

Investigadores de la Complutense analizan el impacto psicológico del desempleo a corto y largo plazo con un innovador proyecto denominado ADAPT

- El equipo de investigación E-Motion Lab de la Facultad de Psicología de la UCM analiza los factores de salud mental y manejo del estrés en personas en situación de desempleo superiores al año.
- En la muestra se ha encontrado depresión en un 46% y ansiedad en un 54% de los evaluados, cifras muy por encima de la media en la población general. Asimismo, el 50% de los analizados indican niveles de bienestar bajo o muy bajos.
- El innovador proyecto titulado ADAPT monitoriza el ajuste psicológico para ayudar a facilitar una mayor probabilidad de reincorporación al mercado laboral.

Madrid, 24 de febrero de 2020. El equipo de investigación E-Motion Lab de la Facultad de Psicología de la UCM está desarrollando un innovador proyecto, titulado ADAPT, dirigido a avanzar en la promoción de la salud mental para personas en situación de desempleo, a través del apoyo del programa Talento de la Comunidad de Madrid.

La situación de desempleo tiene un gran impacto que va más allá de las dramáticas dificultades económicas y sociales generadas por la situación de paro. La pérdida del empleo y posterior situación de desempleo a lo largo del tiempo suponen un incremento del riesgo a padecer problemas psicológicos, como trastornos depresivos y ansiosos, con tasas particularmente altas en situaciones de desempleo continuado. Para poder entender los factores implicados en el incremento de este riesgo y poder realizar en el futuro intervenciones efectivas de prevención y atención temprana, el equipo de investigación dirigido por el Prof. Álvaro Sánchez en la UCM colabora con agencias municipales y entes sociales de la Comunidad de Madrid en la implementación de nuevas tecnologías de evaluación psicológica en población desempleada.

En la muestra evaluada hasta el momento, el equipo E-Motion Lab ha detectado condiciones clínicamente significativas de depresión en un 46% y de ansiedad en un 54% de los evaluados, cifras muy preocupantes, que están muy por encima de las prevalencias medias para estas problemáticas en la población general. Asimismo, el 50% de los evaluados hasta el momento indican niveles de bienestar bajo o muy bajo y se presentan numerosos perfiles de riesgo en cuanto al manejo del estrés asociado al desempleo (hasta un 36% indica sentir que tiene poco o ningún control sobre el estrés derivado de su situación) y de regulación emocional desadaptativa, con un 54% de los evaluados indicando responder al estrés con pensamientos

Gabinete de Comunicación

Avenida de Séneca, 2. 28040 Madrid

Teléfono: 91 394 36 06/+34 609 631 142

gprensa@ucm.es www.ucm.es



negativos repetitivos a menudo o casi siempre, y hasta un 67% manifestando dificultades en el uso de estrategias de refocalización de pensamiento hacia aspectos positivos.

Estos resultados iniciales son indicativos del gran impacto psicológico de una situación de desempleo continuado y **apuntan a la necesidad de desarrollar nuevas acciones** para conocer en profundidad los factores que predicen un mejor funcionamiento y ajuste temprano de las personas ante el desempleo, **que favorezcan un mejor ajuste psicológico y puedan ayudar a facilitar una mayor probabilidad de reincorporación al mercado laboral.**

Estos factores son muy variados, yendo desde procesos cognitivos, de regulación emocional, manejo del estrés así como factores motivacionales, para los cuales aún no se cuenta con investigación exhaustiva acerca de su papel en los procesos de ajuste al desempleo a lo largo del tiempo.

Para cubrir esta carencia en la investigación previa, el equipo de investigadores complutenses ha desarrollado nuevas aplicaciones móviles que permiten hacer evaluaciones basadas en tiempo de reacción para **evaluar procesos funcionamiento cognitivo en la vida diaria.** Estas técnicas se han comenzado a implementar en un segundo estudio con personas en situación de desempleo reciente en el último mes. **Los usuarios utilizan los nuevos programas para monitorizar su funcionamiento cognitivo y estados psicológicos a diario** y mediante seguimientos en los meses posteriores a la pérdida del empleo.

De este modo, esta iniciativa proporcionará información crucial acerca de las **mejores estrategias a seguir para la detección temprana de personas desempleadas en riesgo para desarrollar problemas psicológicos.** Dichos avances conllevarán asimismo indicaciones específicas para agentes sociales y profesionales de la salud acerca de **las mejores prácticas para la promoción de la salud mental en personas desempleadas, que favorezcan una mayor probabilidad de reincorporación laboral** así como la reducción de las altas tasas de problemas psicológicos observadas en personas en situación de desempleo de larga duración.

Más información del proyecto ADAPT:

Prof. Álvaro Sánchez López

Facultad de Psicología, Universidad Complutense

Email: alvsanch@ucm.es

Equipo de investigación E-Motion Lab: <https://www.ucm.es/e-motionlab/>

Gabinete de Comunicación

Avenida de Séneca, 2. 28040 Madrid

Teléfono: 91 394 36 06/+34 609 631 142

gprensa@ucm.es www.ucm.es

