

## ¡Mantente activo!

MARTA BADENES SASTRE  
al225795@uji.es

JANELY DE LEÓN TORIBIO  
al225830@uji.es

### Resumen

En los últimos años, la situación económica de nuestro país ha empeorado notablemente debido a la crisis mundial que afecta al mercado laboral, entre otros sectores. Esto ha provocado un aumento de la tasa de paro española, que se encuentra actualmente por encima de la mayoría de países desarrollados del mundo. El mercado laboral ha sufrido un profundo cambio tanto en el contexto como en las competencias exigidas a los nuevos trabajadores. El experimentar la situación de desempleo conlleva al aumento de probabilidades de desarrollar problemas psicológicos en la población sino se aborda a tiempo. Por ello, queremos actuar con antelación a esto, para ayudar a estas personas a aceptar mejor la nueva situación en la que se encuentran, previniendo así los problemas psicológicos que pudieran surgir al respecto. Hemos creado una página Web destinada a la población desempleada, a la que se podrá acceder a través del ordenador o dispositivo móvil. En ella encontrarán recursos para llevar una vida activa y prevenir la aparición de posibles problemas psicológicos a raíz del desempleo. Aunque actualmente estemos inmersos en una profunda crisis, el desempleo siempre está presente en la sociedad, por ello este proyecto puede generar grandes beneficios psicológicos a estas personas.

**Palabras clave:** Desempleo, problemas psicológicos, página Web y dispositivo móvil.

### Abstract

In recent years, the economic situation in our country has deteriorated sharply due to the global crisis affecting the labor market, among other sectors. This has caused an increase in Spanish unemployment rate, which is currently above most developed countries. The labor market has undergone profound change in both the context and the competencies required for new workers. The experience of unemployment leads to increased chances of developing psychological problems in the population, but is addressed in time. Therefore, we want to act in advance of this, to help these people better accept the new situation in which they find themselves, thus preventing psychological problems that may arise in this regard. We have created a Web page intended for the unemployed, which will be accessible via computer or mobile device. It will find resources to lead an active life and prevent the occurrence of possible

psychological problems as a result of unemployment. Although we are currently immersed in a deep crisis, unemployment is always present in society, so this project can generate great psychological benefits to these people.

**Keywords:** Unemployment, psychological problems Web page and mobile.

## Introducción

Debido a la crisis que sufre nuestro país, el desempleo ha aumentado de forma muy considerable. Esta situación de desempleo se ha demostrado que produce problemas psicológicos en las personas que la sufren (Buendía, 1990). También se ha demostrado que la población desempleada tiene peor salud mental si se compara con la población activa y que es en los primeros meses del desempleo cuando aumenta de forma progresiva el deterioro mental, y mucho más si se trata de personas que superan los cincuenta años (Olmedo y Monje, 2013).

La última Encuesta de Población Activa (EPA) realizada en el segundo trimestre de 2013 muestra una tasa de desempleo del 26'26 %, un total de casi 6 millones de parados. En la unión europea este porcentaje solo es superado por Grecia, mientras que la tasa del siguiente país (Chipre) se sitúa en el 17'3 %, bastante alejada a la de España. El sector juvenil ha alcanzado casi el 60 % de paro, es decir, la segunda tasa más elevada de la Unión Europea. Como podemos apreciar son bastantes las personas en nuestro país que se encuentran en la situación de desempleo, encontrándose todas éstas expuestas a la posibilidad de desarrollar problemas psicológicos derivados de dicha situación.

Fryer (1998) expuso que existen grandes diferencias entre los individuos en lo que respecta a sus experiencias y las consecuencias del desempleo y puso de manifiesto que tanto la duración del desempleo como las veces que se ha estado en esa situación constituyen dos variables moduladoras de la intensidad de los síntomas. Asimismo se ha encontrado una relación significativa entre el desempleo y el aumento de las tasas de depresión, así como los casos más graves de suicidio. Llegó a la conclusión de que la situación de desempleo a nivel cognitivo produce efectos en la persona que lo sufre como pensamientos de indefensión, sentimientos de culpabilidad y desprecio hacia uno mismo, disminución de la autoestima (siendo éste un factor de predisposición para no encontrar Trabajo), dificultad para tomar decisiones, aumento de preocupaciones, desmoralización, dificultades en la atención y en la concentración. Demostró que además de efectos psicológicos negativos, también influía de manera negativo en el estado físico de dichas personas.

Los datos encontrados hoy día sobre las consecuencias negativas psicológicas derivadas de la situación de desempleo no han sido descubiertos en la actualidad. Jahoda (1982) desarrolló las fases psicológicas por las que las personas desempleadas van pasando en función del tiempo en la que se encuentren desempleados, concluyendo en que al final del proceso en el que la persona pasa de buscar una nueva posibilidad de empleo y la fase final en donde ya se ha dado por vencida porque no encuentra y no tiene ninguna actividad en el día a día que la active, esa persona acaba viviendo la situación de desempleo como un fracaso personal más que como un fracaso social lo que le conduce al aislamiento. Pasa una gran parte del día durmiendo o viendo la televisión y el tiempo se arrastra lentamente con una sensación de vacío y falta de sentido.

La monotonía que se produce en la vida de las personas desempleadas, es una de las causas que más afectan a la hora de desarrollar un problema psicológico. La despreocupación

por no tener una responsabilidad en el día a día y la desmotivación que produce esta situación hacen que estas personas se vean inmersas en una espiral diaria de conductas monótonas que, de no intervenir a tiempo activándolas diariamente puede suponer la posibilidad de caer en depresión.

En la sociedad en la que nos encontramos actualmente, para poder hacer frente a los problemas psicológicos que como bien hemos visto provienen de la situación de desempleo, hemos encontrado dos tipos de herramientas de ayuda que son las que más se relacionan con el problema. Por una parte tenemos los servicios y ayudas que el INEM ofrece a los desempleados como, las ayudas económicas y cursos formativos además de la bolsa de empleo que posee, en la cual toda persona desempleada se puede registrar. Y por otro lado tenemos diferentes páginas webs disponibles en internet como *trovitempleo*, *infojobs* entre otras, en las cuales, cualquier persona se puede registrar para optar a diferentes bolsas de empleo y ofertas de trabajo.

En base a las herramientas que hemos comprobado que la sociedad actual brinda para hacer frente a la situación expuesta, llegamos a la conclusión en que todas las herramientas existentes se centran únicamente en la consecuencia más superficial del asunto, que es tener o no tener empleo. Las herramientas que existen sólo se centran en el hecho de que estas personas busquen o se formen para trabajar, pero ninguna se enfoca o por lo menos trata los problemas psicológicos que hemos comprobado que derivan de dicha situación.

Es por todo esto, que nuestra propuesta es la creación de la web *¡Mantente Activo!* Cuyo objetivo es intervenir con dicha herramienta antes de que se dé cualquier problema psicológico y activar diariamente a las personas que se encuentren en la situación de desempleo mediante diferentes recursos que podrán encontrar en la página, previniendo así los trastornos psicológicos.

La propuesta es para las personas desempleadas, pero a diferencia de las herramientas que hemos visto que hay disponibles actualmente para hacer frente a la situación de desempleo en las cuales se centran en buscar y formar para el empleo, la web *¡Mantente Activo!* se centra en las consecuencias psicológicas que derivan de esta situación.

## **Método**

Tras estas reflexiones y después de una rigurosa investigación, nos encontramos ante una situación en la que el desempleo aumenta las probabilidades de desarrollar problemas psicológicos sino se interviene a tiempo. Para abordar esta problemática, la sociedad no ofrece herramientas ni recursos para solventarlo, simplemente ofrece recursos para volver a encontrar un trabajo en la medida de lo posible, es decir, sólo trata el tema de forma superficial, dejando de lado los problemas psicológicos derivados de esta realidad. Cuando las personas pierden su trabajo, se encuentran en una situación muy difícil, ya que nadie les ayuda ni les enseña estrategias para aprender a ser emprendedores, a ver las cosas más positivas, a buscar recursos y alternativas a su situación, a sentirse útiles y miembros de la sociedad aunque no estén trabajando con un contrato de trabajo bajo mano.

Por lo general, si esta situación negativa se prolonga en el tiempo, puede convertirse en un problema patológico que requiera tratamiento. Por ello, lo que queremos es prevenir que los sujetos desempleados lleguen a esta situación.

El método que proponemos para dar solución a este problema, es una página web llamada *¡Mantente Activo!* dirigida a toda la población desempleada. Esta web ofrece los recursos necesarios para puedan mantenerse activos diariamente y evitar que adopten actitudes negativas que sólo harán que su situación empeore. No se trata de una página web en la que

puedan encontrar ofertas de trabajo o en la que se les aconseje sobre cursos para poder volver al mundo laboral, sino que la finalidad de ésta es evitar que la situación que viven les sobrepase y llegue a convertirse en un problema patológico como puede ser la depresión. Con esta herramienta, queremos ayudarles a aceptar su nueva situación de la mejor manera posible, abordando los posibles problemas psicológicos que puedan surgir a raíz de ésta, lo antes posible.

*¡Mantente Activo!* está formada por diferentes apartados cuidadosamente seleccionados a partir de los principales problemas psicológicos que puede desarrollar este colectivo a causa del desempleo. A continuación presentamos los apartados y qué se aborda en cada uno de ellos:

### «¿Qué es mantente activo?»

En esta sección presentamos a los usuarios quienes somos, cuales son nuestros objetivos, hacia qué sector va dirigida la web y qué es lo que ofrece. Además les explicamos detenidamente los pasos para poder instalar *¡Mantente Activo!* en sus dispositivos móviles como una aplicación y la sencilla forma registrarse en la página.

### *Crea tu rutina*

Ofreceremos a nuestros usuarios los recursos necesarios para que establezcan una rutina personalizada, de acuerdo con su forma de ser, gustos e intereses. Les proporcionamos una variedad de actividades a realizar, de las cuales tendrán que elegir dos niveles en función del momento en que se encuentren y de lo que les apetezca hacer.

En esta sección queremos aclarar que cuando hablamos de rutina nos referimos a una forma en que estas personas puedan extraerle un sentido a sus vidas sin caer en la monotonía.

### *Planteamiento de objetivos*

La idea es animar a los usuarios a marcarse metas en sus vidas. En un principio les ayudaremos a fijarse pequeñas metas que irán aumentando su dificultad de manera progresiva y adaptándose a sus avances. Los objetivos planteados serán semanales y mensuales. Deberán ser claros, concretos, alcanzables, medibles, realistas y delimitados en el tiempo para que no se desmotiven o se frustren por no alcanzarlos.

### *Técnicas de relajación*

En este apartado explicamos qué es la relajación y cuáles son sus beneficios. Presentamos a los usuarios diferentes ejercicios de relajación que iremos modificando y alternando mensualmente, además de explicarles paso por paso cada ejercicio de relajación para que lo lleven a cabo correctamente. Asimismo, hemos puesto a su disposición enlaces directos a vídeos de relajación tanto con instrucciones para realizarse la autoaplicación de la técnica como para tener una relajación guiada por medio del vídeo. Al final de la sección aparecen referencias de libros y webs de relajación por si quieren profundizar más sobre el tema.

Nuestro objetivo es que conozcan que pueden hacer para controlar o disminuir la ansiedad en situaciones ansiógenas de sus vidas.

### *Música motivadora*

La música comparte un fuerte vínculo con las emociones. Escuchar música que motive, ya sea nueva o conocida, te deja con cierta sensación de felicidad, de no querer parar de hacer cosas, de superación... La música es maravillosa para sentirnos bien, por lo que es recomendable escuchar canciones que aumenten tus emociones positivas.

En este apartado iremos publicando enlaces de canciones motivadoras, optimistas, agradables,... para que los usuarios puedan escucharla y ver los videoclips en cualquier momento, haciendo que vivan el momento de la mejor forma posible.

Somos conscientes de que no a todos nos gusta la misma música, por ello pondremos enlaces a canciones de distintos estilos para que saquen lo mejor que cada uno lleva dentro y consiguiendo así relacionarlo con las metas semanales y mensuales que se marquen.

### *Ejemplos de superación*

Hemos publicado diferentes recursos audiovisuales que muestran historias de personas en la misma situación de los sujetos que han conseguido salir adelante y alcanzar sus objetivos a pesar de los obstáculos. Con esto pretendemos que sean conscientes de que querer es poder y que les pueda servir como motivación para superarse ellos mismos.

Además de estos apartados, incluiremos un chat en el que los usuarios podrán comunicarse entre ellos y compartir sus vivencias. También podrán comentarnos sus dudas por el chat a nosotras, de forma que les responderíamos públicamente en ese foro para que pueda servir a otros desempleados con su misma situación.

Los usuarios tendrán la posibilidad de acceder a la web a través de la descarga de ésta como una aplicación en su dispositivo móvil. De esta manera, podrán recibir notificaciones acerca de si han alcanzado o no los objetivos, de si tienen tareas pendientes o podrán tener conversaciones por el chat.

## **Conclusión**

Con la creación de *¡Mantente Activo!* nuestro principal objetivo es proporcionar apoyo psicológico a los desempleados para mejorar su situación emocional. Queremos conseguir que los desempleados sigan activos día a día y se sientan valorados y bien consigo mismos. Para ello, nos hemos informado de cuál es la situación actual de desempleo en España y de las consecuencias psicológicas negativas derivadas de esto.

Ante todo queremos aclarar que esta Web no ha sido creada con el fin de intervenir psicológicamente con estas personas, pues somos estudiantes de 3º de Psicología y todavía no tenemos la suficiente formación como para ofrecerles tratamiento psicológico. Pero sí que ha sido creada para prevenir que tengan que recurrir a la intervención psicológica en un futuro a raíz de esta situación. Queremos ser una fuente de motivación e ilusión para este sector, mostrándoles que la vida no sólo depende de tener o no trabajo.

Pensamos que *¡Mantente Activo!* puede ser muy útil para ayudar a estas personas a mantenerse activas, tanto para buscar trabajo como para fijarse objetivos frenando así la posibilidad de que esta situación afecte de manera drástica a sus vidas.

Para darnos a conocer y ver si realmente esta Web tiene éxito entre los desempleados, vamos a ir personalmente al Servef de todas las localidades de la provincia de Castellón. La idea es dejar unos folletos informativos para que cada desempleado que acuda a las oficinas reciba información sobre la Web, además de cumplimentar un cuestionario sobre qué signifi-

cado tiene para él la situación en la que se encuentra, qué le parece la idea de que exista *¡Mantente Activo!* y si se registraría en la Web en caso de que tuviera la opción.

Según los resultados obtenidos en los cuestionarios, podremos hacernos una idea de la aceptación de *¡Mantente Activo!* entre los desempleados de la provincia de Castellón. Si los resultados son óptimos, patentaremos la página Web y daremos a conocer su existencia a los desempleados de la provincia de Castellón de nuevo con folletos informativos, pero esta vez se incluirá también el enlace a la Web y se profundizará más en ella.

A través de un contador registraremos el número de personas que visitan la Web y controlaremos el número de usuarios que se registran a ésta. Si *¡Mantente Activo!* tiene éxito entre los desempleados de la provincia de Castellón, acudiremos con datos y resultados del éxito de la Web a la oficina central del Instituto Nacional de Desempleo (INEM) en Valencia para exponerles nuestro proyecto y si éstos lo consideran interesante, difundirlo a las diferentes oficinas de desempleo de toda España. Informaremos a los empleados de las distintas sedes de desempleo sobre esta Web para que sean capaces de transmitir la idea principal de la página a todos los desempleados que acudan a las oficinas.

Otra forma de expandirnos será emitiendo una cuña de radio con un mensaje claro y atractivo, dirigido a todos los desempleados.

En un futuro pretendemos ampliar la Web incluyendo un apartado sobre Psicología Positiva, que permita a nuestros usuarios ver el lado positivo de las cosas, encontrar distintas alternativas a los problemas, etc. Hemos empezado a investigar sobre esta rama de Psicología, nos ha resultado muy interesante y creemos que puede aportar muchos beneficios para los desempleados.

## **Bibliografía**

- Buendía, J. (1990). *Psicopatología del desempleo*, 6 (1), 21-36. Universidad de Murcia. Recuperado de: [http://www.um.es/analesps/v06/v06\\_1/03-06\\_1.pdf](http://www.um.es/analesps/v06/v06_1/03-06_1.pdf)
- Fryer, D. (1998). Handbook of work and organizational. Labour market disadvantage, deprivation and mental Health. Handbook of work and organizational, 2.
- Jahoda, M. (1982). Employment and unemployment: A social-psychological analysis. New York: Press Syndicate of the University of Cambridge.
- Olmedo, M. M. y Monje, J. (2013). *Consecuencias psicológicas del desempleo*. Universidad Nacional de Educación a Distancia. Facultad de Psicología. Recuperado de: <http://www.revista-critica.com/consecuencias-psicologicas-del-desempleo/>