

Estrategias de regulación emocional y calidad de vida relacionada con la salud de los desempleados.

Lourdes Rey Peña
Natalio Extremera Pacheco



**II Congreso Nacional
de Inteligencia Emocional**

Recinte Modernista Sant Pau

Barcelona, 22, 23 y 24 de octubre de 2014



1. Introducción

Desempleo= mayor problema social en la mayoría de los países Europeos.

La **pérdida de trabajo** está **asociado** con **problemas de salud**: depresión, psicopatologías, bajos niveles de autoestima, incremento de de suicidios (McKee-Ryan, et al., 2005; Stankunas, et al., 2006; Preti, 2003; Lundin & Hemmingsson, 2009)

Afrontamiento

**Pérdida de trabajo y desempleo--→
afrontamiento diferencial entre los individuos
(Langens & Mose, 2006).**

**Estilo de afrontamiento ante una situación de desempleo--→ importante predictor
salud física y mental (Grossi , 1999; Waters, 2000)**

2 estilos clásicos de
afrontamiento
(Warr , 1997; Leana
& Feldman, 1992;
Latack & Havlovic ,
1992; Lazarus, 1999)

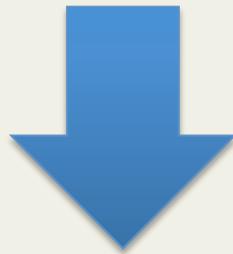


**Afrontamiento conductual/centrado en el
problema**



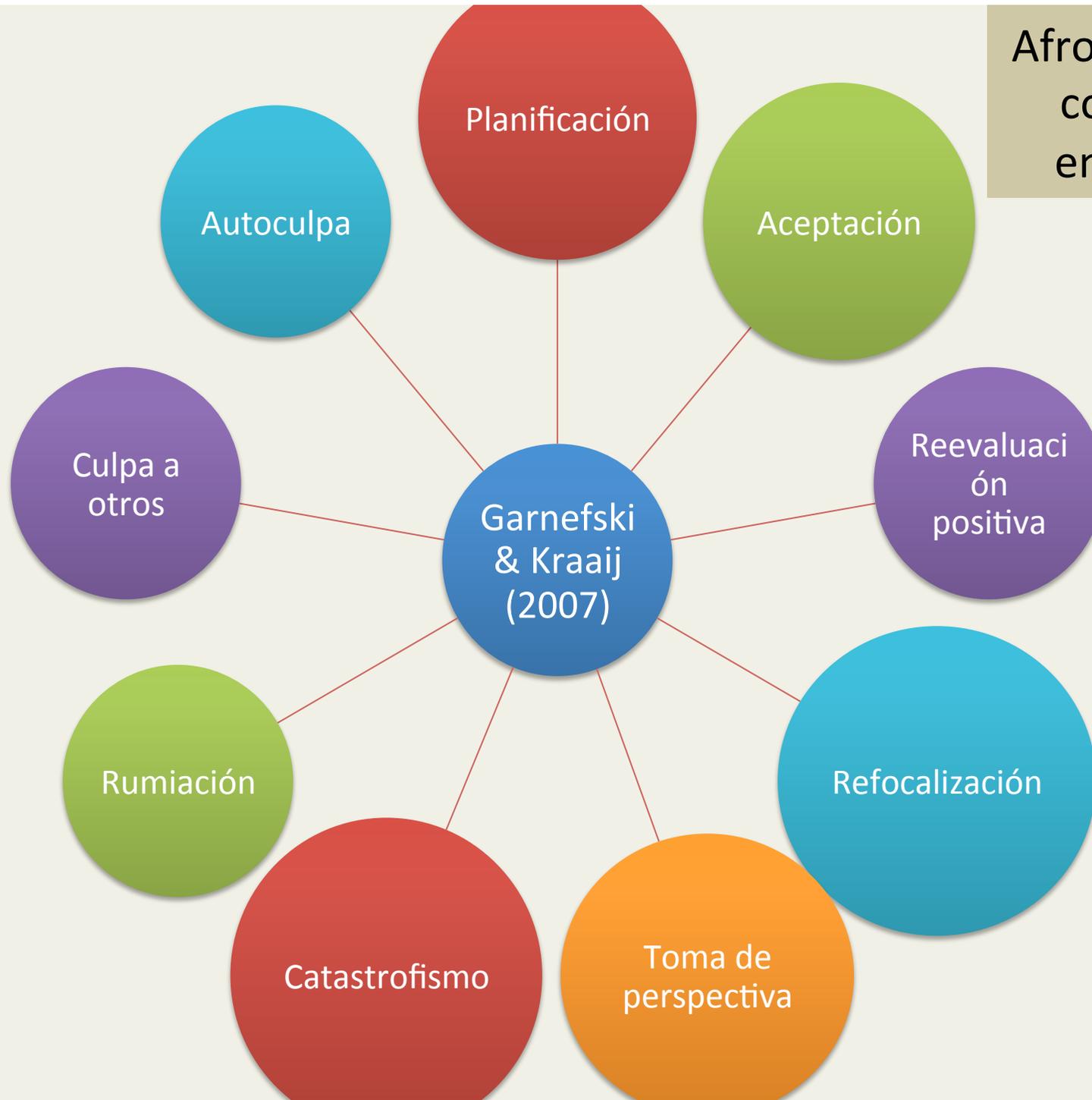
**Afrontamiento cognitivo/centrado en la
emoción**

Las estrategias cognitivas emocionales son la parte de la regulación emocional relacionada con el proceso cognitivo y consciente que los individuos usan para regular sus propias emociones (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001)



CERQ

Afrontamiento
cognitivo-
emocional



OBJETIVO DEL ESTUDIO

Diferencias de género entre hombres y mujeres desempleadas en el uso de las estrategias de regulación cognitiva-emocional



Examinar las relaciones las estrategias de regulación cognitiva-emocional y la calidad de vida en una muestra de desempleados

PARTICIPANTES

1.125 participantes

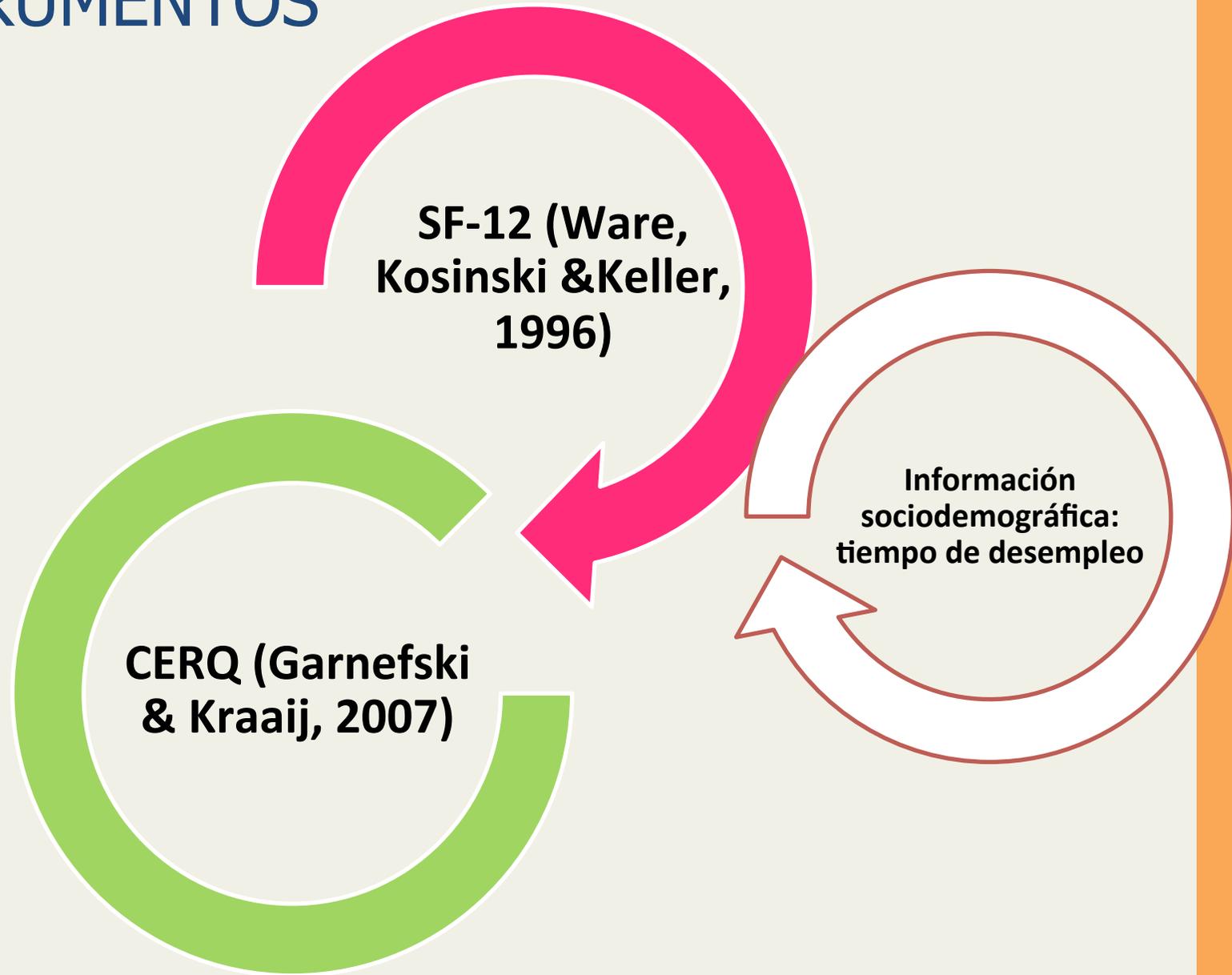
506 Hombres

35,24
años

619 Mujeres

Media duración en desempleo= 22,17 meses; 66% más de 12 meses

INSTRUMENTOS



Resultados

	Total	Mujeres	Hombres	
	N=1125	N = 619	N = 506	
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	<i>p</i>
Autoculpa	2.31(.87)	2.24(.87)	2.39(.86)	.00
Aceptación	3.00(.88)	2.98(.89)	3.03(.87)	.34
Rumiación	2.82(.90)	2.80(.86)	2.85(.95)	.35
Refocalización	3.17(.95)	3.20(.95)	3.13(.96)	.19
Planificación	3.42(.90)	3.44(.89)	3.40(.93)	.38
Reevaluación positiva	3.29(.99)	3.34(.98)	3.24(1.00)	.12
Poner en perspectiva	3.33(.92)	3.38(.91)	3.27(.94)	.04
Catastrofismo	2.28(.92)	2.18(.90)	2.40(.93)	.00
Culpar a otros	2.57(1.11)	2.47(1.13)	2.70(1.07)	.00

* $p < .05$; ** $p < .01$

Resultados

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
• Autoculpa	--										
• Aceptación	.39**	--									
• Rumiación	.41**	.38**	--								
• Refocalización	.15**	.33**	.20**	--							
• Planificación	.19**	.38**	.38**	.55**	--						
• Reevaluación positiva	.22**	.42**	.24**	.58**	.64**	--					
• Poner en perspectiva	.15**	.42**	.15**	.50**	.50**	.58**	--				
• Catastrofismo	.34**	.19**	.45**	.05	.08**	-.01	-.04	--			
• Culpa a otros	-.05	.05	.18**	.09	.06*	.08**	.06*	.37**	--		
• Salud Mental	.13**	-.01	.20**	.22**	.07*	.21**	.13**	.24**	.08**	--	
• Salud Física	-.05	-.05	.11**	.06*	.13**	.07*	.06*	.21**	.10**	.04	--

*p<0.05; **p<0.01.

Resultados

Predictores	Salud Mental				Salud Física			
	R^2	F	β	ΔR^2	R^2	F	β	ΔR^2
<u>Covariables</u>	0.01	3.17		0.01*	0.06	22.97		.06**
Sexo			-.12**				-.07**	
Edad			-.02				-.20**	
Duración desempleo			-.02				-.03	
<u>Estrategias de regulación</u>	0.17	18.3		.016**	0.13	0.77		0.07**
Autoculpa			-.08*				.02	
Aceptación			-.02				-.06	
Rumiación			-.16**				-.09	
Refocalización			.20**				-.00	
Planificación			-.06				.21**	
Reevaluación positive			.21**				-.02	
Poner en perspectiva			-.02				.00	
Castastrofismo			-.13**				-.15**	
Culpa a los demás			.00				-.04	

Conclusiones

El uso de la **rumiación, el catastrofismo, y la autculpa** son **estrategias desadaptativas** que inciden en la calidad de vida relacionada con la salud. Y altas puntuaciones en **reevaluación positiva, refocalización y planificación** para salud física son estrategias **cruciales** para tener una **mejor calidad de vida** relacionada con la salud

Los hombres desempleados usan en **mayor** medida **estrategias desadaptativas** cuando tratan de afrontar el proceso de desempleo, lo que influye en su bienestar

CERQ es una **medida** de estilos cognitivos de afrontamiento **útil** para **predecir la calidad de vida** en personas **desempleadas**