contenido de este módulo incluye: a) El trabajo, b) Significado objetivo y subjetivo del trabajo, c) El trabajo como factor primordial de la vida, d) Relación entre el trabajo y la salud física y e) Relación entre el trabajo y la salud psíquica.

**MÓDULO 2. LA JUBILACIÓN:** con este módulo se busca proporcionar los conocimientos teóricos prácticos inherentes al proceso de jubilación necesarios para enfrentar positivamente la transición entre el trabajo y el no trabajo. El contenido de este tema incluye: a) ¿Qué es la jubilación?, b) Importancia de la jubilación, c) Implicaciones de la jubilación, d) Efectos de la jubilación y e) Preparación para la jubilación.

**MÓDULO 3. Salud Física:** la finalidad de este tema es identificar los aspectos más relevantes en el cuidado y mantenimiento de la salud física del personal próximo a retiro y su

impacto positivo en la calidad de vida del trabajador luego de la jubilación. El contenido de este módulo incluye:

- a) Vida saludable,
- b) Creación de hábitos saludables,
- c) Nutrición,
- d) Ejercicio físico y
- e) Prevención de enfermedades.

**MÓDULO 4. SALUD PSICOLÓGICA:** el objetivo general de este módulo es identificar los factores psicológicos presentes en los trabajadores prejubilados antes, durante y después del proceso de jubilación, así como la incidencia de estos en la percepción y adaptación positiva luego del retiro de la vida laboral. Para lograr esta meta, el contenido de este tema incluye:  
a) Tipos de personalidad. Reacciones, b) Intereses y motivaciones, c) Emociones y afectos, d) Autoestima y autoconcepto y e) Desarrollo personal y salud mental.

**MÓDULO 5. INTELIGENCIA EMOCIONAL:** el propósito del módulo final es proporcionar los conocimientos teóricos prácticos inherentes al proceso de jubilación, necesarios para enfrentar positivamente la transición entre el trabajo y el retiro laboral; para lograr este objetivo los temas que se incluyen son:

- a) Identificar emociones, sentimientos y sensaciones,
- b) Manejo del estrés,
- c) Manejo de la ansiedad,
- d) Manejo del miedo,
- e) Manejo de la depresión y

#### h) Inseguridad y aislamiento (38)

La planeación juega un papel importante, ya que para disfrutar del retiro es imprescindible prepararse para ello, prestando la debida atención a la salud, finanzas y relaciones interpersonales en la vida adulta.

Para que los programas de preparación para la jubilación sean efectivos y viables “han de orientarse al logro de tres tipos de objetivos y contenidos educativos.

Los conceptuales (datos, hechos, conceptos), los procedimentales (motrices y cognitivos) y los actitudinales (actitudes y valores) (34)

Los objetivos generales que se persiguen son:

a) preparar a los trabajadores para que disfruten del máximo nivel de bienestar individual y social y

b) transmitir información y favorecer el desarrollo de competencias para el afrontamiento de la jubilación y para la planificación de la nueva etapa de vida que está por comenzar.

De acuerdo a Limón (1993), conviene abarcar tres campos generales, a saber:

a) ingresos, finanzas y pensiones,

b) Salud y

c) dimensión educativa, cultural y de ocio, relaciones sociales y actividades. (35)

La persona no concibe el nuevo rol de jubilado como satisfactorio, si no posee las herramientas necesarias para mantener el mismo estatus de vida que poseía al estar inserto en el campo laboral, lo que produce una serie de síntomas entre los que destacan la depresión, melancolía, tristeza e infelicidad, lo que impacta negativamente en la salud física del involucrado.

# ESTRATEGIAS DE AFROTAMIENTO DEL DESEMPLEO

La elaboración del duelo está estrechamente relacionada al valor que se le otorga a lo perdido por lo que es de vital importancia identificar el significado que cada persona le otorga al trabajo.

La pérdida del trabajo también es una oportunidad para poder reflexionar sobre la tríada: SER-HACER-TENER; poder reconocer en cuál dimensión se vive más frecuentemente y cuál de ellas es la que quiere desarrollar por medio del trabajo.

En el trabajo: ¿He buscado Ser? ¿He buscado tener? ¿He buscado hacer sin saber para qué? ¿He buscado Ser en lo que elijo hacer? ¿Ha sido el trabajo únicamente un medio para tener? ¿Qué ha significado para mí tener?.

Estas preguntas invitan también a detenernos a pensar en cómo hemos vivido el trabajo, si como un medio o como un fin y en pensar a nuestro ser, unido a nuestro quehacer cotidiano: ¿Qué y cómo me siento al trabajar así?

Las relaciones familiares ofrecen un recurso emocional y material que ninguna otra institución puede igualar. Los lazos familiares ofrecen seguridad social a los individuos y les protegen cuando atraviesan épocas especialmente difíciles. La familia sigue siendo un “manto protector” muy importante.

La familia provee una “protección cercana”. Esta protección implica que desde su nacimiento el individuo se encuentra inserto y se siente perteneciente a redes sociales próximas.

El apoyo social es el resultado de la integración del individuo en diferentes redes que le provee un apoyo cognitivo, normativo, afectivo y material, no es sólo una cuestión de cantidad, de

amigos, de parientes, de grupos de pertenencia. Es también, una cuestión de calidad, pudiendo ser el grupo el guardián y el nutriente de la identidad psíquica y social de las personas de su seguridad cognitiva, afectiva y física. (9)

También el apoyo social va transformándose con el tiempo. Cuando la persona queda desempleada cuenta con una red social que se va debilitando si persiste la situación de desempleo. Esto lleva a pensar que si bien la sobrevivencia de los desempleados se basa en el soporte que le brindan sus familiares y amigos, tiene costos emocionales altos y no se sostiene indefinidamente en el tiempo.(9)

Por otro lado el apoyo social se convierte en un importante factor amortiguador en la aparición de alteraciones psicológicas entre las personas en situación de paro laboral. (25)

Esta solidaridad ha funcionado como cimiento social, como factor de integración y fortalecimiento del sentimiento de pertenencia

En un estudio realizado a familias desempleadas se identificaron principalmente dos formas de interpretar el desempleo. Por una parte, familias que no le atribuyeron un sentido de crisis y que, a pesar del desequilibrio en su economía y de haber disminuido la cantidad de ingresos; se asumió la situación como pasajera que con tiempo y empuje personal tendría que cambiar,

Estas familias modificaron algunos de sus rituales, creencias, roles, y desarrollaron determinadas estrategias de afrontamiento, con el fin de adaptarse y superar la situación. (16)

En las familias en las que la situación de desempleo tuvo una connotación de crisis, se afectó de una forma importante el sistema familiar, ya que se generaron discusiones y se experimentaron cambios más trascendentales en la dinámica de la familia .

Fue considerada la opción de vivir separados en casas de familiares para disminuir la ansiedad por los gastos, pero tocar este tema generó una mayor tensión y disminución de la expectativa de poder afrontar el difícil momento, por lo que se abandonó prontamente la idea.

Es importante mencionar que en estas familias se reconocieron conflictos anteriores a la situación de desempleo y lo relacionaron principalmente a la falta de comprensión y comunicación (16)

Esta situación de crisis las llevo a redefinir el valor del trabajo, comprendiendo su importancia en cuanto a la planificación de la vida y medio de autorrealización que evita que se caiga en la ociosidad, valores que se sobreponen al hecho de recibir una alta remuneración., lo cual coincide con el estudio realizado por Lievano y Velasco (2006) donde se evidenció que las personas le dan más importancia a las necesidades sociales entre ellas la autorrealización, la autonomía y la independencia que a la seguridad material y al pago de obligaciones adquiridas. (16)

Se observó un cambio en el significado que se le daba al dinero como medio esencial para lograr la felicidad, ya que se entendió la sobrevaloración previa que le daban a este factor como determinante para el bienestar.

Se buscaron otras formas de satisfacción, pues se encontraron valores que tenían una incidencia primordial para la convivencia en familia, tales como el apoyo, el acompañamiento y la unión, que habían pasado a un segundo plano.

Las familias desean obtener una mejor calidad de vida y en una situación de crisis se replantean valores y significados del dinero, se reconoce que ésta, se logra solo con un manejo racional y adecuado del mismo, ya que cuando se dispone de sobrantes la familia puede caer en actividades ociosas que distraigan a los miembros, no contribuyan a la unión, dificulten el diálogo y generen posturas de rechazo al trabajo mismo. (16)

Se dio una dimensión distinta al trabajo, comprendiendo su importancia en cuanto a la planificación de la vida y medio de autorrealización más que como factor de enriquecimiento.

Las principales formas de afrontamiento fueron :

Reestructuración del Problema con un porcentaje del 92.5%;  
Búsqueda de Apoyo Espiritual con un 65%;  
Obtención de Apoyo Social con un 32.6% y por ultimo la Movilización Familiar para Obtener y Aceptar Ayuda con un 28.3%.

El desempleo puede ser un factor de cambio positivo en la medida en que, a pesar de generar una crisis familiar, moviliza valores y recursos a nivel emocional y relacional definidos por las familias como “la comprensión, el dialogo, el amor y el apoyo”, grandes pilares en el afrontamiento de la situación.(16)

# VARIABLES QUE INTERVIENEN EN EL IMPACTO DEL DESEMPLEO

Existen variables que intervienen también a favor de la persona amortiguando el impacto del desempleo.

De esas se pueden distinguir 3 tipos:

- a. **La actividad realizada:** lo que el desempleado realice en su tiempo libre. Waters y Moore, de una investigación realizada el 2002, concluyeron que los desempleados se involucraban en pasatiempos sociales menos frecuentemente que los empleados. Los factores ambientales y personales juega un papel importante en la salud mental del individuo, “vitaminas”.
- b. **Atributos personales:** la autoestima temprana, la autoeficacia, la educación, habilidades y el optimismo (21).
- c. **El apoyo social:** es un factor, según Buendía (22) amortiguador en la aparición de alteraciones psicológicas en las personas en paro laboral. La existencia de apoyo social actuaría afirmando la propia identidad individual, facilitando las dimensiones cognitivas de resolver problemas y asegurando al individuo que será cuidado, valorado y estimado.

Otras variables que intervienen en el impacto del desempleo son aquellas como el sexo, la edad, la cultura, entre otras.



# ESTRATEGIAS DE INTEGRACION PARA LOS DESEMPLEADOS

Generalmente los desempleados Yáñez (21):

- ✓ Ocupan inadecuadamente su tiempo.
- ✓ Creen que son incompetentes
- ✓ Efectúan gradualmente menores conductas de búsqueda de empleo.
- ✓ Presentan baja satisfacción en sus conductas de búsqueda y baja iniciativa.
- ✓ Centran generalmente su búsqueda en trabajos tradicionales, que requieran poca capacitación y experiencia.
- ✓ Buscan trabajo en fuentes tradicionales (diario).
- ✓ No ocupan sus redes sociales como apoyo en su búsqueda de empleo.
- ✓ Hacen atribución interna de los fracasos y externa de sus éxitos.
- ✓ La primera estrategia para encontrar trabajo es hacer que las personas sepan que “el buscar empleo es ahora su trabajo”.(20)

# UN MODELO PARA LA INTERVENCION PARA LOS DESEMPLEADOS.

Las investigaciones señalan que son escasos los estudios de intervención para facilitar el empleo.

Yáñez,(21)). Caplan y otros presentan un modelo de intervención en desempleados que distingue cinco variables que deben ser consideradas en cualquier intervención exitosa:

1.- Establecimiento de Confianza y Expectativas Iniciales. Investigaciones de Janis 1983; citado en Yáñez (21) Menciona que se requiere aumentar el autoconocimiento respecto a las habilidades necesarias para el empleo y enfatizar el valor de la persistencia para alcanzar el éxito en los buscadores de empleo.

2.- Habilidad y Motivación. Investigaciones de Gourdots, Jarley y Ferman demuestran que la mayoría de las personas tienen poco conocimiento y destrezas en relación a como reemplearse, por lo que se hace necesario desarrollar la motivación y las habilidades de las que carecen. .

3.- La inoculación frente a contratiempos, consiste en anticipar situaciones en que las recaídas son probables.

Athikson, Liem y Liem plantean que específicamente las actitudes y expectativas del cónyuge en relación al valor de encontrar trabajo predecían las actitudes y expectativas del desempleado.

La influencia social, puede apoyar o socavar componentes claves de la motivación para la búsqueda de trabajo.

# AYUDANDO AL DESEMPLEADO A ENCONTRAR TRABAJO

El desarrollo de estrategias de búsqueda de empleo se puede enmarcar en las siguientes metas a cumplir Yáñez (21):

- ✓ Enseñar a hacer un buen currículum vitae: Diseño, información deseable y necesaria de incluir. Adaptar la experiencia previa al cargo que se está postulando sin hacer mucha referencia a aspectos no relevantes para ese cargo. Cuidar el aspecto formal (escrito a máquina o computador), limpieza, ortografía, orden, fotografía adecuada (aunque no se justifica, se toma en cuenta muchas veces) y presentación (en una carpeta, sin corchete, etc.)
- ✓ Utilizar los vínculos sociales lo más ampliamente posible. Comentar la búsqueda de empleo a amigos y que éstos comenten a otros es una buena estrategia de “auto-propaganda”.
- ✓ Aumentar la red social ayuda a encontrar más posibilidades de contacto con personas que podrían ayudarlo.
- ✓ En la entrevista es normal ponerse nervioso, pero es necesario estar lo más calmado posible, y ser lo suficientemente “veraz” en las respuestas que se dan, sin tratar de falsear su identidad o personalidad. Ser natural, locuaz, franco, activo (sin dominar la entrevista), convincente, seguro y atractivo (más allá de lo estético) es una buena postura ante un entrevistador.
- ✓ El apoyo en el manejo de stress y afecto depresivo mediante el apoyo terapéutico/tanatológico.
- ✓ Tener un pleno conocimiento de sí mismo, sus habilidades, intereses y expectativas. Las preguntas más difíciles de las entrevistas de trabajo son “¿Qué me puede contar de usted?”, “¿Cuáles son sus fortalezas y sus defectos?”, etc.

Contar con astucia para responder estas preguntas sin dejar una mala imagen de sí ante el entrevistador es una buena herramienta. Estas habilidades se pueden desarrollar haciendo reflexionar al individuo sobre qué es lo que realmente quiere, cuáles son sus habilidades, sus experiencias y sus potencialidades para el trabajo.

- ✓ Aprender a usar otros canales de búsqueda, no sólo el diario: la Internet, empresas dedicadas al rubro de selección de personal, etc.
- ✓ Hacer que el individuo comprenda que puede haber trabajo en cualquier ámbito donde surja una necesidad o esté latente. Así se amplían las posibilidades de buscar trabajo o crearlo por si mismo.
- ✓ Encontrar un trabajo implica perfeccionamiento continuo, estar al día y vigente en cuanto a las capacidades que son necesarias hoy (ej.: uso del computador en secretarías)..
- ✓ Por último, fijarse metas, horarios de búsqueda, evaluar la semana, planificar y ensayar cognitivamente las conductas de búsqueda puede ayudar a la persona entrenando sus habilidades en la búsqueda de empleo

## **DAFO**

El DAFO también se conoce como FODA y es una metodología que nos permite estudiar la situación de una empresa o proyecto desde varios puntos de vista, tanto internos (Debilidades/ Fortalezas) como externos o del entorno (Amenazas / Oportunidades). Por tanto la se trata de siglas que corresponden a estas cuatro palabras (26)

Este recurso fue creado a principios de la década de los setenta y produjo una revolución en el campo de la estrategia empresarial.

Es una herramienta que aplicada a la persona, sirve para el autoconocimiento y para calcular riesgos si queremos trabajar con nuestra marca personal o incluso, lanzar una idea al mercado o trabajar como freelance.

<p style="text-align: center;"><b>DEBILIDADES</b></p> <p>¿Qué se puede evitar?</p> <p>¿Que se debería mejorar?</p> <p>¿Qué puntos son los que me dan más problemas?</p> <p>¿Qué características son percibidas por los demás como mis debilidades?</p> <p>¿En qué momentos o circunstancias me encuentro más débil y quiero mejorar?</p> <p>¿Qué factores internos están dificultando que alcance mis objetivos?</p>	<p style="text-align: center;"><b>AMENAZAS</b></p> <p>¿Qué obstáculos externos pueden dificultar que alcance mis objetivos?</p> <p>¿Qué hacen mis competidores?</p> <p>¿Qué problemas puedo encontrar en mi sector o en mi ámbito de actuación?</p> <p>¿Cuáles son los problemas que puedo encontrar a la hora de desarrollar mis objetivos?</p>
<p style="text-align: center;"><b>FORTALEZAS</b></p> <p>¿Cuáles son mis puntos fuertes?</p> <p>¿Qué hago mejor que los demás?</p> <p>Qué me distingue de los demás?</p> <p>¿Qué ventajas aporto que no aporta otro?</p> <p>¿Qué sé hacer mejor?</p> <p>¿Qué me gusta hacer?</p> <p>¿Cuál es mi pasión?</p> <p>¿Qué consideran otros que es mi fortaleza?</p>	<p style="text-align: center;"><b>OPORTUNIDADES</b></p> <p>¿Qué circunstancias externas están favoreciendo que me desarrolle personalmente?</p> <p>¿Qué acciones del entorno me benefician o permiten que tenga más visibilidad?</p> <p>¿Qué necesidades tiene mi sector que yo pueda satisfacer?</p> <p>¿Qué acciones van a permitirme que mejore mi adaptación al entorno?</p>

## OTROS APOYOS

Otros apoyos que es preciso conocer para apoyar a las personas que se encuentran sin empleo son los que ofrece el Gobierno, como becas de estudio, seguros de desempleo, algunos son :

(PROBEMS) (SEP – SEMS Becas), cuyo objetivo principal radica en contribuir a la ampliación de oportunidades educativas, a través de la entrega de apoyos económicos a los alumnos y alumnas, con el objeto de lograr su permanencia en el sistema educativo.

El PROBEMS está dirigido a todos los alumnos inscritos en una institución pública de Educación Media Superior cuyo ingreso familiar se encuentra por debajo de la línea de pobreza patrimonial determinada por el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL), y que no sean beneficiarios activos de una beca del Programa de Desarrollo Humano Oportunidades

Además, en el 2012 se lanzó la convocatoria y se han ido entregando los apoyos correspondientes a la Becas que se ofrecen en el marco del Programa Síguele, caminemos juntos. Acompañamiento Integral para Jóvenes (SEP – SEMS Síguele) que, tal como se ha descrito, tienen el objetivo de abatir la deserción en el nivel medio superior.

Conforme a las bases normativas, podrán solicitar esta beca los estudiantes de Educación Media Superior inscritos en instituciones públicas, de sostenimiento federal, estatal o autónomo, así como de organismos descentralizados federales y estatales.

Durante el 2011 se diseñó la opción educativa Preparatoria Abierta en Línea (SEP -SEMS Prepa en línea), La Preparatoria Abierta en Línea cuenta con validez oficial y cumple con los estándares de calidad que la Secretaría de Educación Pública ha definido para la Educación Media Superior . (15)

# SEGURO DE DESEMPLEO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Objetivo general del Seguro de Desempleo de la Ciudad de México:

Otorgar una protección básica a las y los trabajadores asalariados que hayan perdido el empleo, incluyendo a grupos vulnerables y discriminados y al mismo tiempo, crear las condiciones que contribuyan a la subsistencia básica e impulsen la incorporación al mercado laboral y al goce del Derecho Constitucional al Trabajo.

Objetivos específicos:

A. Otorgar un derecho económico a las y los trabajadores, grupos vulnerables, discriminados, migrantes que retornen al Distrito Federal, que hayan perdido su empleo por causas ajenas a su voluntad, bajo las condiciones establecidas en las presentes Reglas de Operación así como a personas liberadas y preliberadas de Centros de Reclusión del Distrito Federal que se encuentren en condiciones de insertarse a un empleo formal.

B. Estimular y promover la incorporación de las y los beneficiarios del Seguro a un empleo en el sector formal de la economía en el Distrito Federal, contribuyendo con esto a reducir la informalidad y el trabajo precario.

C. Impulsar la capacitación de las y los beneficiarios en el desarrollo de nuevas habilidades que les permitan fortalecer su potencial laboral y orientarlos hacia la organización social del trabajo, a través de la vinculación a bolsas de trabajo y mecanismos de reinserción laboral que ofrece la Secretaría del Trabajo y Fomento al Empleo.

Alcances:

El Seguro de Desempleo otorgará un apoyo económico consistente en 30 días de Salario Mínimo General Vigente en el Distrito Federal y será entregado mensualmente al beneficiario.

El beneficio del Seguro será entregado por la Secretaría del Trabajo y Fomento al Empleo por conducto de la Dirección de Seguro de Desempleo, a través de una tarjeta bancaria u otro mecanismo que se considere pertinente conforme a la Ley.

Los beneficiarios sólo pueden acceder al Seguro durante un plazo no mayor a seis meses, cada dos años siempre que justifiquen ante la Secretaría del Trabajo y Fomento al Empleo el cumplimiento de los requisitos y las obligaciones previstas en este ordenamiento, las presentes Reglas y demás disposiciones administrativas aplicables. (27)



# **LA LOGOTERAPIA COMO ACOMPAÑAMIENTO A LAS PERSONAS QUE SUFREN POR LA PÉRDIDA DE LA ACTIVIDAD LABORAL**

El término "Logos", acuñado por Heráclito de Efeso en el siglo VI a.c. es utilizado por Viktor Frankl como Sentido, por lo tanto, la Logoterapia es la terapia que se enfoca en descubrir el sentido de la vida para cada persona.

La Logoterapia es reconocida a nivel mundial como la Tercera Escuela Vienesa de Psicoterapia, entendiéndose como la primera al Psicoanálisis de Sigmund Freud y como la segunda a la Psicología Individual de Alfred Adler. (28)

Es un tratamiento y acompañamiento para personas que sufren problemas existenciales, ante el cambio de costumbres, la devaluación de las tradiciones y de los valores así como una pérdida de sentido o crisis personal.

El dolor y el sufrimiento son situaciones que afectan la dimensión más profunda del ser humano, la dimensión espiritual, confronta el sentido de vida de la persona y la puede conducir a la pérdida del mismo. La manera como cada persona decide afrontar estas experiencias puede ser diferente en cada situación de la vida

Sufrir significa también madurar. La persona que sufre madura en la medida en que alcanza la libertad interior pese a su dependencia exterior. (29)

La actitud de la persona frente al dolor y al sufrimiento que ha de afrontar puede marcar la diferencia entre un sufrimiento carente de sentido y la posibilidad de encontrarle sentido a la vida, incluso, y por incomprensible que parezca, mediante ese sufrimiento.

## ACTITUDES FRENTE AL SUFRIMIENTO

1.- **Escapismo:** es lo mismo que el aturdimiento, la evitación del contacto con aquello que nos pasa.

2.- **Apatía:** Frankl la define como “el sufrimiento de no poder sentir el sufrimiento”. Cuando estamos apáticos, nos encontramos insensibles a lo que ocurre. Lo único que percibimos es el desinterés.

3.- **La autocompasión:** es vivir el sufrimiento como algo injusto que nos está ocurriendo; como si fuera dirigido específicamente contra nosotros. Puede conducir a la depresión, entendida como un gran enojo contra la persona misma, porque no ha podido descargarlo hacia afuera de ella.

4.- **Contacto con el dolor:** es asumir lo que nos está ocurriendo, dejándonos sentir el dolor que, inevitablemente, está aquí, en nosotros. Desde allí se tienen que buscar las respuestas del espíritu. (30)

-¿ Qué significa descubrir un “sentido” al sufrimiento ?

Este proceso se puede ver a través de tres preguntas:

1a: ¿ Por qué ? Por qué esto, por qué a mí (dimensión del ego).

2a: ¿ Para qué ? Qué sentido tiene esto para mí (dimensión del alma).

3a: ¿ Qué hago ? Qué hago con esto en mí, en mi vida, cómo lo encarno.

Para descubrir un sentido al sufrimiento inevitable, pasamos por un proceso similar al del duelo por pérdida, esto es, las cinco etapas señaladas por K. Ross: no aceptación, coraje y protesta

iniciales, depresión, encuentro de un sentido, y aceptación del mismo.



Si no se consigue encontrar un sentido al sufrimiento se experimenta el vacío existencial en el que está ausente la esperanza, el amor, el sentido. Va más allá del dolor. Se trata de un sufrimiento mental en el que el corazón está inapetente. Se ha muerto el deseo. (31)

Los signos del vacío existencial son :

- ✓ Sentir que la vida carece de finalidad, no tener claro el para que vivir
- ✓ Sentir que nuestros actos son intrascendentes, da lo mismo que haga una cosa o a otra, no dejo huella, a nadie le importa
- ✓ Sentir que la vida es agobiante, una carga pesada, no hacerme responsable de mi vida
- ✓ Sentir que a pesar de tenerlo todo no soy feliz
- ✓ La logoterapia es esencialmente educación para la responsabilidad la capacidad de decidir, de elegir libremente y de manera consciente, y, también, el compromiso de asumir las consecuencias de tales decisiones
- ✓ Frente al sufrimiento causado por la pérdida del empleo que en muchas ocasiones es súbita e inevitable, que escapa al control de la persona ,existe una posibilidad concreta de encararlo y enfrentarlo con dignidad, con valor, mediante la realización de unos valores de actitud,
- ✓ El hombre entonces alcanza su libertad interior y es libre de la actitud que ha de adoptar, frente a sufrimiento, se encuentra frente a la responsabilidad de qué va a hacer con el.

# HERRAMIENTAS DE LA LOGOTERAPIA

- ✓ Vivir el presente sin olvidar las experiencias del pasado, los aprendizajes anteriores
- ✓ La logoterapia invita a moverse, a la acción.
- ✓ Asumir la parte de responsabilidad que te corresponde en esta nueva situación y soltar las culpas que no te corresponden
- ✓ En situaciones que salen del control personal, siempre se tiene la libertad de elegir la actitud ante ellas.
- ✓ En la vida siempre hay alternativas
- ✓ Aprender a elegir lo que en este momento de vida es más significativo
- ✓ Aprender a agradecer
- ✓ Centrar la atención a lo que SI HAY, no a quejarse, a victimizarse, no a negar la realidad
- ✓ Vivir más conscientes en el ahora
- ✓ Ver la realidad desde otra óptica
- ✓ Aprender a disfrutar los momentos simples de la vida, la naturaleza.
- ✓ Estar abiertos a aprender de los demás
- ✓ Ser más tolerante con uno mismo y con los demás
- ✓ Acomodar las prioridades en la vida y actualizar significados.
- ✓ La logoterapia invita al autoconocimiento como vía de sentido.
- ✓ Meditar en soledad, pues esto nos lleva a conocer nuestros estados emocionales, necesidades, anhelos, etc. •
- ✓ Aprender a encontrar más de un sentido de vida para evitar el vacío existencial
- ✓ Enfocarnos en las cosas que dan sentido, más lo espiritual que lo material, arte, naturaleza, mística, amor.

- ✓ Encontrar una misión en la vida, sentido de trascendencia.
- ✓ Una herramienta muy importante es la visualización. Tener una visión a futuro.
- ✓ Encontrar alternativas en cada problema, muchas posibles soluciones.
- ✓ Ver la vida como una oportunidad de crecimiento y sentido.
- ✓ Dejar las cosas ser. Aprovechar de ellas así como son.
- ✓ Automotivarse, autoanimarse y no tomarse tan en serio.
- ✓ Esperanza de salir de mi holocausto aprendiendo de él.
- ✓ Apagar y distraer la mente cuando se pone “loca”. (Derreflexión)
- ✓ Descubrir las señales de mi cuerpo y aprender a decidir cuándo debo tomar acción, cuándo es mejor no hacer nada y cuándo debo pedir ayuda (32)

.

# CONCLUSIONES

La profesión, el trabajo y el ingreso en las sociedades contemporáneas, aparecen en un lugar relevante en las definiciones que las personas de cualquier género hacen de sí mismas

Es tema de conversaciones cotidianas, la angustia por lo económico, el miedo a perder el empleo, a no conseguir un mejor trabajo y conformarse con uno de poca paga, nulo reconocimiento, esperando que la situación mejore, que el pago por la liquidación se está terminando y aun no se encuentra trabajo, que ya no se está en edad de ponerse exigente y hay que tomar lo que hay.

El desempleado es particularmente vulnerable ya que no encuentra cabida en la sociedad, se han coartado sus expectativas, proyectos personales y familiares, siente que su valor y su imagen ante la familia y sus amigos se han devaluado, experimenta la pérdida del poder que le otorgaba su ingreso.

Es perseguido por múltiples adagios populares que incrementan su malestar como “El que mantiene manda, y el que no de pendejo se anda “ ( el que no sostiene la casa pierde su valor como persona “ ó “Celoso de la honra y desentendido del gasto” (el que no sostiene la casa, ya no es digno de respeto).

El desempleo es un sufrimiento social que se vive de forma personal, familiar y es ahí donde se encuentra el trabajo del tanatólogo.

¿Que es lo que más le está doliendo a la persona que perdió el empleo ?; la situación económica?; la pérdida de sus relaciones interpersonales? ; su autoimagen deteriorada ? ,etc.

En una sociedad que exalta el placer, el confort , que mide el éxito de sus miembros, en los bienes materiales que se obtienen; la capacidad que tienen los padres de familia de “darles lo mejor a sus hijos “ , “lo que ellos no tuvieron “ , no existe cabida para las personas que no tienen la capacidad económica y el estatus social para llenar las expectativas que le son demandadas, que no dan el ancho.

Donde valores como la integridad, honestidad, honor , justicia, libertad, paz, han sido opacados por valores como la fama; belleza; popularidad; el dolor del desempleo se esconde, su sufrimiento se niega,

Arthur Okun, un destacado economista del siglo XX, creó el “misery index “ , E índice de sufrimiento, él consideraba que si se sumaba la tasa de desempleo a la de la inflación de un país determinado en distintas etapas de su desenvolvimiento podría determinarse el rumbo del sufrimiento de una sociedad.

El Tanatólogo actúa como un facilitador para que la persona en situación de desempleo asuma la realidad de su situación y encuentre en sus propios recursos la respuesta para seguir adelante.

El mejor servicio que podemos prestar a los que sufren no es quitarles la carga sino ayudarles a encontrar la motivación, el sentido y la energía necesaria para sobrellevarla

Somos libres para esperar, para experimentar esperanza. Cualquier crisis existencial pueden deteriorar parte de nuestra mente o de nuestro organismo, pueden amenazar la esperanza que existe en nosotros como don y tarea, pero no pueden acabar con ella.

La transmisión de esperanza es una de las más importantes misiones que como personas y como profesionales clínicos tenemos, por lo que se hace indispensable introducirla en el paciente como actor de calidad de vida y factor de bienestar.



# BIBLIOGRAFIA

- 1.- [www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/.../ocupbol](http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/.../ocupbol)
- 2.- Jahoda M. Empleo y Desempleo: Un Análisis Socio-Psicológico: 26. Madrid: Ediciones Morata, 1986
- 3.- Galardo G. J. Juventud, Trabajo, Desempleo e Identidad: Un enfoque psicosocial, Memoria para optar al grado de doctor presentado por Jimena Universidad Complutense de Madrid Facultad de Ciencias Políticas y Sociología Departamento de Psicología Social

Disponible en

[http://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CBoQFjAA&url=http%3A%2F%2Fprints.ucm.es%2F8071%2F1%2FT30382.pdf&ei=2UrgU9f7EqLv8AGO7oH4AQ&usq=AFQjCNEQuPqfdtffBFW2Fr4zA\\_c9mWINGw&sig2=dQWlkcfBpfFJX4SOmMDBiw](http://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CBoQFjAA&url=http%3A%2F%2Fprints.ucm.es%2F8071%2F1%2FT30382.pdf&ei=2UrgU9f7EqLv8AGO7oH4AQ&usq=AFQjCNEQuPqfdtffBFW2Fr4zA_c9mWINGw&sig2=dQWlkcfBpfFJX4SOmMDBiw)

- 4.- Carmona C.I. Portocarreo, J.C., Nemeque, W.S: Características del proceso de duelo por pérdida de actividad laboral que se presenta en población en proceso de pre-jubilación del danc Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal num 12, Jun 2008, pp 101-116 Universidad Manuela Beltrán Colombia

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30401209>

- 5.- Tiffon N. B. ESTUDIO PSICOPATOLÓGICO DEL ESTATUS DE DESEMPLEO DESDE UNA PERSPECTIVA SOCIO-LABOR TESIS DOCTORAL L'UNIVERSITAT DE BARCELONA 1999-2001.

Disponible en

[http://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=2&ved=0CCYQFjAB&url=http%3A%2F%2Fprints.ucm.es%2F8071%2F1%2FT30382.pdf&ei=2UrgU9f7EqLv8AGO7oH4AQ&usq=AFQjCNEQuPqfdtffBFW2Fr4zA\\_c9mWINGw&sig2=dQWlkcfBpfFJX4SOmMDBiw](http://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=2&ved=0CCYQFjAB&url=http%3A%2F%2Fprints.ucm.es%2F8071%2F1%2FT30382.pdf&ei=2UrgU9f7EqLv8AGO7oH4AQ&usq=AFQjCNEQuPqfdtffBFW2Fr4zA_c9mWINGw&sig2=dQWlkcfBpfFJX4SOmMDBiw)

[m.es%2F8071%2F1%2FT30382.pdf&ei=TLO0U6DCMc-QqgbzqIKgDq&usq=AFQjCNEQuPqfdtffBFW2Fr4zA\\_c9mWINGw&sig2=d8Ac542oesMG58ZXLqNQgg](http://m.es%2F8071%2F1%2FT30382.pdf&ei=TLO0U6DCMc-QqgbzqIKgDq&usq=AFQjCNEQuPqfdtffBFW2Fr4zA_c9mWINGw&sig2=d8Ac542oesMG58ZXLqNQgg)

6.- Gallardo G. J. Juventud, Trabajo, Desempleo e Identidad; Un enfoque Psicocial Tesis doctoral Universidad Complutense Madrid 2008 Facultad de Ciencias Políticas y Sociología

7.- YLLA, L; GONZÁLEZ-PINTO, A; SOLEDAD, M. "Psicopatología Social, laboral y de grupo". En RIDRUEJO, P; MEDINA, A; RUBIO, JL."Psicología Médica". McGraw-Hill-Interamericana de España. Madrid. (1996) Citado en (5)

8.- Plut T S.Trabajo y Psicoanálisis Duelo y trauma del desempleo

9.- Burijovich J.,Sandomirsky M. Los Desempleados Malestar Psicológico, apoyo social e intervención estatal.Administración Pública y Sociedad

Disponible en

[http://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CBoQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.iifap.unc.edu.ar%2Fimagenes%2Frevistas%2F11%2Flos\\_desempleados.pdf&ei=6rW0U6rHBs6kqAbB6oHIDg&usq=AFQjCNF08r795eq6jTamD8jKi9aw0oVpfw&sig2=lok9q\\_2DSJbYt4XmE9oPbg](http://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CBoQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.iifap.unc.edu.ar%2Fimagenes%2Frevistas%2F11%2Flos_desempleados.pdf&ei=6rW0U6rHBs6kqAbB6oHIDg&usq=AFQjCNF08r795eq6jTamD8jKi9aw0oVpfw&sig2=lok9q_2DSJbYt4XmE9oPbg)

10.- Nordhaus S. "Economía", McGraw-Hill, Madrid, 2006

11.- Duelo laboral Fundación Piero Rafael Martínez de la Oz Abril 2014

Disponible en : <http://www.duelo.org>

12.- Buendía J. Psicopatología del desempleo Anales de psicología, 1990, 6 (1), 21-36 Universidad de Murcia

Disponible en:

[http://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CBoQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.um.es%2Fanalesps%2Fv06%2Fv06\\_1%2F03-06\\_1.pdf&ei=o7a0U6DMNYOKqgbe2IGADw&usq=AFQjCNGJRwVmRMYA1Zc367jz9Aotvd0t7w&sig2=ZfLtEFJqIRYgOrRpEkokOA](http://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CBoQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.um.es%2Fanalesps%2Fv06%2Fv06_1%2F03-06_1.pdf&ei=o7a0U6DMNYOKqgbe2IGADw&usq=AFQjCNGJRwVmRMYA1Zc367jz9Aotvd0t7w&sig2=ZfLtEFJqIRYgOrRpEkokOA)

13.- Ortega Ricoma, P. (1982). El paro una nueva patogenicia. La Vanguardia, nº especial sobre el paro. Citado en (12)

14.- Morales T. E. A. Los Problemas Psicosociales y los Niveles de Depresión Generados por el Desempleo. Universidad de San Carlos de Guatemala Escuela de ciencias psicológicas 2005 Tesis De Licenciatura

Disponible en:

[http://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CBoQFjAA&url=http%3A%2F%2Fbiblioteca.usac.edu.gt%2Ftesis%2F13%2F13\\_2164.pdf&ei=q60U\\_uiBNCPqgaz3YGYBw&usq=AFQjCNHJoXDr-piC-PonMAu5pfy0\\_tozsQ&sig2=QNFD8E7XRRNp0noirggysA](http://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CBoQFjAA&url=http%3A%2F%2Fbiblioteca.usac.edu.gt%2Ftesis%2F13%2F13_2164.pdf&ei=q60U_uiBNCPqgaz3YGYBw&usq=AFQjCNHJoXDr-piC-PonMAu5pfy0_tozsQ&sig2=QNFD8E7XRRNp0noirggysA)

15.-Reporte de la Encuesta Nacional de Deserción en la Educación Media Superior

<http://www.siguele.sems.gob.mx/encuesta.php>

16.- Martin P.E; Fajardo G.C.;Gutierrez M.A. Palma P.D. Estrategias de Afrontamiento de Crisis Causadas por Desempleo en Familias con Hijos Adolescentes en Bogotá Acta colombiana de psicología 10 (2): 127-141, 2007

Disponible

en

[http://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=2&ved=0CCUQFjAB&url=http%3A%2F%2Fportalweb.ucatolica.edu.co%2FeasyWeb2%2Facta%2Fpdfs%2Fv10n2%2Fact12\\_127141.pdf&ei=XkvgU9LYCqGK8QGBI4DABg&usq=AFQjCN](http://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=2&ved=0CCUQFjAB&url=http%3A%2F%2Fportalweb.ucatolica.edu.co%2FeasyWeb2%2Facta%2Fpdfs%2Fv10n2%2Fact12_127141.pdf&ei=XkvgU9LYCqGK8QGBI4DABg&usq=AFQjCN)

[EyMXwCUa00Xaex6luP-  
OKYb0163g&sig2=UD52KsOarCA\\_4gDfvODiw](http://actasyacuerdos.uniandes.edu.co/comite_ejecutivo/reglamentos_ce/politica_institucional_de_.php)

17.- Schare, W. & Willis, S. (2003) Psicología de la Edad Adulta en la Vejez. Prentice Hall. Madrid. 5 Edición. Universidad de los Andes (2004) .Extraído en Abril de 2008.

Disponible en :

[http://actasyacuerdos.uniandes.edu.co/comite\\_ejecutivo/reglamentos\\_ce/politica\\_institucional\\_de\\_.php](http://actasyacuerdos.uniandes.edu.co/comite_ejecutivo/reglamentos_ce/politica_institucional_de_.php) citado en (4)

18.- Rubio A. F.J. Una Mirada Sociológica al Desempleo Nomadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas 34 ;(2012.2)

Disponible en:

[http://dx.doi.org/10.5209/rev\\_NOMA.2012.v34.n2.40729](http://dx.doi.org/10.5209/rev_NOMA.2012.v34.n2.40729)

19.- HILL, JM. (1978). "The social and psychological impact of unemployment". The Tavistock Institute of Human Relations Citado en (5)

20.- Aranguiz G.E. Psicología y desempleo Revista Internacional de Psicología Vol.7 No.2

Disponible en:

<http://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=5&ved=0CEMQFjAE&url=http%3A%2F%2Fcentrodelafamilia.uc.cl%2FDescargardocumento%2F1340Psicologiaydesempleo.html&ei=o7a0U6DMNYOKqgbe2IGADw&usq=AFQjCNGvS563fjWYRn9GN6fvY2XhKIK6Ug&sig2=IUL75bOP1LDulj0DsHCnG>

21.- Yáñez, R. (2005a). Algunas Consecuencias Psicológicas Asociadas al Desempleo. Documento Impreso. Universidad de Concepción. Citado en (20)

22.- Buendía, J. (2001). Empleo, estrés y salud. Madrid: Pirámide. Citado en (20)

23.- Carlotto, M. y Gobbi, M. (2001). Desempleo y Síndrome de Burnout. Revista de Psicología de la Universidad de Chile, 10, 131-139. Citado en (20)

24.- MONTOYA, J. (2007) El Duelo Sobre el Cómo Ayudarnos y Ayudar a Otros a Enfrentar la Muerte de un Ser Querido. Extraído en Noviembre de 2007. Citado en (4)

Disponible en:

<http://montedeoya.homestead.com/duelos.htm> |

25.- Ullah, P., Banks, M. y Warr, P. (1985). Social support, social pressures and psychological distress during unemployment. Psychological Medicine, 15, 283-295. Citado en (12)

26.- <http://lauramateo.es/2013/09/el-analisis-dafo-como-herramienta-de-autoconocimiento-y-de-marca-personal/>

27.- <http://www.segurodedesempleo.df.gob.mx/>

28.- Velásquez Córdoba L.F. Logoterapia con personas que experimentan dolor, sufrimiento y pérdida del sentido de la vida Revista CES Psicología. Volumen 2, Número 2, Julio-Diciembre de 2009. pp. 95-105

Disponible en:

<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3180009>

29.- Burgos, J. M. (2005). Antropología: una guía para la existencia. 2ª Edición. Madrid: Ediciones Palabra, S.A.

30.- <http://www.logoterapia.com.mx/logoterapia/logoterapia-viktor-e-frankl/triada-tr%C3%A1gica>

- 31.- Frankl V. La Voluntad de Sentido pags 106-115
- 32.- <http://logoforo.com/algunas-herramientas-y-recursos-de-la-logoterapia/>
- 33.- Hernandez R.G. Cese de la actividad profesional y preparación de la jubilación. Cuadernos de Relaciones Laborales Universidad de la Coruña 2009 núm.2 63-81
- 34.- Bermejo, L. (2006). Promoción del envejecimiento activo. Programas de preparación a la jubilación, 65-88, disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=2756877>
- 35.- Limón, M. (1993). La preparación a la jubilación: nueva ocupación del tiempo. Revista Complutense de Educación, 4 (1), 53-67. Disponible en: <http://revistas.ucm.es/edu/11302496/articulos/RCED9393120053A.PDF>
- 36.- Moragas, R.; Cristófol, R.; Sánchez, C.; Rivas, P. y Rodríguez, N. (2007). Prevención de la dependencia. Preparación para la jubilación. Barcelona: Editorial de la Universidad de Barcelona, GIE Grupo Investigación Envejecimiento. Disponible en: <http://www.imsersomayores.csic.es/documentacion/biblioteca/registro.htm?id=52376>
- 37.- Moragas Ricardo. Gerontología Social. Envejecimiento Y Calidad De Vida. Ed. Albor 1998 Pág. 131-158 ( Pag 37)
- 38.- Guevara E.M.E. Preparación para la jubilación: Diseño de un Programa de Acompañamiento Psicológico Año 12 N°1 Enero/Junio 2013 pg: 103-122 Universidad Simón Bolívar
- 39.- Lee todo en: Definición de jubilación - Qué es, Significado y Concepto <http://definicion.de/jubilacion/#ixzz3AJ29w8GU>