

Universidad de Valladolid

FACULTAD DE CIENCIAS DEL TRABAJO DE PALENCIA



Trabajo de Fin de Grado

Para la obtención del grado en Relaciones Laborales y Recursos Humanos.

EL VALOR DEL TRABAJO: CONSECUENCIAS DEL DESEMPLEO Y EFECTO DEL APOYO SOCIAL

AUTOR: Mario González González

TUTOR: Asur Fuente Barrera



Resumen

El significado y valor del trabajo ha cambiado a lo largo de la historia, llegando a convertirse en epicentro de nuestras vidas, algo muy relevante para quienes no pueden acceder a un empleo o terminan perdiéndolo. Así, los efectos del desempleo van más allá de las meras consecuencias económicas, afectando también a la salud física y psicosocial de las personas. Y es aquí donde el apoyo social puede ser capaz de amortiguar sus consecuencias negativas, tanto a nivel individual como global. El desempleo se ha convertido en una de las principales amenazas para millones de personas en el mundo. Por ello es de gran importancia reconocer y comprender cómo afecta a la vida de las personas y cómo el apoyo social puede aminorar sus consecuencias, estableciendo un equilibrado bienestar emocional y social.

Palabras clave: trabajo, desempleo, salud psicosocial y apoyo social.

Abstract

The meaning and value of work has changed throughout history, becoming the epicentre of our lives, something very relevant for those who can't access a job or end up losing it. Thus, the effects of unemployment go beyond the mere economic consequences, affecting also people's physical and psychosocial health. This is where social support may be able to cushion its negative consequences, both at the individual and global level. Unemployment has become one of the main threats for millions of people in the world. It is therefore of great importance to recognise and understand how it affects people's lives and how social support can lessen its consequences, establishing a balanced emotional and social well-being.

Keywords: work, unemployment, psychosocial health and social support.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. OBJETIVOS.....	6
3. JUSTIFICACIÓN	7
4. MARCO TEÓRICO.....	8
4.1 EVALUACIÓN HISTÓRICA DEL TRABAJO.....	8
4.1.1. Edad primitiva y sociedades sin estado.....	12
4.1.2. Edad Antigua o Clásica.....	13
4.1.2.1. Sociedad Griega.....	13
4.1.2.2. Sociedad Romana.....	14
4.1.3. Edad Media y el cristianismo.....	14
4.1.4. Edad Moderna y nacimiento del capitalismo.....	15
4.1.5. Edad contemporánea y consolidación del capitalismo.....	16
4.2. APLICACIÓN DE LA TEORÍA DE MASLOW AL CONTEXTO LABORAL.....	18
4.2.1. Necesidades básicas fisiológicas.....	19
4.2.2. Necesidades de seguridad.....	20
4.2.3. Necesidades sociales o de afiliación.....	20
4.2.4. Necesidades de estimación o reconocimiento.....	21
4.2.5. Necesidades de autorrealización.....	21
4.3 EL DESEMPLEO	22
4.3.1. EFECTOS NEGATIVOS DEL DESEMPLEO	27
4.3.1.1. EFECTOS PSICOSOCIALES DEL DESEMPLEO	29
4.3.1.2. Efectos negativos del desempleo en la salud.....	30
4.4. APOYO SOCIAL.....	35
4.4.1. ORIGEN DEL ESTUDIO DEL APOYO SOCIAL.....	35
4.4.2. DEFINICIÓN Y CONCEPTO DE APOYO SOCIAL.....	36
4.4.2.1. PERSPECTIVA ESTRUCTURAL DEL APOYO SOCIAL.....	37
4.4.2.1.1. La comunidad (nivel macro):.....	38
4.4.2.1.2. Las redes sociales (nivel meso):	38
4.4.2.1.3. Las relaciones íntimas y de confianza (nivel micro):	39
4.4.2.2. PERSPECTIVA FUNCIONAL DEL APOYO SOCIAL.....	40

4.4.3. FUENTES FORMALES E INFORMALES DE APOYO SOCIAL	41
4.4.4. EFECTOS DEL APOYO SOCIAL EN LA SALUD Y BIENESTAR DE LAS PERSONAS.....	43
4.4.5. APOYO SOCIAL COMO PROTECTOR DEL DESEMPLEO.	44
5. CONCLUSIONES.....	48
6. BIBLIOGRAFÍA.....	50

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo versa sobre la evolución del valor del trabajo y la relación existente entre el valor del trabajo y el desempleo, y cómo el apoyo social puede ser capaz de amortiguar sus consecuencias negativas, tanto a nivel individual como global. El desempleo se ha convertido en una de las principales amenazas para millones de personas en el mundo. Por ello, es de gran importancia saber reconocer y comprender cómo el desempleo afecta en la vida de las personas y cómo el apoyo social puede aminorar estas consecuencias, estableciendo un equilibrado bienestar emocional y social.

Los efectos del desempleo siempre han estado relacionados con los problemas económicos que conlleva la pérdida de trabajo que, para la población general, supone su principal (o única) fuente de ingresos, ya que existen personas afortunadas que no trabajan y viven de las herencias, por ejemplo. No obstante, este trabajo se concentra en otras consecuencias del desempleo: las psicosociales, reconocidas empíricamente por su gravedad. Entre los efectos psicosociales del desempleo se encuentran, por ejemplo, la ansiedad, la depresión, el aislamiento social o el suicidio.

En resumen, la estructura del trabajo se divide en tres partes claramente diferenciadas: en primer lugar, un análisis histórico del valor del trabajo que profundiza en cómo el trabajo se ha posicionado en un pilar fundamental de la sociedad; en segundo lugar, un apartado dedicado al desempleo y sus consecuencias, que pone en relación el valor del trabajo y la pérdida del mismo con los daños provocados en la salud de las personas desempleadas; y, por último, un bloque enfocado al estudio del apoyo social como vía para mitigar y reducir los efectos negativos del desempleo, que ahondará en las diferentes fuentes de apoyo social disponibles.

2. OBJETIVOS

El objetivo general de trabajo es examinar el impacto del desempleo en la vida de las personas y explorar el papel que puede jugar el apoyo social como amortiguador de sus efectos negativos.

Este objetivo general lleva aparejados los siguientes objetivos específicos:

- 1) Explicar cómo el trabajo se ha llegado a convertir en el eje central de las economías actuales y cómo se ha posicionado como uno de los pilares fundamentales para las personas.
- 2) Analizar los efectos del desempleo, que puede desencadenar problemas tanto económicos como físicos y psicosociales.
- 3) Analizar el apoyo social como recurso para afrontar la situación de desempleo y mejorar el bienestar físico y psicosocial de las personas desempleadas.

3. JUSTIFICACIÓN

El trabajo ha logrado tener tal peso en nuestras sociedades contemporáneas que, no tenerlo, puede acarrear consecuencias importantes.

En este sentido, estudiar en profundidad el impacto del desempleo y el efecto del apoyo social como amortiguador, puede facilitar el desarrollo de estrategias que ayuden a los desempleados a enfrentar esta situación y mejorar su calidad de vida.

A nivel personal, he vivido el desempleo desde muy cerca, ya que personas de mi entorno más cercano han sufrido sus graves consecuencias. Debido a esta experiencia, decidí adentrarme en el análisis de esta temática, ya que podría ayudarme a tener un mayor conocimiento y, con él, poder ofrecer ayuda a mi familia de la manera más eficaz y útil posible, en aras de una estabilidad emocional tanto para la persona que está sufriendo directamente esta situación como para las personas que la acompañamos en el proceso.

En definitiva, analizar al desempleo como una situación estresante puede ser el punto de partida para ayudar a las personas a saber gestionar las emociones y fomentar así su salud y bienestar psicosocial.

4. MARCO TEÓRICO

El valor que se le ha dado al trabajo no siempre ha sido el mismo, al igual que la propia concepción del trabajo, que ha ido evolucionado desde las sociedades primitivas hasta la actualidad. En el epígrafe que viene a continuación haremos un breve recorrido sobre la historia del trabajo para, más adelante, adentrarnos en lo que supone la pérdida del empleo en nuestra sociedad contemporánea y explorar posibles vías para mitigar sus efectos negativos.

4.1 EVALUACIÓN HISTÓRICA DEL TRABAJO

Para tener una perspectiva general y antropológica como punto de partida, presentamos en un cuadro-resumen los diferentes tipos de sociedades que han ido surgiendo a lo largo de nuestra evolución y que, de una manera y otra, están vinculadas a diferentes concepciones del “trabajo” (ver Tabla 1).

Tabla 1. *Tipos de sociedades y características asociadas.*

	SOCIEDAD CAZADORA/RECOLECTORA	SOCIEDAD AGRARIA	SOCIEDAD INDUSTRIAL	SOCIEDAD POSTINDUSTRIAL
¿Cuándo emergieron?	Hace 200.000 años o más	Hace 5000 años	Mitad del siglo XVIII	Finales del siglo XX
Fuente de energía	Humana	Animal	Carbón y petróleo	Nuclear y solar
Tecnología	Flechas y lanzas	Arado	Máquinas	Ordenadores y software
Actividad productiva	Caza y recolección	Tareas agrícolas	Manufacturas	Servicios
¿Dónde vivían?	Tribus	Aldeas	Ciudades	Megapolis
Ambito laboral	Negocios familiares	Próximo a los hogares	Laboral y familiar	Laboral vs familiar
Lugar de trabajo	Refugios nomadas	Huertos o talleres	Fábricas y oficinas	Indefinido

Fuente: Moreno Mínguez (2009).

En primer lugar, tenemos que retroceder 200.000 años en el tiempo, aproximadamente, para poder comprender lo que sucedía en las sociedades denominadas “cazadoras y recolectoras”. En estas sociedades, las personas utilizaban su fuerza física para realizar las labores de caza y recolección de alimentos y se ayudaban de herramientas como piedras o huesos afilados que utilizaban como lanzas. Esto les garantizaba cubrir necesidades básicas como la alimentación y la vestimenta.

Por aquel entonces, no existía el concepto de “trabajo” como tal. Para ellos las actividades de recolección y caza de animales eran meras labores que debían desempeñar los miembros de la tribu para garantizarse la supervivencia, y no para generar patrimonio o riquezas que les distinguiera en clases.

En segundo lugar, hace 5.000 años nos encontramos con las sociedades agrarias, surgidas gracias al descubrimiento del cultivo de la tierra para el que se empezaron a usar a los animales como nueva fuerza de trabajo. También se utilizan materias primas como el algodón, la lana o la seda, es decir, fibras naturales que serían aprovechadas para la elaboración de nuevas prendas de vestir con la aparición del telar manual. Es en estas sociedades dedicadas a la ganadería y la agricultura en las que aparece la idea de trabajo. En esta época se dio por primera vez la distinción de clases: por una parte, los dueños de las tierras, personas poderosas y con riquezas; por la otra, los campesinos que se dedicaban a cultivar y cuidar las tierras ajenas a su propiedad a cambio de comida y un hogar (las tierras que cultivaban estaban próximas a su hogar familiar).

A diferencia de las sociedades cazadoras y recolectoras, aquí las personas dejan de ser nómadas para comenzar a crear pequeños asentamientos fijos (aldeas). Como consecuencia de estos cambios, el ámbito laboral y familiar comienza a distinguirse. El hombre de la casa o padre de familia es el responsable de salir del hogar para trabajar las tierras del terrateniente, mientras la mujer o ama del hogar se dedicaba a las tareas de la casa y a educar a los hijos en el caso de que los tuvieran.

Avanzando en el tiempo, a mediados del siglo XVIII aparecería una sociedad que marcaría un antes y un después en la forma de trabajar: “la sociedad industrial”. Las primeras sociedades industriales surgieron en Inglaterra, y posteriormente su expansión fue incontrolable, llegando al resto de Europa y Norteamérica. Son sociedades influenciadas por la revolución industrial, durante la que se producen una serie de cambios gracias a un gran desarrollo en la tecnología. Así, a diferencia de las anteriores sociedades cuyas fuentes de energía eran la fuerza física humana y animal, ahora empiezan a surgir máquinas impulsadas por carbón y petróleo trajeron consigo una nueva

manera de trabajar: la “producción en cadena”, que con funciones repetitivas y mecanizadas desencadenan la alienación de los trabajadores.

Sobre los efectos de este nuevo sistema de trabajo, muchos sociólogos y psicólogos, a lo largo de la historia, han aportado su visión: Durkheim afirmaba que los trabajadores sufrían anomia, que es la pérdida del sentido de la vida; para Weber los trabajadores estaban deshumanizados, ya que usaban a los trabajadores como medios, no como un fin; y para Marx los trabajadores en esta época no se sentían realizados, estaban alienados.

Otro cambio ocasionado fruto de la revolución industrial fue la centralización del trabajo en las fábricas. La gente abandonó las tierras y las aldeas, dejando atrás el trabajo en el campo, para mudarse a las grandes ciudades y empezar a trabajar en las fábricas ubicadas lejos del hogar familiar, ocasionando un grave problema para conciliar el trabajo con la familia.

Es en este contexto en el que aparece el concepto del empleado asalariado. Anteriormente, en las sociedades agrarias los campesinos trabajaban las tierras de los terratenientes a cambio de un hogar y comida, pero en las sociedades industriales el trabajador ofrece sus habilidades y capacidades de trabajo a cambio de dinero; en definitiva, vendían su tiempo y esfuerzo a las fábricas a cambio de míseros sueldos.

En último lugar, podríamos mencionar un tipo sociedad que ha aparecido hace relativamente poco tiempo, concretamente, a finales del siglo XX, y que siguiendo la estela de la anterior sociedad se denominó “sociedad postindustrial”. El cambio más significativo en estas sociedades tiene que ver con el predominio del sector servicios frente al sector industrial, un cambio propulsado por la globalización y el desarrollo de los transportes. A raíz de esta globalización impulsada por la revolución informática, se generan las llamadas megalópolis:

“Conjunto de áreas metropolitanas, cuyo crecimiento urbano acelerado lleva al contacto del área de influencia de una con las otras. En definitiva, las megalópolis suelen estar formadas por conurbaciones de grandes ciudades” (Gottmann, 1961).

En este caso, ya no es necesario acudir a una fábrica para trabajar gracias a internet y las comunicaciones digitales. Además, se produce una fuerte

especialización del trabajo. Antiguamente, como las funciones de los trabajadores eran mecanizadas y repetitivas, no se necesitaba apenas conocimientos para realizar con destreza y eficacia los trabajos, pero en las sociedades postindustriales se busca un perfil de trabajador diferente, un perfil con conocimientos y una cualificación suficiente para adaptarse a esta nueva revolución informática.

A lo largo de los siglos, el concepto de trabajo y su valor ha cambiado. El trabajo como tal lleva acompañando al ser humano desde el origen de la humanidad y por ello, voy a hacer un viaje en el tiempo para conocer y entender el valor del concepto de trabajo en función de la época histórica. Este recorrido lo comenzaremos en las sociedades primitivas y abracará hasta las sociedades contemporáneas y capitalistas de hoy en día.

Es indiscutible que el trabajo ha sido una actividad esencial para la supervivencia de la especie y desarrollo del ser humano, que además de ser considerada como una indispensable fuente de ingresos económicos en la actualidad, también ha conllevado una importantísima fuente de desarrollo personal y social para las personas. Pero como comprobaremos a continuación, el valor y la importancia otorgada al trabajo no ha sido siempre igual debido a que ha ido evolucionando históricamente.

La noción que nosotros tenemos de trabajo es reciente, ya que el trabajo como categoría homogénea se implantó allá por el siglo XVIII, unido a la idea de generar y acumular riquezas y a la implantación de un sistema de producción que desencadenó en el sistema capitalista que domina las sociedades contemporáneas.

Así, se puede afirmar que, desde los tiempos primitivos hasta nuestros días, el valor de la fuerza de trabajo ha sido siempre un factor necesario para el desarrollo de la sociedad. Desde satisfacer nuestras necesidades más básicas hasta crear negocios y proyectos increíbles, el trabajo se ha convertido en el motor que impulsa a la humanidad hacia nuevos horizontes de progreso y felicidad. Sin embargo, me gustaría mencionar que esta idealización del concepto del trabajo no sé si se casa con las cifras actuales del desempleo, la precariedad laboral o problemas como el burnout.

La evolución es evidente y el cambio incuestionable. El concepto de trabajo ha sufrido grandes transformaciones con el paso del tiempo y el cambio de las sociedades. Se ha pasado de considerar a las personas trabajadoras como las más desafortunadas de las sociedades primitivas, dado que presentaban las peores condiciones de vida porque el trabajo quedaba reservado para los esclavos y campesinos, a una situación en la que el trabajo ha alcanzado tal importancia y relevancia, que se considera una de las actividades máspreciadas y deseadas por la mayoría de personas en la sociedad actual.

“Lo que se pretende, por encima de todo, es preservar el trabajo y hacer de él la actividad fundamental del ser humano” (Méda,1998, citado en Ovejero, 2006, p. 20).

Es muy complejo y significativo que en la antigüedad el trabajo se entendiera como una actividad despreciable y, actualmente, sea considerado el motor de la sociedad. Para analizarlo, haremos un breve recorrido histórico sobre el valor del trabajo de la mano, fundamentalmente, de dos autores: Méda (1998) y Ovejero (2006).

4.1.1. Edad primitiva y sociedades sin estado

En tiempos primitivos, como ya vimos antes, las sociedades dependían de la caza, la recolección y la pesca como las principales fuentes de sustento. En este contexto, el trabajo es una actividad esencial para la supervivencia. Grupos de cazadores-recolectores recorrían grandes distancias en busca de alimentos y materiales para sus necesidades diarias.

Sin embargo, es importante señalar que en ese momento no existía tal concepto de “trabajo”, ya que las tareas se distribuían de acuerdo con la edad y el género de los miembros de la comunidad. Todos cooperaban en la recolección de alimento, la caza de animales o la fabricación de herramientas.

Con el tiempo, las sociedades se desarrollaron y comenzaron a aparecer las primeras formas de organización política y social. En este contexto, el trabajo

cobra más importancia al convertirse en la principal fuente de producción y riqueza de la comunidad.

En estas sociedades no existía un concepto de trabajo como en la sociedad actual, ya que las labores realizadas eran asociadas a la supervivencia; lo hacían con la mera intención de sobrevivir, sin intención de generar riquezas. Además, se caracterizaban por el poco tiempo que dedicaban a estas actividades, entre tres y cinco horas al día, pero a pesar de dedicar un menor tiempo a estas actividades de trabajo, todas las personas tenían satisfechas sus necesidades, algo impensable en la sociedad actual, donde la mayoría emplea 8 horas diarias al trabajo y ni por asomo afirmarían que sus necesidades quedan satisfechas.

Por último, cabe destacar que estas actividades nunca se realizaban de manera individual sino en grupos estructurados. Los individuos del grupo no buscaban el reconocimiento individual, sino que su objetivo era el reconocimiento grupal y la satisfacción de haber conseguido el objetivo común. Además, en las sociedades primitivas no existía Estado, no tenían la necesidad de trabajar para nadie que no fuera para ellos mismos.

“Por tanto, el trabajo no es trabajo, sino que se concibe como una obligación de carácter social que no exige casi esfuerzo y que no precisa retribución material ninguna” (Ovejero, 2006, p. 22).

4.1.2. Edad Antigua o Clásica

4.1.2.1. Sociedad Griega.

En la antigua Grecia seguía sin haber un concepto claro de trabajo, y menos que se asemejara al de la actualidad. En cambio, sí se implantó la figura del Estado, generando diferencia de clases: los ciudadanos de primera y los ciudadanos de segunda.

El trabajo quedaba reservado a los esclavos, ya que para las élites griegas consideraban despreciable cualquier trabajo que no se realizara con libertad.

Debido a la división de clases, había una clara diferencia entre los esclavos (ciudadanos de segunda) y los trabajadores libres (ciudadanos de primera). Los esclavos constituían un alto porcentaje de mano de obra en la antigua Grecia, donde su trabajo era considerado como propiedad. Los esclavos se dedicaban a una variedad de ocupaciones, como el trabajo doméstico, la agricultura, la ganadería o la artesanía. Por otro lado, posicionándose por encima en la jerarquía social de la época, nos encontramos con los trabajadores libres, aquellos que realizaban las tareas por placer y no por obediencia o intereses ajenos a su voluntad. Se dedicaban a tareas u oficios relacionados con el trabajo intelectual, como son la filosofía, las artes o la política.

En conclusión, los trabajos asociados a la manipulación de materias primas y obtenidos de la naturaleza eran propios de los esclavos y las actividades intelectuales para las personas libres.

4.1.2.2. Sociedad Romana.

El Imperio Romano continuaría la misma dinámica. No existía un concepto de trabajo tal y como lo entendemos en la actualidad, y se mantiene el desprecio por las actividades relacionadas con la supervivencia ya que, para los romanos de la época, recibir una recompensa a cambio de trabajo era indigno. En este sentido, lo que sí existe, nuevamente, es una organización social dividida, fundamentalmente, en patricios, plebeyos y esclavos.

4.1.3. Edad Media y el cristianismo

El cristianismo tuvo un impacto significativo en el valor del trabajo durante la Edad Media. El trabajo fue visto como un medio para servir a Dios y obtener la salvación, según las enseñanzas de la Iglesia en ese momento. En esta nueva época, se debe tener en cuenta la aparición del cristianismo como una nueva fuerza social. Fue una época de transición en la que se comienza a aceptar el trabajo, pero solo aquel que sea beneficioso para la comunidad. Ahora bien, eso no quiere decir que sea valorado ya que, para el cristianismo, en ese momento:

“El trabajo es una maldición, un castigo de Dios” (Ovejero, 2006, p. 25)

Durante la Edad Media prevalecía la creencia de que el trabajo manual estaba por debajo de las ocupaciones que deberían tener los nobles y otros miembros de la alta sociedad. El trabajo manual estaba vinculado tanto a la pobreza como al analfabetismo. Así, el trabajo manual quedaba reservado a los campesinos y artesanos, y en ningún caso a los nobles y los caballeros. Se mantenía el desprecio por las actividades serviles y, como dato interesante, se dice que más del 50% de los días del año acontecían fiestas religiosas, lo que da una idea de la importancia del tiempo de ocio.

Sin embargo, con el cristianismo y durante la Edad Media, se empiezan a asentar los pilares de una nueva concepción del trabajo, vinculada al *ora et labora* y a la censura del ocio como vicio.

4.1.4. Edad Moderna y nacimiento del capitalismo.

Fue con el inicio de la Revolución Industrial cuando se empezaría a dar forma a la concepción actual que tenemos del trabajo, surgiendo un nuevo discurso mercantilista encaminado a aumentar las tasas de producción y, con ello, los beneficios, e implicando el desarrollo del sistema financiero y la expansión urbana.

En esta época tuvo lugar el nacimiento del Capitalismo, incluso de la propia Economía como tal, con un claro interés en la acumulación de la riqueza. que, como resultado, daría lugar al nuevo concepto de trabajo. Así, el trabajo pasó de ser visto como algo repugnante e indeseable a ser un pilar fundamental de la sociedad, es decir, comenzó a ser apreciado como una fuerza fundamental capaz de crear y agregar valor.

Por tanto, el auge del capitalismo trajo consigo una nueva forma de valorar el trabajo. El trabajo se convirtió en una mercancía que los empleadores podían comprar y vender. Los trabajadores se convirtieron en una fuerza de trabajo móvil y podían negociar mejores salarios y condiciones de trabajo con sus empleadores. Esto condujo a un aumento en la productividad laboral y un aumento en la eficiencia de la producción. Este cambio en el valor del trabajo

tuvo un gran impacto en la sociedad. Los trabajadores comenzaron a ser vistos como individuos más que como miembros de una clase social particular. A medida que la economía capitalista se expandió, fueron surgiendo nuevas clases sociales, como la clase media y la clase trabajadora.

El nacimiento del capitalismo afectó también a la organización del trabajo. Se crearon nuevas tecnologías y procesos de producción, y las fábricas y talleres se convirtieron en lugares de trabajo comunes. El trabajo comenzaba con turnos y un horario fijo, y la producción se dividía en varios trabajos especializados.

Adam Smith habló de trabajo en su libro “Investigaciones sobre la naturaleza y las causas de las riquezas de las naciones”:

“Un concepto abstracto del trabajo, más allá de los trabajos concretos, que está basado en el esfuerzo de la persona. Esfuerzo aplicado a un objeto y que le da valor. El valor del objeto viene determinado por la cantidad de esfuerzo aplicado, y la forma de medir ese esfuerzo viene determinado por la cantidad de esfuerzo aplicado, y la forma de medir ese esfuerzo es el tiempo dedicado a crear o modificar ese objeto” (Martínez y Prior, p. 24).

Smith concibió el trabajo como la fuente del ser humano para generar riqueza. El trabajo y los trabajadores eran interpretados como mercancías que se podían cuantificar. Los trabajadores eran el engranaje perfecto de este nuevo motor llamado capitalismo.

En definitiva, es indudable el efecto económico y social que trajo el capitalismo en el devenir de la concepción del trabajo actual.

4.1.5. Edad contemporánea y consolidación del capitalismo.

Será un periodo de evolución o consolidación de la idea de trabajo propia de la modernidad como motor de actividad del ser humano.

Para poder entender el concepto actual de trabajo se deben revisar las aportaciones de Marx y el marxismo acerca de la visión que ofreció Hegel sobre el concepto de trabajo, ya que tuvieron una repercusión tan crucial e importante como la tuviera en su día Adam Smith.

Hegel definió el trabajo como una actividad espiritual, siendo la esencia de la humanidad y el ideal de creación y autorrealización de las personas. Y Marx, continuando con esta filosofía, dio una visión más materialista, criticando la alineación del trabajo y luchando por mejorarlo. Marx quiso hacer una crítica del nuevo concepto de trabajo generado por el capitalismo, pero, de manera paradójica, posicionó al trabajo en el centro, definiéndolo como “la esencia del hombre”, otorgando una grandísima importancia al valor económico (más allá del valor social o político) que generaba el trabajo para el ser humano.

Por otro lado, para entender el valor del trabajo actual, también se debe tener en cuenta otro acontecimiento importante del siglo XX: la influencia que tuvo el Estado del Bienestar. En lugar de poner fin al capitalismo y su interpretación del trabajo, lo que pretendía era dignificar y humanizar el trabajo a través de una mejora de las condiciones laborales y un reparto más equitativo de los beneficios generados, es decir, de distribuir de manera más justa las riquezas. Como resultado de estos cambios de mentalidad y político-sociales, se consolidaron las relaciones laborales que hoy en día conocemos, de modo que los trabajadores asumieron al trabajo como un valor humano fundamental.

En conclusión, el “principal medio para hacer crecer la riqueza” de Adam Smith, acompañado de las visiones de Hegel y Marx y de la influencia del Estado del Bienestar, hicieron que el trabajo se convirtiera en un valor fundamental de nuestra sociedad y en eje central de nuestras vidas.

4.2. APLICACIÓN DE LA TEORÍA DE MASLOW AL CONTEXTO LABORAL

Como hemos visto en el anterior apartado, el valor del trabajo se ha convertido en un pilar fundamental de las personas, pero se debe valorar de dos maneras:

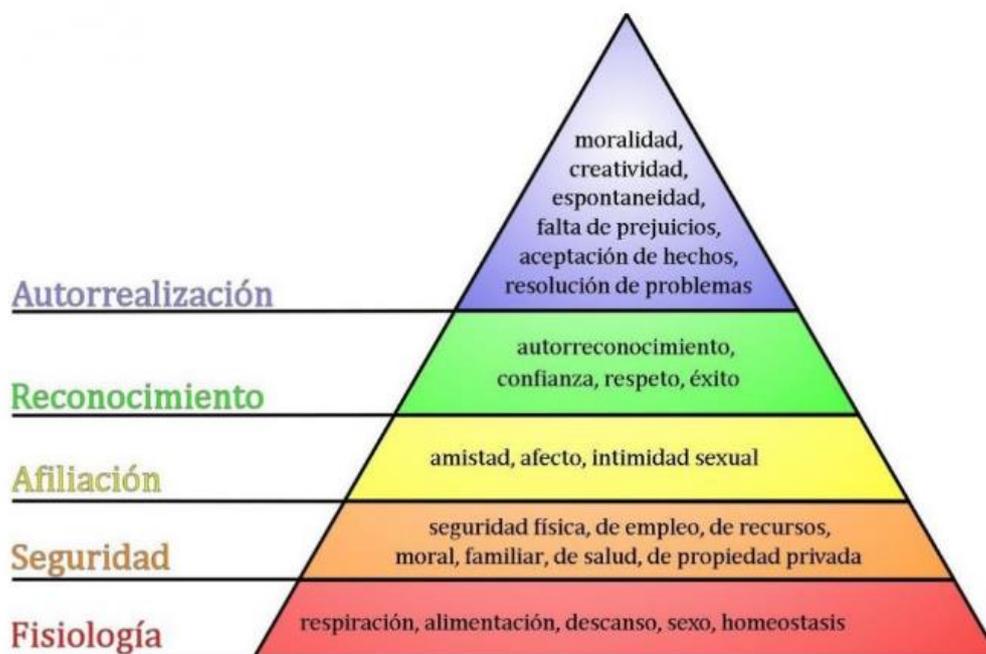
En primera instancia, el valor instrumental del trabajo se entiende como el canal o medio para alcanzar metas y fines, es decir, contempla el trabajo como una herramienta para alcanzar objetivos concretos de carácter personal, social o económico. Es el valor que se asemeja a la interpretación de Adam Smith, entendiendo el trabajo como el principal medio para hacer crecer la riqueza. Mientras que el valor expresivo del trabajo es entendido como el fin de autorrealización y satisfacción personal, es decir, es el valor emocional que aporta el trabajo.

A continuación, utilizaré la teoría de Maslow para analizar el valor expresivo del trabajo, ya que el concepto del trabajo se postula como un elemento de autorrealización y, como consecuencia de ello, su pérdida puede conllevar importantes efectos negativos.

En la sociedad actual el trabajo se tiende a concebir como una actividad profesional que se realiza para poder obtener una renta económica que permita a las personas satisfacer sus necesidades básicas. Pero, además de esto, en el momento en que una persona encuentra un puesto de trabajo se le abre la puerta, por ejemplo, al sentimiento de pertenencia, ya que proporciona una red de relaciones sociales con sus compañeros, generando también cierto estatus social. Es decir, el trabajo (cuando tiene lugar en condiciones dignas) aporta mucho más que un salario y puede ser una fuente de autoestima y de satisfacción de necesidades sociales, debido a que permite a las personas adquirir nuevas habilidades y conocimientos, situándose como una fuente importante de realización y satisfacción personal.

Aquí nos apoyaremos en la jerarquía de las necesidades humanas de Maslow para profundizar en lo que puede aportar el trabajo a una persona. Este autor publicó su teoría en 1943 en el libro “Motivación y personalidad”, defendiendo que las necesidades del ser humano están jerarquizadas y organizadas en cinco niveles. Según defiende, cada escalafón en la pirámide que, gráficamente, representa su modelo, debe ser completado y satisfecho para poder alcanzar el siguiente nivel de la pirámide (ver Figura 1). La trayectoria ascendente de esta pirámide va desde las necesidades más básicas del ser humano hasta las necesidades más complejas y difíciles de alcanzar.

Figura 1: Pirámide de Maslow



Fuente: García-Allen (2015).

4.2.1. Necesidades básicas fisiológicas.

Son la base de la teoría de Maslow. Este nivel comprende las necesidades indispensables para cualquier ser humano, es decir, las más primarias, las que permiten la supervivencia. Estas necesidades fisiológicas tienen que ver con el alimento, el agua, el aire o el descanso.

Evidentemente, el trabajo, en sociedades como la nuestra, tiene una gran influencia a la hora de satisfacer estas necesidades fisiológicas. Por eso, en

multitud de ocasiones, el desempleo genera graves problemas a la persona que debe afrontar esta situación. Porque la inseguridad e inestabilidad económica puede poner en peligro el acceso al alimento, o incluso, a nivel psicológico, provocar una preocupación que desencadene pérdida de apetito, problemas de ansiedad o insomnio, todas ellas variables que dificultan el descanso.

4.1.2. Necesidades de seguridad.

El segundo nivel en la pirámide de Maslow está comprendido por las necesidades que poseen las personas de sentirse seguras y protegidas en cualquier ambiente. Las necesidades comúnmente más reconocidas son la seguridad física (percibir tranquilidad y sensación de protección ante actos de violencia o agresión física), la seguridad financiera (tener la capacidad económica suficiente para cubrir las necesidades básicas), la seguridad emocional (sentirse seguro y estable) y la seguridad laboral (un buen clima en el trabajo nos hace sentir protegidos y tranquilos en el trabajo).

Este escalón de necesidades denominado “de seguridad” tiene mucha relación con el mundo laboral. El trabajo nos proporciona seguridad económica y, además, una estructura diaria; nos asigna una franja horaria de trabajo y otra de descanso, de modo que nos proporciona una rutina y, en consecuencia, una seguridad emocional siempre y cuando las condiciones del trabajo sean adecuadas. A su vez, el simple hecho de ser una persona empleada permite gozar de seguros médicos y, por tanto, de cierta seguridad sanitaria, al menos, en un país como el nuestro.

4.1.3. Necesidades sociales o de afiliación

En el tercer nivel nos encontramos con las necesidades sociales, que son esenciales para la felicidad de una persona, ya que el ser humano tiene la necesidad de sentirse aceptado socialmente y valorado dentro de un grupo. Las necesidades sociales se cubren, por tanto, mediante la interacción con personas: familia, amistades, pareja, compañeros de trabajo... Es decir, las necesidades sociales también pueden satisfacerse mediante el empleo en cualquier organización, generando un sentimiento de pertenencia e identidad que pueden ser de gran utilidad para poder fomentar habilidades sociales y emocionales.

En el trabajo se pueden establecer dos tipos de vínculos con las personas que te rodean. Por una parte, se pueden generar relaciones estrictamente profesionales, que simplemente indican el grado de pertenencia a una comunidad o grupo. Pero, por otra parte, en el trabajo también nos encontramos con otro tipo de vínculos, de relaciones más personales y de confianza, caracterizadas por el apoyo mutuo entre compañeros y la solidaridad.

4.1.4. Necesidades de estimación o reconocimiento

Este tipo de necesidades catalogadas por Maslow fueron diferenciadas en 2 categorías: necesidades de estimación propia y necesidades de estimación externa. En este sentido, una persona con una autoestima fuerte y una entrenada inteligencia emocional no se verá afectada de igual manera por la estimación externa, aunque todos necesitamos del reconocimiento de los demás, en mayor o menor medida.

La necesidad de estimación o reconocimiento propio es aquella necesidad de sentirse realizado y valorado por uno mismo, lo que entronca con la autoestima y la autoconfianza. Por autoestima entendemos un *“estado completo de bienestar y que tiene en cuenta tanto el aspecto social como el físico o el psicológico”* (OMS,2021).

Pues bien, en la sociedad actual, gozar de un puesto de trabajo nos puede aportar un reconocimiento personal e interno, pero también cierto reconocimiento social. Las personas necesitan sentirse admiradas y reconocidas por los demás, y este reconocimiento social puede ser aportado por el trabajo, que, entre otras cosas, también proporciona un estatus social determinado, dependiendo del sector, el puesto, la cualificación, etc.

4.1.5. Necesidades de autorrealización.

Son las necesidades que componen la cúspide de la mencionada pirámide de Maslow. Estas necesidades describen la mayor plenitud personal y felicidad del ser humano y tienen que ver con la parte más vocacional del ser humano. La autorrealización sugiere que el individuo es potencialmente capaz de superar los retos propuestos, es decir, que la persona está capacitada y cuenta con todos los requisitos y capacidades necesarias para alcanzar un

propósito en la vida. Pero en la sociedad que actualmente nos encontramos sumergidos, la mayoría de las personas son incapaces de alcanzar el máximo de felicidad y autorrealización explicado por Maslow.

En una sociedad capitalista, siempre solemos queremos más y nunca nos conformamos con lo que tenemos, ya sea en el ámbito económico, social o personal. A esto se le denomina la escalada de expectativas, que puede no tener fin. Quizá damos demasiada importancia a aquello de lo que carecemos y muy poca a aquello que ya posemos.

En el mundo laboral, el primer objetivo de una persona desempleada suele ser conseguir un empleo, pero, una vez conseguido, seguramente buscará mejorar su sueldo y sus condiciones laborales y ascender jerárquicamente en la empresa. Aun así, siendo, y aunque ayuden a su consecución, la autorrealización va más allá de estas cuestiones, ya que tiene más que ver el desempeño de actividades o tareas que satisfagan a la persona, que den sentido a su vida y que, en definitiva, le hagan feliz.

4.3 EL DESEMPLEO

De acuerdo con la definición ofrecida por la fuente estadística de la EPA (Encuesta de Población Activa) y del Instituto Nacional de Estadística (INE,2014), las personas paradas o en situación de desempleo son aquellas personas de dieciséis o más años que durante la semana de referencia han estado sin trabajo, disponibles para trabajar y buscando activamente empleo. Esta definición de persona desempleada no engloba a todas las personas desocupadas de un país.

Agrupar a todas las personas desempleadas en una misma definición es realmente complejo cuando el concepto de “trabajador” queda asociado a un mercado de trabajo capitalista. Y es que, en lugar de hablar de trabajador deberíamos hablar de “empleado” cuando nos referimos a aquella persona que ocupa un puesto de trabajo a cambio de una remuneración salarial o material. Con el concepto de trabajo capitalista, estaríamos dejando excluidas a otras variantes de trabajo, como son los trabajos realizados dentro de la “economía

sumergida” (transacciones dinerarias que son ocultadas a la Agencia Tributaria del país y que no son registradas en los datos del Producto Interior Bruto). Y lo mismo ocurre con trabajos domésticos o trabajos voluntarios sin fines lucrativos, que son trabajos pero que no están categorizados como empleos, por no recibir una retribución a cambio.

Con el concepto de “desempleado” ocurre lo mismo, al contemplar únicamente a aquellas personas que han sido registradas por organismos e instituciones públicas. Por ejemplo, el colectivo de persona “desanimadas” son personas categorizadas por el INE como desempleadas. Estas personas entran en una fase de rechazo y desesperación al llevar un largo periodo de búsqueda de empleo que desencadena una actitud pesimista que hace que no sigan buscando. Estas personas no deberían considerarse desempleadas, sino “inactivas”, es decir, que no se encuentran buscando empleo activamente.

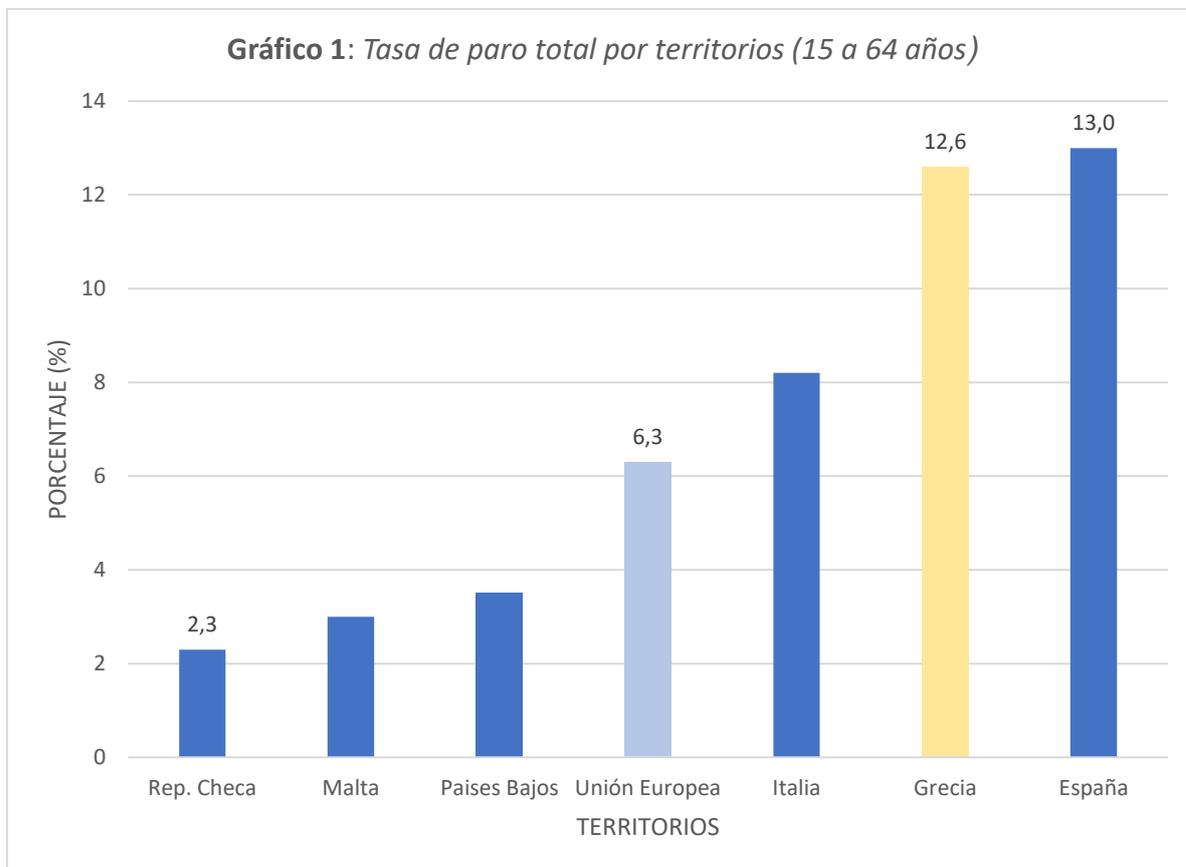
Al margen de estas consideraciones, el desempleo es uno de los principales problemas de la sociedad actual, que está en el punto de mira de toda la población y supone un tema central de estudio, sobre todo, para las ciencias sociales y de la salud, entre otras cosas, por los efectos psicosociales que acarrea.

El desempleo se ha convertido en una de las principales preocupaciones del ser humano a nivel global, aunque es cierto que no afecta por igual a todas las personas. Lo que resulta incuestionable es la incertidumbre e inseguridad que ofrece el mercado laboral actual, un tema preocupante para instituciones gubernamentales y para la sociedad en su conjunto.

España es el país con la mayor tasa de paro dentro de la Unión Europea. Los últimos datos recogidos en el primer cuatrimestre del año 2023, registran en España una tasa de paro del 13,26%.

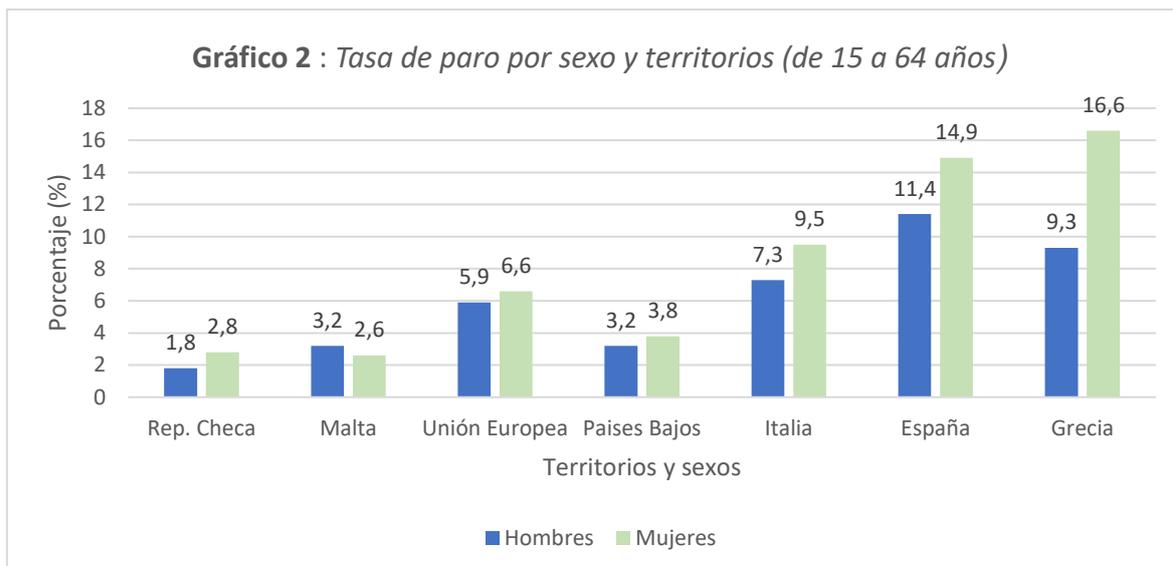
A nivel europeo, los últimos datos recogidos por Eurostat en 2022 son desgarradores: la tasa de paro en España (13%) duplicaba la tasa de paro media de la UE (6,3%). Dentro de los países de la Unión Europea, destacan República Checa, Malta y Países Bajos como los países con menores tasas de paro (2,3%, 3% y 3,5%, respectivamente). Por otro lado, tenemos Italia, Grecia y España

como los países de la Unión Europea con mayores tasas de desempleo (8.2%, 12.6% y 13%, respectivamente) (ver Gráfico 1.)



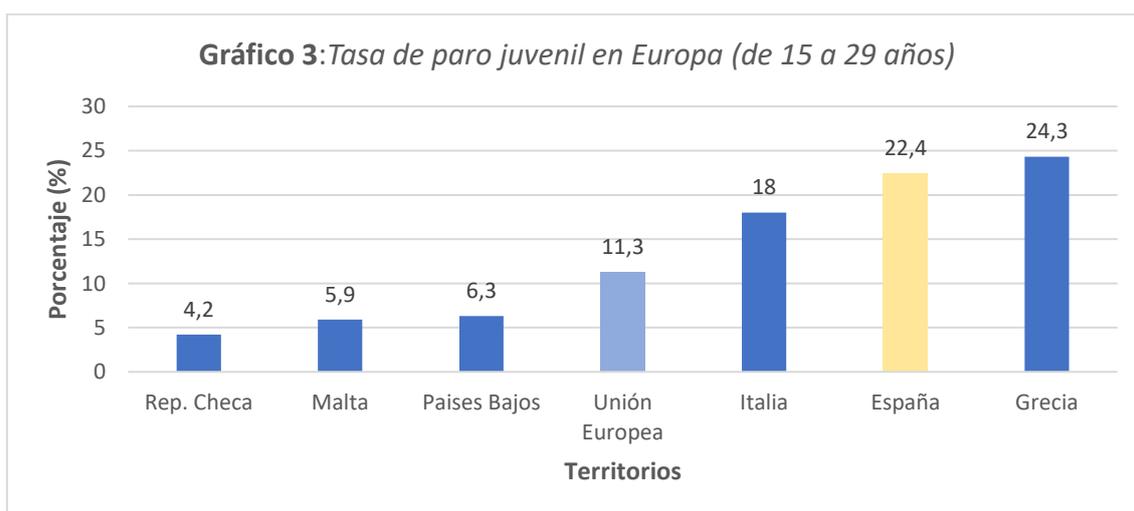
Fuente: elaboración propia a partir de Eurostat (2022).

Por otra parte, la tasa de paro es mayor en las mujeres que en los hombres, independientemente de si la tasa de paro del país es elevada o no, lo que sugiere un problema estructural influenciado por cuestiones socioculturales (ver Gráfico 2).



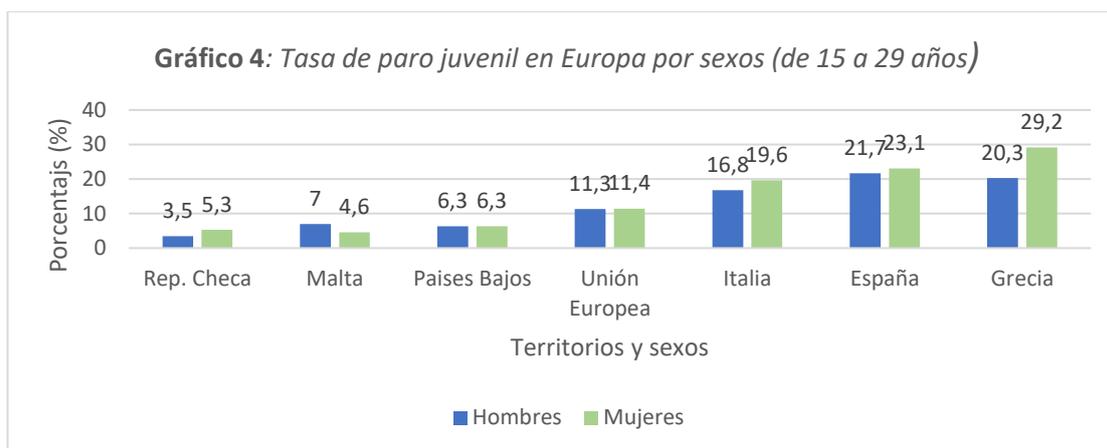
Fuente: elaboración propia a partir de Eurostat (2022).

También es importante destacar el alto porcentaje de paro juvenil registrado en nuestro país (22,4%), solo superado por Grecia (24,3%), que es el país con el paro juvenil más elevado de la Unión Europea. Por el contrario, República Checa se posiciona como el país de la UE con menos tasa de paro juvenil (4,2%), por debajo de la media europea (11,3%) (ver Gráfico 3).



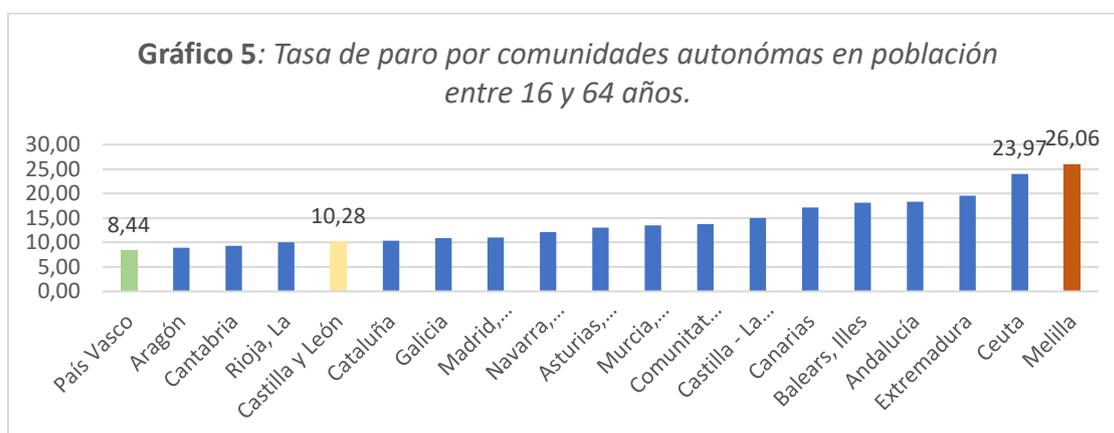
Fuente: elaboración propia a partir de Eurostat (2022).

Respecto al género, el paro juvenil en las mujeres es generalmente superior al de los hombres en los países de la Unión Europea (ver Gráfico 4).



Fuente: elaboración propia a partir de Eurostat (2022).

A nivel nacional, en los últimos datos recogidos por la EPA durante el primer cuatrimestre de 2023, se posicionan las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla como los territorios españoles con mayor tasa de paro (23,97% y 26,06%, respectivamente). Por su parte, Castilla y León se posiciona dentro del top 5 de las Comunidades Autónomas españolas con menor tasa de paro, obteniendo una tasa de 10,28 puntos porcentuales. País Vasco lidera el ranking nacional como la comunidad autónoma con el menor número de parados (8,44% de tasa de paro) (ver Gráfico 5).



Fuente: elaboración propia a partir de la EPA (2023).

4.3.1. EFECTOS NEGATIVOS DEL DESEMPLEO

Los efectos del desempleo dependen de una serie de variables como el género, la edad, la duración del periodo de desempleo, el nivel económico y educativo o el grado de apoyo social percibido para hacer frente al desempleo. A continuación, presentamos un cuadro resumen con las variables principales que afectan a los efectos del desempleo (ver Tabla 1).

Tabla 1: Variables que afectan a los efectos del desempleo

<i>Variables</i>	<i>Factores explicativos</i>
Género	El género puede ser determinante en los efectos negativos del desempleo, con un mayor impacto en los hombres que las mujeres. Los hombres sufrirán de una mayor disminución de autoestima que las mujeres en situación de desempleo como consecuencia de la presión social y cultural. Históricamente, los hombres han sido socializados para ser los principales proveedores del hogar. Además, los hombres son menos propensos a buscar ayuda psicológica o expresar sus emociones por la cultura y valores individualistas que consideran la ayuda como una señal de debilidad.
Edad	Las personas con responsabilidades familiares sufren un mayor efecto negativo del desempleo. Esto ocurre comúnmente en el paro de larga duración, donde las personas entre 30 y 50 años tienen una mayor presión para encontrar trabajo que los jóvenes.
Duración del desempleo	A medida que el desempleo se prolonga, hay mayor probabilidad de que se acumulen las dificultades financieras, se incremente el aislamiento social y se empeore la perspectiva de encontrar empleo, perdiendo, incluso, por el camino, habilidades profesionales. En conclusión, cuanto mayor sea el periodo de desempleo, mayor es la probabilidad de sufrir efectos psicosociales.
Nivel educativo	Las personas con alto nivel educativo son las que sufren mayores efectos psicosociales negativos durante el desempleo, y es debido al valor del trabajo. Una persona que poseía un trabajo bien remunerado, adecuado a su cualificación y buenas condiciones laborales, apreciaba el trabajo con un mayor valor expresivo que instrumental. Mientras que la mayoría de personas con baja cualificación dan al trabajo un mayor valor instrumental que expresivo.
Poder y presión económica	Previsiblemente, contar con otra fuente de ingresos como las pensiones, subvenciones, ayudas públicas o incluso el sustento económico de familiares o amigos, puede frenar o disminuir los efectos negativos del desempleo desde el punto de vista económico. Si una persona con un elevado poder económico se queda en desempleo no lo sufrirá de igual manera que aquella que tiene un poder económico bajo, ya que la persona de alto nivel adquisitivo sustentará el espacio económico del trabajo con otros ingresos, mientras que una persona de bajo nivel adquisitivo tendrá dificultades para pagar sus deudas y poder cubrir las necesidades básicas si se queda sin su mayor fuente de ingresos.
Nivel de apoyo social	Una persona que cuenta con apoyo social, independientemente de la fuente que provenga, tendrá menos posibilidades de padecer efectos psicosociales negativos. El apoyo social brindará ayuda para afrontar la situación de desempleo, ya sea de tipo emocional o instrumental.

Fuente: *elaboración propia a partir de Ovejero (2006).*

En conclusión, los efectos del desempleo en las personas pueden ser diferentes en función de las características económicas, sociales y culturales del individuo.

Por otra parte, existen varias teorías que explican los efectos negativos del desempleo. Por ejemplo, Harrison (1976) defiende que el desempleo comienza con una fase inicial de “shock”, a la que le sucede una fase de asimilación del paro como estado vacacional, para desencadenar después en un estado de angustia y ansiedad que concluye en una fase de resignación y rechazo a encontrar empleo. Por otro lado, tenemos el *enfoque funcionalista* de Jahoda (1982), que entiende el desempleo como la pérdida de las funciones que aporta el trabajo a las personas, de modo que si la persona no es capaz de realizar estas funciones podrá padecer efectos psicosociales negativos. Por último, mencionar el *modelo vitamínico* de Warr (1987), que compara el desempleo con el efecto que tiene la ausencia de vitaminas en la salud física (citado en Blanch, 2011).

4.3.1.1. EFECTOS PSICOSOCIALES DEL DESEMPLEO

Sea como fuere, el trabajo se ha convertido en el eje central de las personas, y nuestra vida parece girar y ser planificada para trabajar (Bauman, 2003; citado en Ovejero, 2006). Ante esta situación, ¿qué consecuencias puede tener para una persona el haber perdido su trabajo?

Es indudable que los efectos económicos que va sufrir una persona al perder su trabajo pueden ser notorios (aunque ya hemos visto que no para todos ni de igual manera), ya que, en general, el trabajo en la actualidad es la mayor fuente de ingresos de las personas. Sin embargo, más allá de los efectos económicos del desempleo están los efectos psicosociales, al menos, igualmente graves y difíciles de analizar.

La pérdida de trabajo puede provocar efectos psicosociales en las personas como consecuencia, por ejemplo, de una depreciación del estatus social. Además, puede repercutir negativamente en la autoestima afectando a la identidad personal. Y es que el trabajo se puede entender como el espejo donde las personas se ven reflejadas a ellas mismas y el escaparate donde la gente analiza a las personas a través de la profesión.

Por otra parte, el desempleo desestructura el tiempo de las personas, porque el tiempo que antes era dedicado al trabajo, ahora queda libre. De manera que el cúmulo de todos estos acontecimientos pueden generar pensamientos de culpabilidad, inseguridad o tristeza en la persona en paro, desencadenando problemas como la depresión o las adicciones.

Para la psicología, el bienestar subjetivo se entiende como la percepción que tienen las personas acerca de sus vidas y las conclusiones cognitivas y afectivas que ellos alcanzan cuando valoran su existencia (Cuadra y Florenzano, 2003, citado en Aparicio, 2006). El bienestar subjetivo es utilizado por la psicología como sinónimo de felicidad, calidad de vida o satisfacción vital (Lu Gilmore y Kao, 2001, citado en Aparicio, 2006). En este sentido, la pérdida de empleo podría afectar al bienestar subjetivo de las personas, por la repercusión económica inmediata que tiene la pérdida de ingresos y por las funciones del trabajo que quedan vacantes.

En un estudio realizado por Di Tella, MacCulloch y Oswald en 2003, encontraron que el nivel de felicidad o bienestar subjetivo en las personas desempleadas es mucho menor que en aquellas que se encuentran con empleo. Otros estudios como en 1994, confirman que encontrarse en situación de desempleo provoca un sentimiento de culpabilidad e inseguridad para quien padece esta experiencia. Esta infelicidad generada por la experiencia personal del desempleo, tiene más que ver, generalmente, con factores psicológicos y sociales y no tanto con factores pecuniarios (Aparicio, 2006).

4.3.1.2. Efectos negativos del desempleo en la salud.

En primer lugar, una de las consecuencias más comunes que sufre una persona cuando pierde el trabajo es un deterioro de su salud mental. Al igual que sucede con otros efectos del desempleo, los problemas mentales serán de mayor gravedad a medida que aumente la duración del periodo de paro. Al inicio de esta situación los problemas serán de menor gravedad como la angustia o ciertos picos de estrés, pero a medida que se incrementa la duración del

desempleo aumenta la gravedad de los problemas y efectos psicológicos. La depresión es el trastorno más frecuente en los desempleados (Blanch, 2010, citado en Sánchez, 2017, p. 21).

“Son numerosos los trabajos que sí han observado una relación clara y significativa entre desempleo y depresión, entre ellos el de Perruci y cols. (1987) o, en nuestro país, el de Buendía (1987), que, con una muestra compuesta por 467 trabajadores desempleados y 465 empleados, encontró que la situación de desempleo estaba asociada a un mayor riesgo de padecer trastornos depresivos” (Ovejero, 2006, p. 79).

Por otra parte, el valor del trabajo en la mayoría de las personas y a excepción de las personas que no necesitan trabajar para vivir o sentirse realizados, como vimos anteriormente, suele ser muy alto, por lo que su pérdida puede provocar, a su vez, una pérdida de autoestima. Esta disminución interna del valor de una persona es consecuencia de la aparición de sentimientos de inseguridad que hacen que cuestione su valía y habilidades. También puede ser consecuencia de la pérdida de las funciones del trabajo, como argumentaba Jahoda (1979) en su teoría funcionalista. En este sentido, la pérdida del empleo impide el desarrollo profesional y, además, puede dificultar que la persona se autorrealice y desarrolle personalmente. De hecho, puede terminar repercutiendo en la identidad personal, ya que el trabajo es de las fuentes más potentes para nuestra identificación frente a los demás.

Siguiendo el estudio, hay investigaciones que se han dedicado a analizar si existe una correlación directa entre el número de personas en desempleo y el número de suicidios. A pesar de haber encontrado correlaciones positivas entre los intentos de suicidio y el desempleo, esto no permite a los investigadores establecer una relación causa-efecto entre estos dos factores, al tratarse de conclusiones extraídas de estudios correlacionales y transversales (Ovejero, 2006).

El suicidio puede venir previamente motivado por antecedentes personales y sociales del individuo antes de encontrarse en desempleo, pero que no sea considerado un factor causa-efecto no significa que no mantenga una relación. Los investigadores concluyen que, si el desempleo no puede ser

considerado como un factor causante del suicidio, sí se puede considerar como un factor predispositivo o detonante que puede llevar a la persona a tomar esa decisión.

Además, en la literatura también se han registrado correlaciones entre el desempleo y otros tipos de problemas (véase Ovejero, 2006 y Sánchez, 2017):

- Mayor índice de mortalidad y problemas cardiovasculares
- Mayor número de casos de morbilidad
- Actitudes más violentas
- Emigración de población joven a otros países en busca de trabajo (pérdida de talento humano)
- Trastornos del sueño

Los efectos negativos del desempleo, que son muchos y variados, siguiendo a Ovejero (2006) se podrían dividir en tres niveles:

1) Nivel individual

A continuación, se presentan algunos de los efectos más comunes del desempleo a nivel individual:

- Estrés y ansiedad → El desempleo puede provocar en la persona parada una gran cantidad de estrés y ansiedad debido a la incertidumbre económica y la preocupación por encontrar un nuevo empleo. Según la teoría funcionalista de Jahoda (1982) y la teoría de la pirámide de Maslow (1943), la preocupación por cubrir las necesidades básicas y la pérdida de las funciones que aporta el trabajo pueden causar una angustia emocional considerable.
- Depresión y baja autoestima → Como hemos visto antes, la falta de trabajo puede ocasionar problemas emocionales debido al deterioro del bienestar subjetivo o psicológico, generando sentimientos de tristeza, culpabilidad y desesperanza ocasionando como resultado final una baja autoestima de la persona parada. La pérdida de la rutina diaria, la sensación de falta de propósito y la disminución de la autoconfianza, pueden contribuir a la aparición de síntomas depresivos.
- Pérdida de identidad → Anteriormente vimos la función que desempeña el trabajo como un medio fundamental para la construcción de la identidad

personal. Por ello, la falta de empleo puede hacer que las personas se cuestionen su valía y sentido de pertenencia, lo que puede generar una sensación de pérdida de identidad.

- Alcoholismo y otras drogodependencias → El desempleo puede provocar el riesgo de desarrollar problemas de alcoholismo y otras drogodependencias que provocan serios problemas para la salud física de las personas. Suele aparecer en personas que sufren largos periodos de paro o de manera muy intensa en un plazo muy corto de tiempo. Aparece como vía de escape y evasión de los problemas ocasionados por el desempleo.

2) Nivel familiar:

Como veremos más adelante, la familia es la principal fuente de apoyo social para las personas paradas. De manera que, si el sujeto desempleado se siente apoyado por sus familiares, los efectos psicosociales podrán verse reducidos. Ahora bien, la situación de desempleo de una persona podrá también acarrear consecuencias negativas para su familia o pareja. En multitud de ocasiones, las personas desempleadas muestran su frustración y malestar con los familiares, provocando un aislamiento familiar y social, negándose a recibir ayuda e incrementando así las dificultades propias de la situación, generando sentimientos de lástima, frustración o decepción en los familiares que empatizan con ellas.

Según un estudio de Núñez Caballero (2012), un alto porcentaje de parados tienen que solicitar ayuda a sus familiares para superar la dificultad económica generada por el desempleo y, además, es una situación que suele desencadenar problemas familiares como, por ejemplo, el aumento de malas conductas en los hijos de la persona desempleada (Núñez Caballero, 2012).

3) Nivel social

El desempleo puede hacer que se pierdan relaciones sociales, e incluso que la persona se aisle de su entorno social. Esto puede ser consecuencia de sentimientos de vergüenza, al no poder permitirse económicamente los

planes y actividades que proponen los amigos. Y también puede tener consecuencias en la participación política (Ovejero, 2006).

También a nivel social el desempleo puede desencadenar en efectos negativo generalizados. El elevado número de personas sin trabajo afecta a la economía y riqueza del país, aumentando la diferencia social de clases y el índice de pobreza en la población.

Además, los territorios que registran altas tasas de desempleo incrementan las dificultades de sus habitantes para encontrar trabajo por el déficit de oferta de empleo, desencadenando así en una bajada generalizada de la calidad de vida de la población.

En conclusión, España es uno de los países más afectados por el desempleo de la Unión Europea, destacando el paro juvenil registrado. Las consecuencias del desempleo pueden ser económicas, por la pérdida de la fuente principal de ingresos de la población, pero no conviene desatender sus efectos psicosociales, que tan perjudiciales pueden resultar para la población. Dichas consecuencias son desiguales en las personas, ya que vienen influenciadas por sus condiciones sociales, culturales y económicas.

El desempleo afecta a nivel individual, familiar y social, generando problemas psicológicos, bajada de autoestima, pérdida de identidad, depresión, alcoholismo e incluso el suicidio. Además, el desempleo puede derivar en conflictos familiares y llevar al sujeto al aislamiento social.

A nivel general, el desempleo puede contribuir a la desigualdad social y aumentar la pobreza de la población. También puede generar tensiones sociales y políticas en la sociedad debido a la inseguridad e inestabilidad que provoca.

Por el contrario, una de las maneras más eficaces para frenar los efectos negativos del desempleo, es a través del apoyo social.

4.4. APOYO SOCIAL

Una vez analizados el trabajo y su valoración a lo largo de la historia, así como los efectos negativos del desempleo (una situación estresante que la mayoría de población ha sufrido, sufre o sufrirá en el futuro), ha llegado el momento de centrar el trabajo en el estudio del apoyo social, porque se ha demostrado empíricamente que puede entenderse como un factor protector de los efectos negativos del desempleo, gracias a sus efectos en la salud y el bienestar emocional de las personas (Gracia, 2011).

4.4.1. ORIGEN DEL ESTUDIO DEL APOYO SOCIAL.

Fue en la década de los 70 cuando el médico John Cassel (1974, 1976), y los psiquiatras Sidney Cobb (1976) y Gerard Caplan (1974) centrarían sus estudios en la promoción de la salud y el bienestar. Cassel, Cobb y Caplan serían reconocidos como los pioneros en el estudio de las relaciones sociales como protectores para la salud. Los dos primeros realizaron experimentos con grupos de animales y personas exponiéndoles a situaciones estresantes. En primer lugar, sometían a un número de individuos en total aislamiento social a situaciones estresantes. En segundo lugar, a otros individuos, les sometían de igual manera a situaciones estresantes, pero a diferencia del primer grupo, a estos no se les mantenía en aislamiento social, es decir, las situaciones estresantes eran vividas en compañía de otros sujetos. Pues bien, ambos investigadores obtuvieron un resultado importante: los efectos que experimentaban los individuos que se encontraban sin compañía y en total aislamiento social, eran muchos mayores que aquellos sujetos que experimentaban los sucesos estresantes en compañía. De esta forma, Cassel interpretaría el apoyo social como una fuente muy valiosa de información y, en última instancia, como un “protector de la salud”, ya que gracias a los vínculos que mantenían los sujetos con los grupos primarios (las relaciones más afectivas e importantes para el sujeto), los efectos de negativos provocados por las

situaciones estresantes se reducían. Mientras, Cobb entendería el apoyo social como una fuente importante de afecto, es decir, resaltando la importancia de sentirse querido y valorado por una comunidad en la cual se siente identificado y mantiene una relación recíproca con el resto de los miembros.

Por su parte, Gerald Caplan señalaba la gran importancia que tenía la comunidad y, en especial, las relaciones sociales más cercanas del sujeto (fuentes informales) para prevenir los efectos negativos y mantener una buena salud emocional. Defendía el apoyo social como una fuente de vínculos sociales duradera en el tiempo que ayudaban al sujeto a mantener una salud mental estable.

A partir de los estudios realizados por Cobb, Cassel y Caplan, cientos de investigaciones empíricas han venido a confirmar que mantener relaciones sociales sólidas y percibir una retroalimentación positiva de los vínculos más cercanos, puede aportar un bienestar emocional en las personas y que, por consiguiente, la falta de apoyo social puede incrementar la probabilidad de padecer efectos negativos en la salud mental y física de las mismas.

En resumen, desde la publicación de estas investigaciones, se han realizado más estudios sobre la relación que mantiene el estrés y la salud de las personas. Y el desempleo es una situación de estrés, por ello el apoyo social puede reducir sus efectos negativos.

4.4.2. DEFINICIÓN Y CONCEPTO DE APOYO SOCIAL.

Con el avance de las investigaciones, se acumularon pruebas suficientes que respaldaron la importancia de definir al apoyo social como protector de los efectos negativos en la salud de las personas ante situaciones de estrés, lo que condujo a un avance en el paradigma de este campo (véanse Schachter, 1959; Hinckle y Wolff, 1958; Lázaro, 1966; Gracia, 2011). Fue complicado establecer una definición completa e integradora de los diferentes aspectos y dimensiones de apoyo social, pero multitud de expertos llegaron al consenso de entender el apoyo social como un instrumento que aporta beneficios para la salud y bienestar

de las personas, a través de ayuda emocional, informativa o material. Para autores como Danforth y Wasserman (1988), el apoyo social se percibe como la interacción humana espontánea en un lugar compartido y dentro de un contexto familiar. Pero fueron Lin, Dean y Ensel (1986) quienes lograron elaborar una definición integral, entendiendo el apoyo social como las *“provisiones instrumentales y/o expresivas, reales y percibidas, aportadas por la comunidad, redes sociales y amigos íntimos”* (Lin, Dean y Ensel, (1986, citado en De Roda y Moreno, 2001, p. 17). Para

Enrique Gracia, realiza una distinción importante entre red social y apoyo social:

“red social hace referencia a las características estructurales de las relaciones sociales, mientras que el concepto de apoyo social hace referencia a las funciones que desempeña esa red y a sus posibles efectos en el bienestar individual” (Gracia, 1997, p. 24).

También han aparecido definiciones de apoyo social en relación con el efecto que produce. Por ejemplo, según la hipótesis del efecto directo, se entiende como apoyo social al fenómeno que afecta de manera directa al bienestar de las personas, independientemente del nivel de estrés del individuo. Y según la hipótesis del efector protector-amortiguador, el apoyo social es un instrumento moderador de otros factores que influyen en el bienestar.

Pero para seguir adentrándonos en el campo del apoyo social, también conviene distinguir dos perspectivas de análisis: la cuantitativa o estructural y la cualitativa o funcional. La primera pone el énfasis en las características y estructura de los vínculos sociales, y la segunda se centra en el apoyo recibido y percibido, es decir, en la capacidad que tienen las relaciones sociales de generar bienestar en las personas.

4.4.2.1. PERSPECTIVA ESTRUCTURAL DEL APOYO SOCIAL

Desde esta perspectiva, nos encontramos diferentes definiciones de apoyo social basadas en la integración, participación y estructura de las redes sociales, y que contemplan variables como el tamaño y la densidad de la red, la

mutualidad, la frecuencia de contacto, la homogeneidad, la variación geográfica o los niveles de la interacción social.

Lin (1995) dividió en tres niveles distintos el análisis de las fuentes de apoyo social. Así mismo, Benjamin Gottlieb (1983) formuló tres niveles relacionados con la medida y alcance de las relaciones sociales. Los niveles son: **el nivel macro**, asociado a las relaciones de la comunidad; el **nivel meso**, que tiene que ver con las redes sociales del individuo; y, por último, el **nivel micro**, que se refiere a las relaciones íntimas y de confianza de la persona.

4.4.2.1.1. La comunidad (nivel macro):

Las relaciones de la comunidad son la categoría más lejana y global de los vínculos sociales de una persona. El nivel de apoyo social brindado por la comunidad se evaluará en función de la participación e integración voluntaria del individuo con las organizaciones que forman la comunidad. Los vínculos establecidos con la comunidad generarán en el individuo un sentimiento de pertenencia al grupo. Por ello, si una persona se rodea de otras que padecen la misma situación, el sentimiento de pertenencia le reconfortará al saber que no es el único individuo que sufre esa situación. Las políticas y estadísticas de desempleo en un territorio determinado también podrán servir de consuelo al individuo haciéndole pensar "*por lo menos no soy el único*", en caso de que ese territorio específico registre altas tasas de paro, como es el caso de España.

En resumen, son aquellas relaciones que indican el grado y dimensión con el que un individuo pertenece a una comunidad.

4.4.2.1.2. Las redes sociales (nivel meso):

Las relaciones establecidas dentro de las redes sociales son vínculos sociales más cercanos a la persona que las relaciones establecidas con las organizaciones de la comunidad. Y son más cercanas porque el campo de aplicación de las relaciones se reduce, es decir, las relaciones establecidas tienen un carácter más específico como, por ejemplo, las relaciones con

compañeros de trabajo, amistades, vecinos o compañeros de asociaciones deportivas y religiosas. En resumen, son relaciones con las que se genera un sentimiento de vinculación.

4.4.2.1.3. Las relaciones íntimas y de confianza (nivel micro):

Son las relaciones que aportarán un apoyo social de mayor valor, debido a la cercanía y confianza que existe entre los individuos. Es el nivel de mayor confianza en las diferentes categorías de las relaciones sociales, donde las relaciones están caracterizadas por el altruismo y la mutualidad, es decir, por un intercambio recíproco de ayuda ofrecida de manera voluntaria y sin esperar recibir nada a cambio. El entorno tan reducido de estas relaciones produce un sentimiento de compromiso que a su vez genera una responsabilidad de bienestar mutua. Es el apoyo más buscado por las personas cuando padecen una situación complicada. El nivel de apoyo ofrecido por los grupos primarios podrá servir para prevenir efectos negativos en la salud y bienestar y, a su vez, de ayuda para que el proceso de superación de un problema o situación estresante sea menos dificultoso y duradero. En definitiva, son las relaciones interpersonales en las que existe el mayor nivel de confianza, generando un sentimiento de compromiso y mutualidad (véase Lin, 1995 y Gracia, 1995, 1997, para un análisis más detallado).

En resumen, las relaciones sociales se pueden dar en tres niveles diferentes: comunidad, redes sociales y relaciones íntimas. Cada nivel ofrece diferentes formas de apoyo social, desde el sentimiento de pertenencia en la comunidad hasta el apoyo y la confianza en las relaciones íntimas. Estas relaciones sociales desempeñan un papel fundamental en el bienestar y la superación de situaciones difíciles que afectan a la salud de las personas.

4.4.2.2. PERSPECTIVA FUNCIONAL DEL APOYO SOCIAL

Las funciones principales del apoyo social se podrían resumir en función instrumental y emocional o expresiva. La función instrumental del apoyo social es el uso de las relaciones sociales como medio o canal para superar situaciones complicadas y conseguir objetivos y metas, mientras que la función expresiva se refiere al uso de las relaciones sociales como un fin en sí mismo o como la solución del sujeto a sus problemas emocionales (véase Lin, 1986 y Gracia, 2011).

- Apoyo instrumental → Se refiere a la ayuda práctica o tangible que se ofrece a alguien para resolver problemas concretos, más ligada al apoyo que brindan personas profesionales. Muy útil para recuperar el valor instrumental del trabajo, que nos permita aumentar el nivel de consumo y tiempo de ocio. El apoyo instrumental comúnmente ofrecido en situación desempleo tiene que ver con asistencia financiera y políticas pasivas.
- Apoyo informativo → Se podría considerar un tipo de apoyo instrumental cuya ayuda está fundada en la información, consejos, orientación o retroalimentación ofrecida a alguien que necesita orientación o guía para superar una situación complicada. Puede incluir asesoramiento profesional, recomendaciones, educación o cualquier tipo de información útil para afrontar situaciones estresantes como, por ejemplo, el desempleo.
- Apoyo emocional → Consiste en el afecto, empatía, comprensión y consuelo que es brindado a alguien en momentos emocionalmente complicados. Puede ser expresado a través de palabras de consuelo, escucha activa, gestos de cariño y otras muestras de apoyo afectivo. Es el tipo de ayuda más buscada en los grupos de autoayuda (Katz, 1993 citado en Gracia, 1997).

Enrique Gracia aporta un resumen interesante respecto al apoyo social:

“en la mayoría de definiciones y análisis del concepto de apoyo social, constituyen cuatro ejes: la estructura de la red social de apoyo (fuentes de apoyo social), las funciones del apoyo social (instrumentales y expresivas), la naturaleza percibida y recibida del apoyo social, y las condiciones en las que se

producen los intercambios de apoyo social (situaciones cotidianas o de crisis a lo largo del ciclo vital)” (Gracia, 2011, p. 7).

No obstante, más allá de estas cuestiones teóricas, lo importante aquí es *“analizar los efectos sobre la salud y el bienestar de distintos tipos de relaciones psicosociales que se producen entre los sujetos de un contexto determinado, centrándose especialmente en aquellos colectivos de riesgo”* (Barrón, 1996, p. 458).

4.4.3. FUENTES FORMALES E INFORMALES DE APOYO SOCIAL

Antes distinguimos las fuentes de apoyo social en tres niveles, en función de la estructura social de los vínculos del individuo. Ahora, diferenciaremos el apoyo social en función de la naturaleza de la fuente de apoyo, distinguiendo dos tipos: fuentes formales e informales.

Dunham (1959) y Duhl (1963), entre otros, destacarían en sus publicaciones la importancia de las redes informales de apoyo social. Sus estudios han reconocido que las fuentes informales de las personas aportan el apoyo social de mayor valor, ya que en caso de necesidad o de ayuda, se acude en primer lugar a las fuentes de mayor confianza, donde el apoyo es natural (redes sociales y relaciones íntimas y de confianza), mientras que los servicios y programas, tanto públicos como privados, constituyen el sistema de apoyo formal, especializado y complementario al apoyo natural (Quesada, 1993)

Las fuentes formales de apoyo social son aquellas que están profesionalizadas o que son proporcionadas por organizaciones o instituciones. Por ejemplo, la asistencia médica, programas de asesoramiento, servicios de asistencia social o apoyo gubernamental, etc. Este tipo de apoyo es muy valioso en situaciones de crisis o de emergencia.

Por otro lado, tenemos las fuentes informales de apoyo social, que son aquellas que provienen de las relaciones personales. Son fuentes naturales de apoyo que ofrecen ayuda sin necesidad de tener conocimientos profesionales. Estas incluyen el apoyo de amigos, familiares, vecinos o compañeros de trabajo de confianza, que buscarán brindar apoyo emocional, práctico y social en situaciones comunes o de emergencia como el desempleo.

Este tipo de ayuda puede ser particularmente importante por tener un carácter más personalizado y adaptado a las necesidades individuales. Gootlieb (1983) defendió la importancia de las fuentes informales de apoyo social, ya que no más de un 3% de la población podría recibir los servicios profesionales en cualquier momento dado (Gracia, 1997).

Las relaciones establecidas con las fuentes de apoyo informales son caracterizadas por la bidireccionalidad de la ayuda, es decir, prestan ayuda sin esperar nada a cambio, pero también la pueden recibir en otro momento, a diferencia de las fuentes formales que son unidireccionales, es decir, la ayuda proviene solo de una parte de la relación, generalmente de una persona profesional y experta.

Litwak y Meyer (1966) defendieron la necesidad de combinar estas diferentes fuentes de apoyo para cubrir íntegramente las necesidades de ayuda y apoyo, de manera que se pueda intercambiar la ayuda informal, basada en la espontaneidad y altruismo de los grupos primarios, con la ayuda formal propia de un sistema profesional de apoyo.

Evidentemente, la combinación de las fuentes formales e informales de apoyo social no es un proceso fácil: desde la práctica profesional, basada en la formación específica en salud mental, hay una relación distante y desigual entre quien ofrece la ayuda y quien la recibe; todo lo contrario a lo que ocurre con el apoyo social que brindan los grupos primarios, caracterizado por la igualdad y la responsabilidad compartida en la relación de apoyo. Pero no cabe duda de que esta es la vía que debemos seguir, que seamos capaces de combinar las relaciones con la comunidad y las relaciones íntimas, potenciando el sentimiento de pertenencia con el de compromiso, promoviendo las relaciones multidireccionales e igualitarias sin olvidarse de los conocimientos requeridos por los profesionales, complementando la ayuda institucional con la de los grupos primarios. En definitiva, es importante encontrar un equilibrio entre la responsabilidad pública y privada en la provisión de servicios de apoyo para favorecer que una persona pueda sobrellevar situaciones complicadas y, a su vez, poder mejorar su bienestar emocional y social (Gracia, 1995; Katz, 1993).

4.4.4. EFECTOS DEL APOYO SOCIAL EN LA SALUD Y BIENESTAR DE LAS PERSONAS.

Hay evidencia más que suficiente para mantener que el apoyo social puede influir de manera positiva en la salud y bienestar emocional de las personas. Uno de los estudios más relevantes que se han realizado para conocer los efectos del apoyo social en este sentido fue realizado por Berkman y Syme a mediados de los años 90 en Oakland, California. En este estudio participaron más de 4.000 personas que fueron clasificadas según su nivel de apoyo (número de amigos y familiares que tenían). Además, se controlaron variables como el nivel socioeconómico, el estado civil, la religión, el peso, la actividad física e incluso el nivel de drogodependencia. Los resultados fueron realmente asombrosos: los hombres con un nivel bajo de apoyo social tenían una probabilidad de morir 2,3 veces superior a las personas que contaban con un mayor nivel de apoyo. Para las mujeres con falta de apoyo social la probabilidad de morir era 2,8 veces superior.

Hay cantidad de estudios que identifican una correlación directa entre la percepción de apoyo social, la salud y estado psicológico de las personas. De hecho, se han encontrado relaciones entre el apoyo social y otras variables en los siguientes ámbitos de la salud física y psicosocial (véanse revisiones de Cameron, 1990, 2013; Gracia, 1997):

- Existe relación positiva entre el apoyo social y la salud física.
- Tener próximas relaciones íntimas o redes sociales positivas genera un bienestar psicológico y disminuye la probabilidad de depresión.
- El apoyo social modera los efectos negativos del estrés laboral y el desempleo.
- La disponibilidad a una red social compuesta por personas que sufren un mismo problema o que han sido capaces de superarlo proporciona tanto fortaleza como un ejemplo a seguir para afrontar el problema.
- El apoyo social y los grupos de apoyo positivo reducen la probabilidad de que personas que en la infancia han sufrido maltrato, repitan los malos tratos con sus hijos.

Y así podríamos seguir enumerando multitud de ejemplos.

4.4.5. APOYO SOCIAL COMO PROTECTOR DEL DESEMPLEO.

Hasta el momento, hemos hablado del apoyo social como una fuente protectora de situaciones límites que pueden afectar a la salud y bienestar de las personas. En este apartado indagaremos más concretamente en el efecto que tiene el apoyo social en relación con el desempleo, una situación estresante y dañina para la salud de las personas.

Los efectos que ocasiona el desempleo, como ya hemos visto, no afectan de igual manera a todas las personas, pero es una situación que está afectando a millones de personas en todo el mundo. El saber apreciar al apoyo social como una fuente protectora de los efectos negativos del desempleo, puede ser crucial para la prevención y superación de estos.

Ya hemos analizado cómo el desempleo puede ocasionar diferentes consecuencias negativas en el ámbito personal, social y económico de las personas (baja autoestima, depresión o suicidio, entre otras) y, en este contexto, el apoyo social puede desempeñar un papel fundamental al proporcionar un respaldo emocional y brindar un sentido de pertenencia, de vinculación y de compromiso, dependiendo del nivel funcional y estructural de las relaciones sociales de apoyo. La reacción humana al experimentar situaciones de peligro, estrés o ansiedad, es la búsqueda de apoyo en otras personas, ya que los efectos provocados en una persona aislada socialmente son mucho mayores que en aquellas que cuentan con una fuente de apoyo (Cobb y Cassel, 1996).

Una persona que se encuentra desempleada padece de sentimientos negativos como la inseguridad, la culpabilidad o la vergüenza debido a la pérdida de funciones que genera el empleo. Por ello, es fundamental contar con una red de apoyo sólido que sirva de efecto amortiguador de estos sentimientos negativos, independientemente de la fuente de la que provengan, aunque es cierto que el apoyo de mayor valor, más allá del ofrecido por la comunidad o los profesionales de la salud, es el de los grupos primarios (relaciones íntimas y de confianza). Las personas, ante situaciones de estrés, lo que primero buscan es una fuente de ayuda rápida y accesible en la que se tiene la confianza suficiente y el coste de la ayuda es inexistente o mínimo (Cowen, 1982). Por eso, en la mayoría de ocasiones, las personas no buscan ayuda en profesionales de la

salud, sino en los familiares, amigos y otras redes de apoyo de mayor cercanía (Dunham 1959).

Pues bien, ocurre lo mismo con las personas desempleadas, que lo primero que hacen es buscar el apoyo emocional en sus relaciones de mayor confianza para poder compartir sus preocupaciones, temores y frustraciones relacionadas con el desempleo ya que, con el simple hecho de compartir, pueden aliviar su situación. Con esto no se quiere negar la importancia que desempeñan los profesionales en el proceso de prevención y superación de los efectos negativos del desempleo, dado que cuando las fuentes informales son insuficientes e incapaces de resolver los efectos negativos del desempleo que se prolongan en el tiempo, es conveniente acudir a las fuentes de apoyo formal asistido por profesionales.

Las fuentes de apoyo formal más popularizadas entre las personas desempleadas son las políticas pasivas ofrecidas por las instituciones gubernamentales, que persiguen compensar la pérdida económica derivada de la pérdida de empleo, como son las prestaciones por desempleo, ya sean contributivas o asistenciales, y los subsidios de desempleo.

También cabe destacar las terapias psicológicas, que ofrecerán la ayuda necesaria para poder establecer un estilo de vida estructurado y sano, una guía y pautas a seguir para gestionar la ansiedad y pensamientos negativos que potenciarán la autoestima y mejorarán las habilidades y capacidades para recuperar el empleo (Batic-Mujanovic y otros, 2017).

Por otra parte, numerosos autores han destacado la importancia de las redes informales de apoyo social que se generan en los grupos de apoyo y autoayuda. Riessman (1990) explicó los beneficios que puede aportar ser oferente de ayuda, entre los que destaca la aparición de sentimientos de utilidad social, debido al rol activo que mantienen los integrantes de estos grupos (citado en Gracia, 1997).

Por una parte, los grupos de apoyo se pueden considerar como aquellas modalidades de intervención social iniciadas por profesionales, donde los beneficios de los integrantes del grupo nacen como resultado de compartir situaciones similares en un grupo de iguales (E. Gracia, 1997). El grupo de apoyo

estará formado por una pluralidad de personas lideradas por un responsable que posee conocimientos profesionales, el cual supervisará la dinámica del grupo.

Estos grupos de ayuda suelen tener gran éxito porque combinan las técnicas de educación emocional propuestas por el líder o “coach” con la interacción entre los integrantes del grupo caracterizada por el valor emocional, ya que generan sentimientos de utilidad y empatía respecto a los demás sujetos del grupo, aumentando su resiliencia. La función del líder será únicamente fomentar la interacción entre los miembros y, ocasionalmente, ofrecer ayuda personalizada.

El simple hecho de formar parte del grupo de ayuda despierta un sentimiento de pertenencia al mismo. De esta manera, las personas desempleadas podrán compartir los sentimientos negativos que padecen con otras personas que sufren la misma situación que ellas, manteniendo una relación interpersonal beneficiosa. Por cierto, existe una plataforma digital llamada Meetup que facilita a las personas que tienen algún interés común, relacionarse entre sí, tanto online como presencialmente, dependiendo de cada situación. Si esta aplicación permitiese la interacción, no sólo por aficiones o intereses, sino por situaciones sociales como la de los desempleados, también podría brindar ayuda en este sentido.

Por su parte, los grupos de autoayuda pueden ser una herramienta importantísima para la superación de los efectos negativos del desempleo. La necesidad de los grupos de autoayuda nace como una solución a las críticas realizadas a los servicios profesionales de ayuda. Los servicios profesionalizados han sido criticados por ser distantes con el paciente, por ser demasiados caros y por la falta de compromiso con las personas afectadas (Gartner y Riessman, 1984, citado en Gracia, 1997). Por este motivo, los grupos de autoayuda parecen tener tanto éxito, porque son accesibles a todo el mundo, no suponen esfuerzo económico y la ayuda es voluntaria y recíproca.

Los grupos de autoayuda proporcionan un sentimiento de compromiso y de utilidad al sentir que los miembros del grupo pueden ofrecer ayuda a otros a través de las experiencias vividas. Es cierto que los grupos de autoayuda están más ligados quizás con personas que padecen de enfermedades terminales, han

sufrido la pérdida de un ser querido o han vivido una situación traumática común. Pero para los desempleados, ocupar el tiempo perdido acudiendo a estos grupos de autoayuda puede establecer una rutina saludable, un incremento de la autoestima y la persecución de un objetivo común. Adicionalmente, el contar con una red de apoyo cercana entre iguales podrá facilitar a las personas desempleadas el enterarse de posibles ofertas de trabajo que antes no conocían. Es decir, estas redes de apoyo podrán aumentar las posibilidades de encontrar empleo.

En conclusión, el apoyo social desempeña un papel fundamental en la prevención y superación de los efectos negativos ocasionados por el desempleo, tanto desde una perspectiva económica como funcional y emocional. De hecho, puede proporcionar un respaldo emocional crucial, permitiendo a las personas enfrentar los desafíos del desempleo con mayor fortaleza y resiliencia. Además, a través de las conexiones y contactos que se generan en las redes de apoyo, se abre un abanico de oportunidades y recursos laborales que pueden ser fundamentales en la búsqueda de empleo.

5. CONCLUSIONES

En el presente trabajo, tras realizar un recorrido histórico por la concepción y valorización del trabajo, se ha procurado profundizar en los diferentes impactos económicos, sociales y psicológicos ocasionados por el desempleo, además de analizar el importante papel que desempeña el apoyo social en aquellas personas que padecen situaciones estresantes o traumáticas, como puede ser el desempleo.

El trabajo se ha convertido en una necesidad, en un pilar fundamental para las personas de hoy en día a nivel económico, social y personal, y el valor que ha adquirido a lo largo de los años ha ido evolucionando desde las sociedades primitivas hasta la sociedad actual, donde se concibe no sólo como el medio más eficaz para la acumulación de riquezas, tal y como defendía Adam Smith, sino como el auténtico “motor de la sociedad”. Se ha erigido en una actividad que estructura la vida de las personas, con la que sentirse identificados, y que clasifica jerárquicamente a las personas en diferentes clases sociales.

El papel tan importante que desempeña el trabajo en la vida de las personas no solo es debido a la compensación económica, sino también a las oportunidades de interacción que proporciona, al papel identitario que juega o a la serie de funciones y habilidades que permite desarrollar a los trabajadores y que, a su vez, les posibilita sentirse realizados, todo lo contrario a las personas desempleadas, que suelen experimentar una pérdida de confianza y autoestima.

En este orden de cosas, los efectos del desempleo son, generalmente, dañinos para la salud tanto física como psicosocial de las personas. Y es que la pérdida del trabajo no solo ocasiona problemas económicos, sino también efectos negativos como la pérdida de autoestima o la depresión que, en última instancia y bajo la desesperación que conlleva el desempleo de larga duración, puede desembocar en suicidio. Además, no conviene olvidar que el desempleo no solo afecta a la persona que padece esta situación, sino que de forma directa e indirecta también afecta a los familiares y amigos de mayor cercanía y confianza.

Por otra parte, el apoyo social es un reductor o amortiguador de la gravedad de las consecuencias del desempleo. Según diferentes estudios analizados, las personas que se sienten apoyadas en periodos difíciles tienen un mejor pronóstico. En este sentido, y sin menospreciar los sistemas formales de ayuda y otros niveles de apoyo social como la comunidad, cabe destacar la importancia que tiene el apoyo de las fuentes informales compuesto por aquellas relaciones íntimas y de mayor confianza.

Por último, a nivel personal, este TFG me ha ayudado a conocer más profundamente lo que aporta el empleo en la actualidad, pero, sobre todo, las dificultades que supone perderlo. Desde que comencé el grado universitario en el que estoy inmerso, el objetivo principal era obtener la mayor cantidad de conocimientos posibles para en un futuro cercano poder acceder al mercado laboral con las mejores capacidades y habilidades. A día de hoy y, si todo va bien, a escasas semanas de acabar el grado, mi mayor preocupación es la posibilidad de no encontrar un puesto de trabajo que se adecúe a mis conocimientos y expectativas. Los últimos datos recogidos de paro juvenil en nuestro país son desbastadores, por lo que me genera una gran incertidumbre e inseguridad. Sin embargo, gracias a este proyecto he aprendido a canalizar estas emociones negativas y a buscar el apoyo social necesario.

6. BIBLIOGRAFÍA

Almagiá, E. B. (2004). Apoyo social, estrés y salud. *Psicología y salud*, 14(2), 237-243.

Angarita, J. R. (2007). Teoría de las necesidades de Maslow. *Obtenido de Teoría de las necesidades de Maslow: http://doctorado.josequintero.Net/documentos/Teoria_Maslow_Jose_Quintero.pdf*.

Aparicio Cabrera, A. (2006). *Efectos psicosociales del desempleo*. <http://132.248.82.60/handle/IIS/5310>

Arias, P. S. (2022). Pirámide de Maslow. *Economipedia*. <https://economipedia.com/definiciones/piramide-de-maslow.html>

Barrón, A. (1996). Apoyo social. *Aspectos teóricos y aplicaciones*. Madrid: Siglo XXI.

Batic-Mujanovic, O., Poric, S., Pranjic, N., Ramic, E., Alibasic, E. y Karic, E. (2017). Influencia del desempleo en la salud mental de la población en edad de trabajar. *Materia sociomédica*, 29 (2), 92.

Blanch, J. M. (2011). La psicología del trabajo ante la crisis del empleo. *Infocop*, 55, 7-11.

Berkman, LF y Syme, SL (1979). *Redes sociales, resistencia del huésped y mortalidad: un estudio de seguimiento de nueve años de los residentes del condado de Alameda*. *Revista americana de epidemiología*, 109 (2), 186-204. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a112674>

Cameron, G. (2013). *El potencial de las estrategias informales de apoyo social en el bienestar infantil*. En *Maltrato Infantil* (1990) (pp. 145-167). Routledge.

Caplán, G. (1974). *Sistemas de apoyo y salud mental comunitaria: Conferencias sobre el desarrollo de conceptos*. publicaciones conductuales.

Cassel, J. (1974). Procesos psicosociales y “estrés”: Formulación teórica. *Revista Internacional de Servicios de Salud*, 4 (3), 471-482.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2190/WF7X-Y1L0-BFKH-9QU2?journalCode=joha>

Cassel, J. (1976). La contribución del entorno social para albergar resistencia: la Cuarta Conferencia Wade Hampton Frost. *Revista americana de epidemiología*, 104 (2), 107-123.

Cobb, S. (1976). El apoyo social como moderador del estrés de la vida. *Medicina psicosomática*, 38 (5), 300-314.

Cowen, EL (1982). *La ayuda está donde la encuentra: cuatro grupos de ayuda informales*. *Psicólogo estadounidense*, 37(4),385.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.4.385>

De Roda, A. B. L., y Moreno, E. S. (2001). Estructura social, apoyo social y salud mental. *Psicothema*, 17-23.

Danforth, H. E., & Wasserman, H. (1988). *The Human Bond: Support Groups and Mutual Aid*. Springer Publishing Company.

Definición de autoestima según la OMS. Google Search. (2021).
https://www.google.com/search?q=definici%C3%B3n+de+autoestima+seg%C3%BAn+la+OMS&sxsrf=APwXEdewbm34QD4eIC21a83aHCEaDIIQ-w%3A1682613960856&ei=yKZKZLftM9iF9u8Pms2h2Aw&ved=0ahUKEwi38bi7wcr-AhXYgv0HHZpmCMsQ4dUDCA8&uact=5&oq=definici%C3%B3n+de+autoestima+seg%C3%BAn+la+OMS&gs_lcp=Cgxnd3Mtd2l6LXNlcnAQAzIGCAAQFhAeOgoIABBHENYEELADog0IABDkAhDWBBCwAxcgBOgQIlxAnOggIABAWEb4QDzoFCAAQgARKBAhBGABQhwRYzCdggitoAXABeACAAZsBiAHXC5IBBDExLjSYAQCgAQHIAQrAAQHaAQYIARABGak&sclient=gws-wiz-serp

Definición de rico ocioso: ¿qué es rico ocioso? (2015)
<http://universojus.com/definicion/rico-ocioso>

Duhl, L. J. (1963). *The changing face of mental health*. LJ Duhl (comp.), The urban condition: People and policy in the metropolis. Nueva York: Basic Books.

Dunham, H. W. (1959). *Sociological theory & mental disorder*. Wayne State University Press.

Eurostat, (2022)

https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/LFSA_URGAN_custom_6365472/default/table?lang=en

García-Allen. J. (2015). *Pirámide de Maslow: la jerarquía de las necesidades humanas*. Psicología y Mente. <https://psicologiymente.com/psicologia/piramide-de-maslow>

Gartner, A. y Riessman, F. (Eds.). (1984). *La revolución de la autoayuda* (Vol. 10). Prensa de Ciencias Humanas.

Gottlieb, BH (1983). *El apoyo social como foco de investigación integradora en psicología*. Psicólogo estadounidense , 38 (3), 278. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.38.3.278>

Gottmann, J. 1961: *Megalopolis. The urbanized northeastern seaboard of the United States*. New York: The Twentieth Century Fund.

Gracia, E (1997). *El apoyo social en la intervención comunitaria* / Enrique Gracia Fuster ([1a ed.]). Paidós.

Gracia, E., Herrero, J. y Musitu, G. (1995). *El apoyo social*. Barcelona: PPU.

Gracia, E., Herrero, J. y Musitu, G. (2000). *Evaluación de recursos y estresores psicosociales en la comunidad*. Madrid: Síntesis.

Gracia, E. (2011). *Apoyo social e intervención social y comunitaria*. Sedano, IF, Domínguez, JFM, & Alonso, FM *Psicología de la Intervención Comunitaria*. Editora Desclée de Brouwer Bruges: Bélgica.

Grupos de Ayuda para desempleados en España. (s.f) Meetup. <https://www.meetup.com/es-ES/topics/unemployment-support/>

Guarino, L., y Sojo, V. (2011). *Apoyo social como moderador del estrés en la salud de los desempleados*. *Universitas psychologica*, 10(3), 867-879.

Harrison, R. (1976). *La experiencia desmoralizadora del desempleo prolongado*. Boletín del Departamento de Empleo, 84, 339 – 348.

Hinkle Jr., LE y Wolff, HG (1958). *Investigaciones ecológicas de la relación entre la enfermedad, las experiencias de vida y el entorno social*. *Anales de Medicina Interna*, 49 (6), 1373-1388.

Iglesias-García, C., Sáiz, PA, Burón, P., Sánchez-Lasheras, F., Jiménez-Treviño, L., Fernández-Artamendi, S., ... & Bobes, J. (2017). Suicidio, desempleo y recesión económica en España. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 10 (2), 70-77.

Indeed Editorial Team. (2022). *How Unemployment Affects Individuals and the Economy*. <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/effects-unemployment>

Buendía, J. (2010). *El impacto psicológico del desempleo*. Murcia: Servicio de publicaciones.

Jahoda, M. (1982). *Empleo y desempleo*. Libros de Cambridge .

Katz, AH (1993). *Autoayuda en Estados Unidos: una perspectiva de movimiento social*. Editorial Twayne.

Kropotkin, P. (1902). *Mutual aid: A factor in evolution*. Londres: Heinemann.

Lakey, B. y Heller, K. (1988). Apoyo social de un amigo, apoyo percibido y resolución de problemas sociales. *Revista Americana de Psicología Comunitaria*, 16(6), 811.

https://search.proquest.com/openview/0823591634440d4fbb2a0d452096c6d7/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1821511&casa_token=6XpllodR698AAAAA:-WqSOM0r-relyEWJSzBPoUYP5FuoAcGgl9xIGdlsFi8y0umNNXZGAXmi79TB73OXg184290W-Q

Lázaro, RS y Opton Jr, EM (1966). *El estudio del estrés psicológico: un resumen de formulaciones teóricas y hallazgos experimentales*. *Ansiedad y conducta*, 1, 225-262.

Leach, L., Butterworth, P., Strazdins, L., Rodgers, B., Broom, D., y Olesen, S. (2010). The limitations of employment as a tool for social inclusion. *BMC Public Health*, 10(1). <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-10-621>

Lin, N., Woelfel, M. W. y Light, S. C. (1985). El efecto amortiguador del apoyo social posterior a un evento importante de la vida. *Revista de salud y comportamiento social*, 247-263. https://www.jstor.org/stable/2136756?casa_token=-

[2vVDD9yQIEAAAAA:RtIFE0Mlx66gHP9N5un7ephfAw13r1erOpkJcDmlmSExgufRBBn I1Y7r18wa-nSMHM2QyvZ1uMZ95lc5LZohbTgEn4df-SpYkZI5drHSnbKN9OJFzk](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.001)

Lin, N.; Dean, A. y Ensel, W.M. (1986). *Social support, life events and depression*. Nueva York: Academic Press

Lin, N. (1995). *Les ressources sociales: une théorie du capital social*. *Revue française de sociologie*, 685-704. <https://www.jstor.org/stable/3322451>

Litwak, E. y Meyer, HJ (1966). *Una teoría del equilibrio de la coordinación entre las organizaciones burocráticas y los grupos primarios de la comunidad*. *Ciencia administrativa trimestral*, 31-58. <https://www.jstor.org/stable/2391393>

Loscocco, K. A. y Spitze, G. (1990). Condiciones de trabajo, apoyo social y bienestar de las trabajadoras y los trabajadores de las fábricas. *Revista de salud y comportamiento social*, 313-327. https://www.jstor.org/stable/2136816?casa_token=CcQNhRnlAsAAAAAA:nW9-PUFDbNVTprFR6rljN0o-RV48AhsSGP8cr_4ZAahrnVffUXmr9U1bNkEEq2LX-wlZ9DjnNLf6zXdXS71q1A0TwBu50_IF7W991s5_tDM9Ins711Y

Lozano, L. P. y Cadavid, B. Z. (2009). Redes sociales, participación e interacción social. *Trabajo social (Universidad Nacional de Colombia)*, (11), 147-158. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4085233>

Lu, L. y Hsieh, Y. H. (1997). Variables demográficas, control, estrés, apoyo y salud entre las personas mayores. *Revista de Psicología de la Salud*, 2(1), 97-106. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/135910539700200110>

Martín, J., Sánchez, J. y Sierra, J. (2003). Estilos de afrontamiento y apoyo social: su relación con el estado emocional en pacientes de cáncer de pulmón. *Terapia Psicológica*, 21: 29-37 <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/lil-389270>

Martínez Martín, Rafael. *Reflexiones sobre el Trabajo en la Sociedad Actual: Nuevos Retos, Nuevas Realidades/ Rafael Martínez Martín, Juan Carlos Prior Ruiz*. Navarra: Cívitas, 2013. Print.

Méda, D. (1998). *El trabajo: un valor en peligro de extinción*. Gedisa.

Moreno Mínguez, A. (2009). *Economía, empleo y consumo*. Madrid: Instituto de la Juventud.

Naujoël. (s. f.). Apoyo social e intervención social y comunitaria. Introducción. Psikipedia. <https://psikipedia.com/libro/comunitaria/apoyo-social-e-intervencion-social-y-comunitaria-introduccion>

Naujoël. (s. f.). Apoyo social e intervención social y comunitaria. Introducción. Psikipedia. <https://psikipedia.com/libro/comunitaria/apoyo-social-e-intervencion-social-y-comunitaria-introduccion>

Núñez Caballero, J. M. (2012). Estudio longitudinal de las familias afectadas por el desempleo: relaciones familiares, economía y salud. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. <https://dehesa.unex.es/handle/10662/2772>

Ovejero Bernal, A (2015). *Psicología Social: Algunas claves para entender la conducta humana*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Ovejero Bernal, A. (2006). *Psicología del trabajo en un mundo globalizado: cómo hacer frente al mobbing y al estrés laboral*. Madrid: Biblioteca Nueva, 2006. Print.

Kropotkin, P. (1902). *La ayuda mutua: un factor en la evolución*. Heinemann

Kropotkin, P. (s.f.). *El apoyo mutuo*. Google Docs. <https://docs.google.com/file/d/0B14Synwe1mHzZTI5dXdTQzM0aTg/edit?resourcekey=0-eoljSdLeMEvr0QoUNyk1kA>

Psiquiatria.com Grupo de autoayuda. (s. f.). <https://psiquiatria.com/glosario/grupo-de-autoayuda>
<https://psiquiatria.com/glosario/grupo-de-autoayuda#:~:text=Definici%C3%B3n%3A%20Los%20grupos%20de%20autoayuda,que%20pueden%20presentar%20los%20pacientes.>

Quesada, C. V. (1993). *Redes sociales: un concepto con importantes implicaciones en la intervención comunitaria*. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

<http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/social/1993/vol1/arti6.htm>

Riessman, F. (1990). Ayuda a la reestructuración: un paradigma de servicios humanos para la década de 1990. *Diario Americano de Psicología Comunitaria*, 18 (2), 221-230.

Romero Caraballo, M. P. (2017). Significado del trabajo desde la psicología del trabajo. Una revisión histórica, psicológica y social. *Psicología desde el Caribe*, 34(2), 120-138. <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v34n2/2011-7485-psdc-34-02-00120.pdf>

Sánchez Espinosa, J. (2017). Desempleo juvenil: efectos psicosociales y sobre la salud. <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/16263>

Schachter, S.(1959). *La psicología de la afiliación: estudios experimentales de las fuentes del gregarismo*. Universidad de Stanford. Prensa

Tasa de paro por comunidades autonómicas en población entre 16 y 64 años. EPA <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=4248&L=0>

Tasas de desempleo por sexo, edad y ciudadanía (%). (1995-2022). Eurostat. Recuperado 27 de abril de 2023, de https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/product/view/LFSA_URGAN_custo_m_6365472?lang=en

Tasas de desempleo por sexo, edad y ciudadanía (%). (1995-2022). Eurostat. Recuperado 27 de abril de 2023, de https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/product/view/LFSA_URGAN_custo_m_6365472?lang=en

Tella, RD, MacCulloch, RJ y Oswald, AJ (2003). *La macroeconomía de la felicidad*. *Revista de Economía y Estadística*, 85 (4), 809-827. <https://doi.org/10.1162/003465303772815745>

Warr, P. (1987). *Trabajo, desempleo y salud mental*. Prensa de la Universidad de Oxford.