

**Título:** El estrés financiero y la plenitud en personas desempleadas: el papel moderador de la regulación emocional

**Autores:** J, Gómez-Hombrados; S, Mérida-López; N, Extremera-Pacheco

**Afiliación:** Facultad de Psicología y Logopedia de la Universidad de Málaga, Avda. Cervantes, 2. ([jorgegh@uma.es](mailto:jorgegh@uma.es) / [sergioml@uma.es](mailto:sergioml@uma.es) / [nextremera@gmail.com](mailto:nextremera@gmail.com))

## **Resumen**

**Introducción:** Las investigaciones previas han identificado el impacto sobre la salud mental que tiene el desempleo en las personas. Encontrarse en una situación de presión económica favorece la aparición de los efectos negativos a los que se le asocia estar en desempleo. Uno de los factores protectores que se han hallado como claves en la amortiguación de situaciones estresantes ha sido la regulación emocional.

**Objetivos:** En este estudio se pretende analizar el papel moderador de la regulación emocional en los efectos del estrés financiero sobre la plenitud. Hasta el momento no existen estudios que analicen el papel amortiguador de la regulación emocional en los efectos del estrés financiero en personas desempleadas.

**Participantes y Método:** Una muestra de personas desempleadas recogidas entre 2021 y 2022 (N=401) han conformado el estudio. Los participantes eran contactados a través de LinkedIn y tenían que manifestar en su perfil estar en situación de desempleo. Una vez contactados completaron una batería de cuestionarios sobre regulación emocional, estrés financiero, plenitud y datos sociodemográficos. Los análisis se realizaron con el SPSS y con la macro de PROCESS de Hayes.

**Resultados:** Los análisis de correlación mostraron que la regulación emocional se ha

asociado positivamente con la plenitud y negativamente con el estrés financiero. Los análisis de moderación revelaron que la regulación emocional tuvo un efecto moderador sobre la relación entre el estrés financiero y la plenitud.

**Conclusiones:** Estos resultados sugieren que la regulación emocional podría ser un componente clave de la inteligencia emocional para atenuar los efectos negativos asociados a la presión económica. Además, este estudio aporta evidencias empíricas de la importancia de la regulación emocional en programas de intervención para mejorar el bienestar psicosocial de los desempleados.

**Palabras clave:** Regulación emocional, estrés financiero, plenitud, desempleo

**Agradecimientos:** Universidad de Málaga

# EL ESTRÉS FINANCIERO Y LA PLENITUD EN PERSONAS DESEMPLEADAS: EL PAPEL MODERADOR DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL

AUTORES:

JORGE GÓMEZ HOMBRADOS (JORGEGH@UMA.ES)

SERGIO MÉRIDA LÓPEZ (SERGIOML@UMA.ES)

NATALIO EXTREMERA PACHECO (NEXTREMERA @UMA.ES)



Applied Positive Lab



UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

# ○ Índice



Introducción



Método



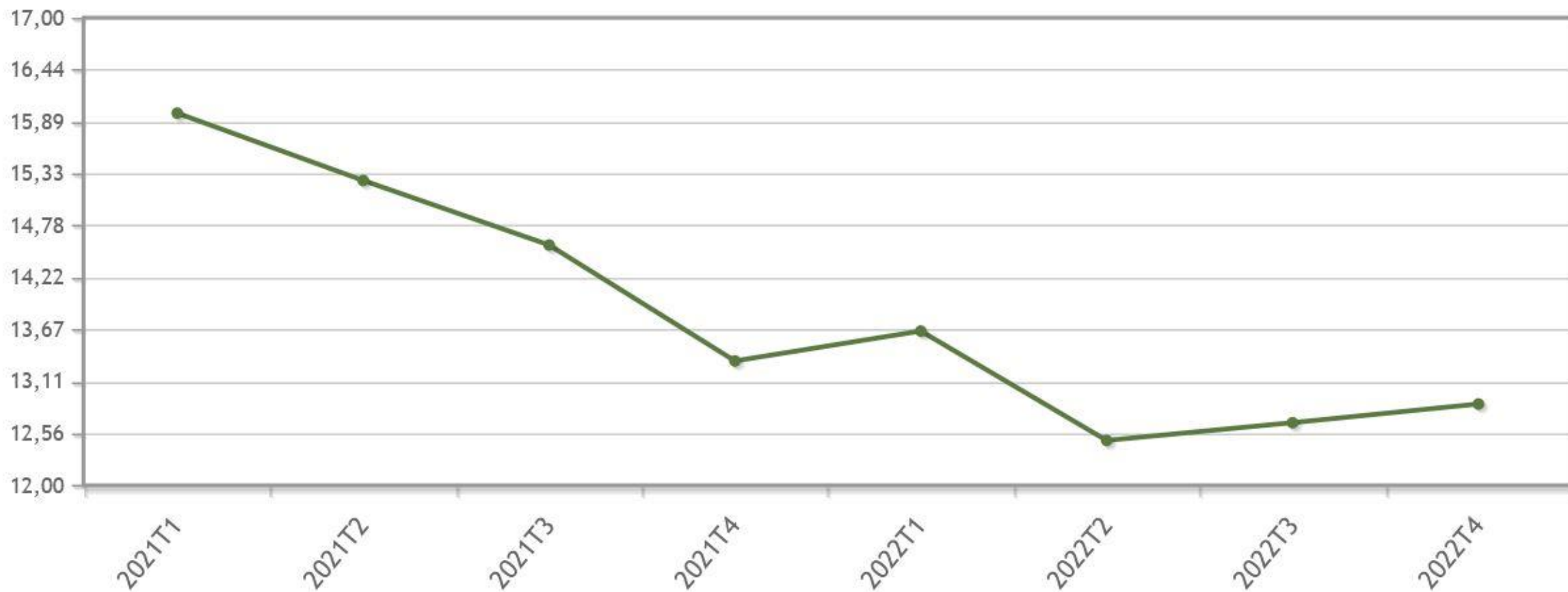
Resultados



Discusión



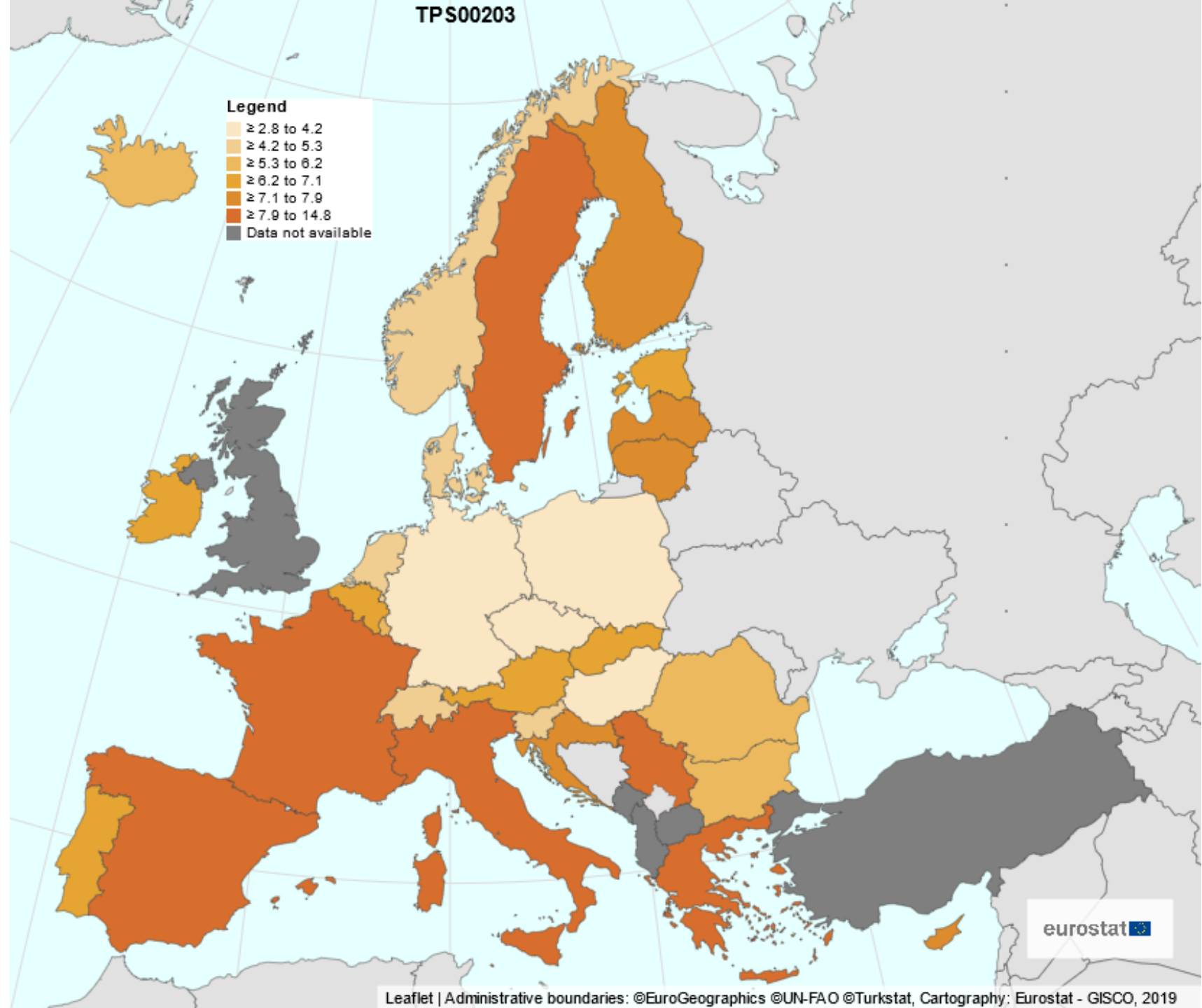
# ○ Desempleo en España



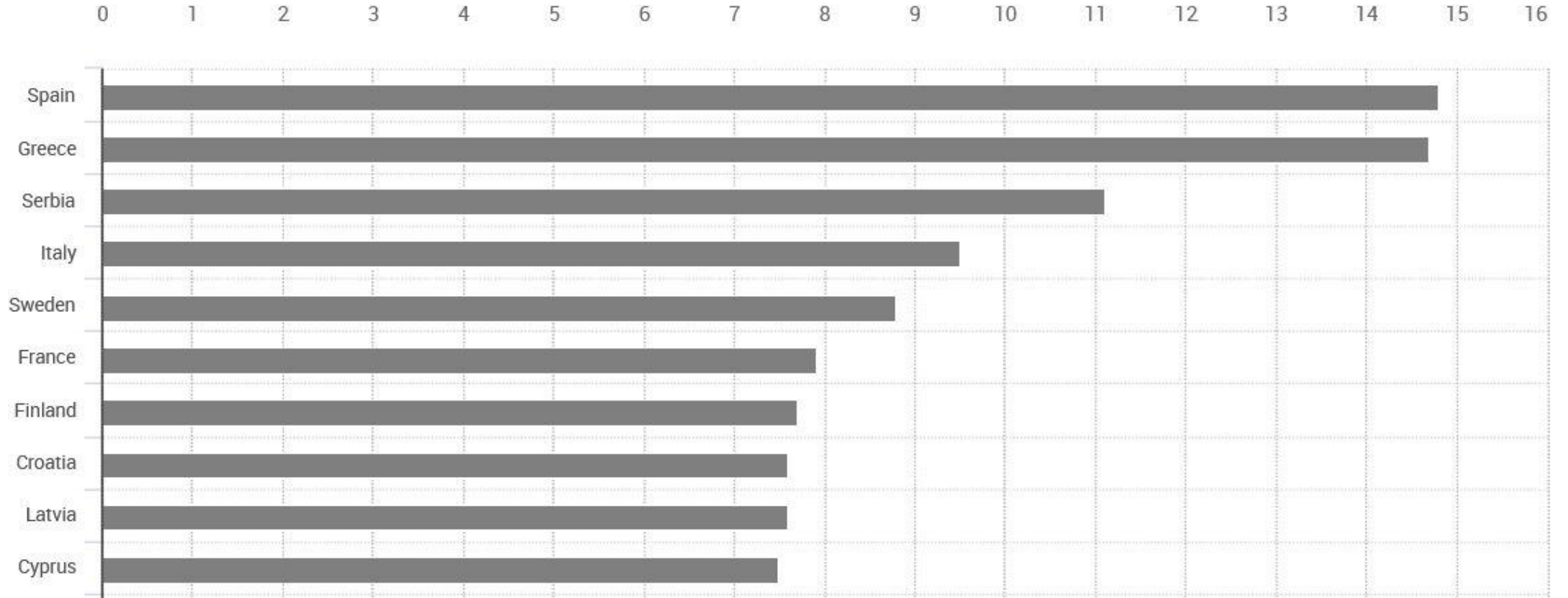


# Desempleo en Europa

Eurostat (2022). *Population and social conditions*. Last update 01/07/2022. Data Browser, Eurostat. Recuperado de: [https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/UNE\\_RT\\_M\\_cu\\_stom\\_2942628/default/table?lang=en](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/UNE_RT_M_cu_stom_2942628/default/table?lang=en)



# Desempleo en Europa



Eurostat (2022). *Population and social conditions. Last update 01/07/2022.* Data Browser, Eurostat. Recuperado de:

[https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/UNE\\_RT\\_M\\_custom\\_2942628/default/table?lang=en](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/UNE_RT_M_custom_2942628/default/table?lang=en)





# Desempleo

Pérdida de rutina, relaciones sociales, estatus, identidad, propósitos vitales (Jahoda, 1987)

Problemas de salud física y mental (Paul y Moser, 2009)

Baja autoestima (Tiggemann y Winefield, 1984)

Sintomatología depresiva (Stankunas et al., 2006)

Ideación suicida (Milner et al., 2014)

Menos bienestar psicológico (Wanberg, 2012)

Jahoda, M. (1987). *Empleo y desempleo: un análisis socio-psicológico*. Ediciones Morata.

Milner, A., Page, A., y LaMontagne, A. D. (2014). Cause and effect in studies on unemployment, mental health and suicide: a meta-analytic and conceptual review. *Psychological Medicine*, 44(5), 909-917.

Paul, K. I. y Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta analyses. *Journal of Vocational Behavior*, 74, 264-282.

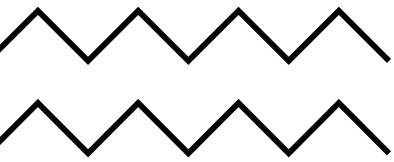
Stankunas, M., Kalediene, R., Starkuviene, S., y Kapustinskiene, V. (2006). Duration of unemployment and depression: a cross-sectional survey in Lithuania. *BMC Public Health*, 6(1), 1-9.

Tiggemann, M., y Winefield, A. H. (1984). The effects of unemployment on the mood, self-esteem, locus of control, and depressive affect of school-leavers. *Journal of Occupational Psychology*, 57(1), 33-42.

Wanberg, C. R. (2012). The individual experience of unemployment. *Annual Review of Psychology*, 63(1), 369-396







# Estrés financiero

Price, R. H., Choi, J. N., y Vinokur, A. D. (2002). Links in the chain of adversity following job loss: how financial strain and loss of personal control lead to depression, impaired functioning, and poor health. *Journal of Occupational Health Psychology*, 7(4), 302-312.

Tøge, A. G. (2016). Health effects of unemployment in Europe (2008–2011): a longitudinal analysis of income and financial strain as mediating factors. *International Journal for Equity in Health*, 15(1), 1-12.

van Hooft, E. A., Kammeyer-Mueller, J. D., Wanberg, C. R., Kanfer, R., y Basbug, G. (2021). Job search and employment success: A quantitative review and future research agenda. *Journal of Applied Psychology*, 106(5), 674-713

Wanberg, C. R., van Hooft, E. A., Dossinger, K., van Vianen, A. E., y Klehe, U. C. (2020). How strong is my safety net? Perceived unemployment insurance generosity and implications for job search, mental health, and reemployment. *Journal of Applied Psychology*, 105(3), 209-229.

Empleos de peor calidad – Peor salud mental (van Hooft et al., 2021)

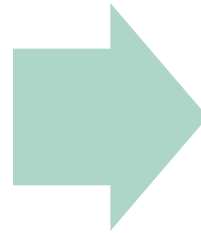
Sintomatología depresiva (Price et al., 2002)

Salud física (Tøge, 2016)

Sistemas de subsidio generosos – Mejor salud mental (Wanberg et al., 2020)

# ○ Inteligencia emocional

Identificar emociones  
Facilitar emociones  
Comprender emociones  
Regular emociones (Mayer y Salovey, 1997)



Factor protector →  
Bienestar psicosocial y  
gestión situaciones  
estresantes (Zeidner, 2012;  
Sánchez-Álvarez et al., 2016)

Mayer, J.D. y Salovey, P., (1997). What is emotional intelligence? In Salovey, P., Sluyter, D. (Eds.), *Emotional Development and Emotional intelligence: Implications for Educators* (pp.3–31). Basic Books, New York.

Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 276-285

Zeidner, M., Matthews, G., y Roberts, R. D. (2012). The emotional intelligence, health, and well-being nexus: What have we learned and what have we missed? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(1), 1-30



# ○ Regulación emocional

Habilidad para gestionar o regular las emociones propias y de los demás  
(Mayer et al., 2016)

Papel importante en el afrontamiento de situaciones ansiógenas y estresantes, repercutiendo de una forma positiva al propio bienestar  
(Limonero et al., 2012; Liniana y Long, 2002)

Mayor empleabilidad (Urquijo et al., 2019) - Menor sintomatología depresiva (Kim, 2020) – Mejor salud física (Extremera y Rey, 2014)

Extremera, N., & Rey, L. (2014). Health-related quality of life and cognitive emotion regulation strategies in the unemployed: a cross-sectional survey. *Health and quality of life outcomes*, 12(1), 1-9.

Kim, M. S. (2020). Psychiatric symptoms and emotion regulation strategies among the unemployed people in Korea: A latent profile analysis. *Plos one*, 15(8), e0236937.

Limonero, J. T., Tomás-Sábado, J., Fernández-Castro, J., Gómez-Romero, M. J., &

Ardilla-Herrero, A. (2012). Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: predictores de satisfacción con la vida. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 20(1), 183-196.

Liniana, L. J., & Long, A. C. (2002). The role of emotionality and self-regulation in the appraisal-coping process: tests of direct and moderating effects. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 23(4), 471-493.

Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion review*, 8(4), 290-300.

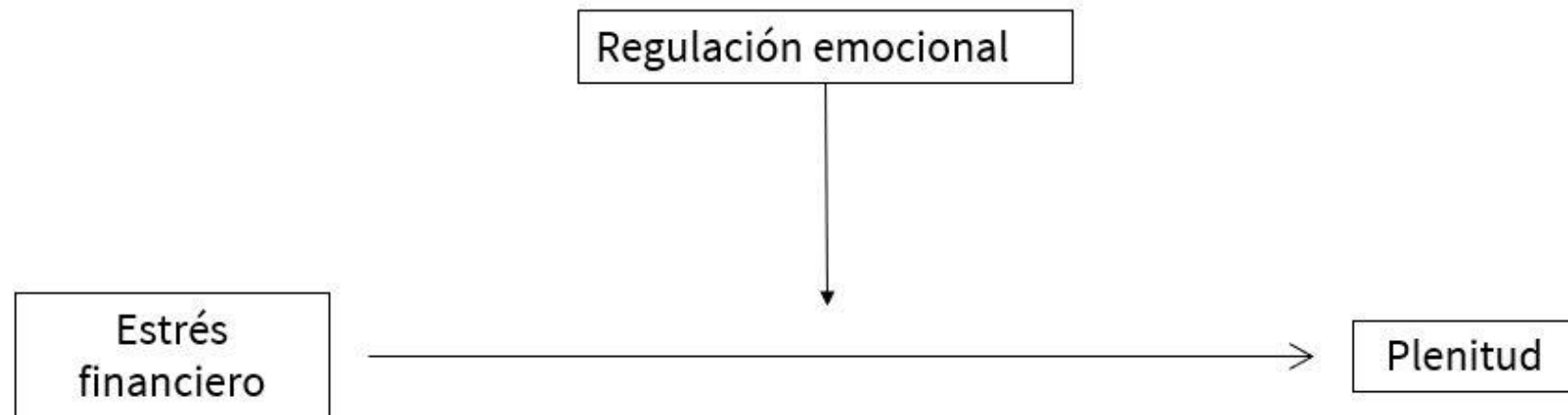
Urquijo, I., Extremera, N., & Solabarrieta, J. (2019). Connecting emotion regulation to career outcomes: Do proactivity and job search self-efficacy mediate this link?. *Psychology Research and Behavior Management*, 1109-1120.

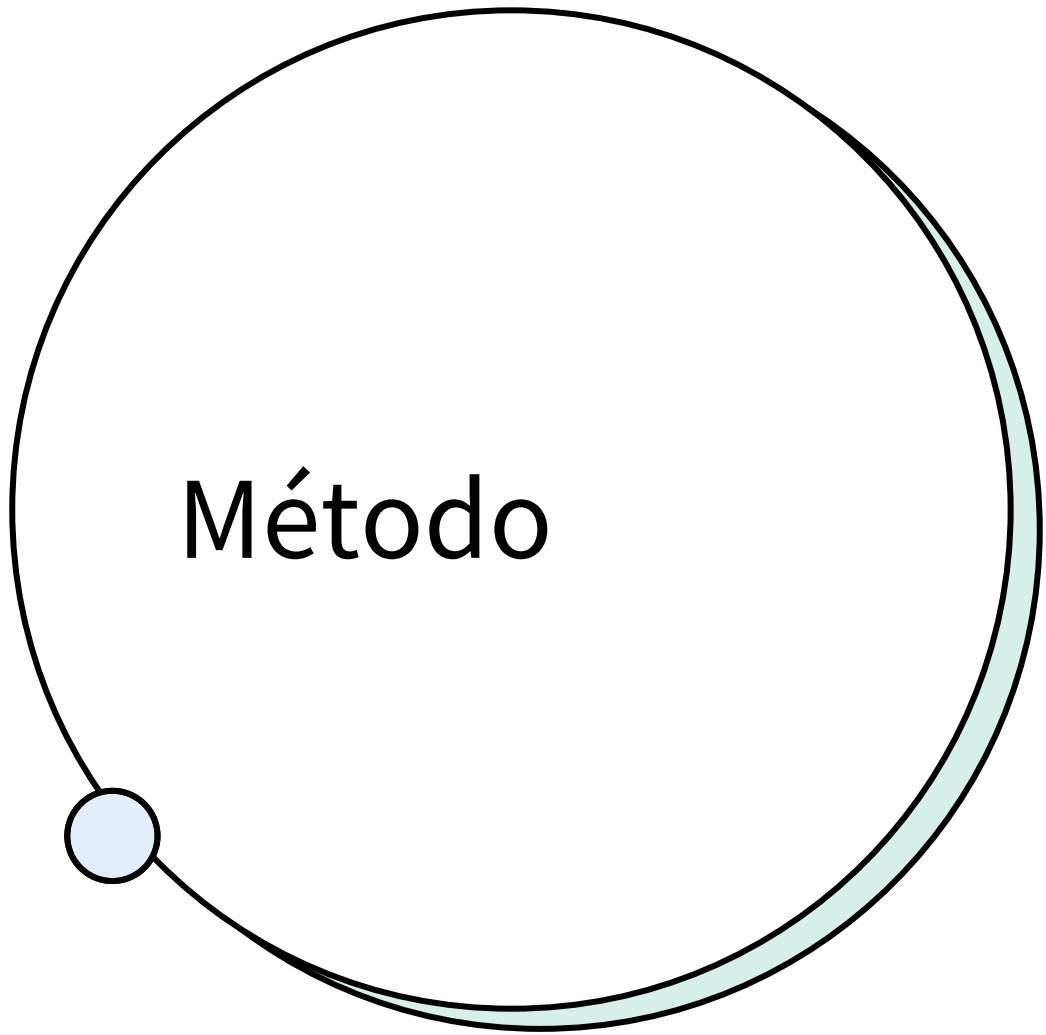


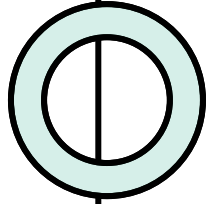
# ○ Modelo e hipótesis

**H1:** La regulación emocional se relaciona de forma positiva con la plenitud, mientras que el estrés financiero se relaciona de forma negativa con la plenitud y la regulación emocional.

**H2:** La regulación emocional modera la asociación entre el estrés financiero y la plenitud, de tal forma que los efectos negativos derivados del estrés financiero sobre la plenitud se verán atenuados por la regulación emocional.







# Muestra

401 personas (2021-2022)

67.7% mujeres - 32.4% hombres

Edad de 21 a 62 años (M=37.43)

Estudios universitarios o de postgrado 64.4%

Tiempo de desempleo de 1 a 216 meses (M=16.04)

No cobran subsidio 64.6%



# Instrumentos

Regulación emocional: Escala regulación emocional (WLEIS; Wong y Law, 2002) (Extremera et al., 2019) →  $\alpha$  de Cronbach = 0.945

Estrés financiero (FSS; Ullah, 1990) →  $\alpha$  de Cronbach = 0.778

Plenitud (FS; Diener, et al., 2010) (Ramirez-Maestre, et al., 2017) →  $\alpha$  de Cronbach = 0.925

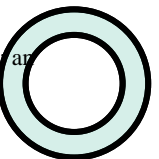
Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., y Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings.

Extremera, N., Rey, L., & Sánchez-Álvarez, N. (2019). Validation of the Spanish version of Wong Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS-S). *Psicothema*, 30 (1), 94-100.

Ramirez-Maestre, C., Correa, M., Rivas, T., Lopez-Martinez, A. E., Serrano-Ibáñez, E. R., y Esteve, R. (2017). Psychometric characteristics of the Flourishing Scale-Spanish Version (FS-SV). The factorial structure in two samples: Students and patients with chronic pain. *Personality and Individual Differences*, 117, 30-36.

Ullah, P. (1990). The association between income, financial strain and psychological well-being among unemployed youths. *Journal of Occupational Psychology*, 63(4), 317-330.

Wong, C.S., Law, K.S., 2002. The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: an exploratory study. *Leadersh Q.*, 13, 243-274.



# ○ Procedimiento y Plan de análisis

• LinkedIn: #opentowork

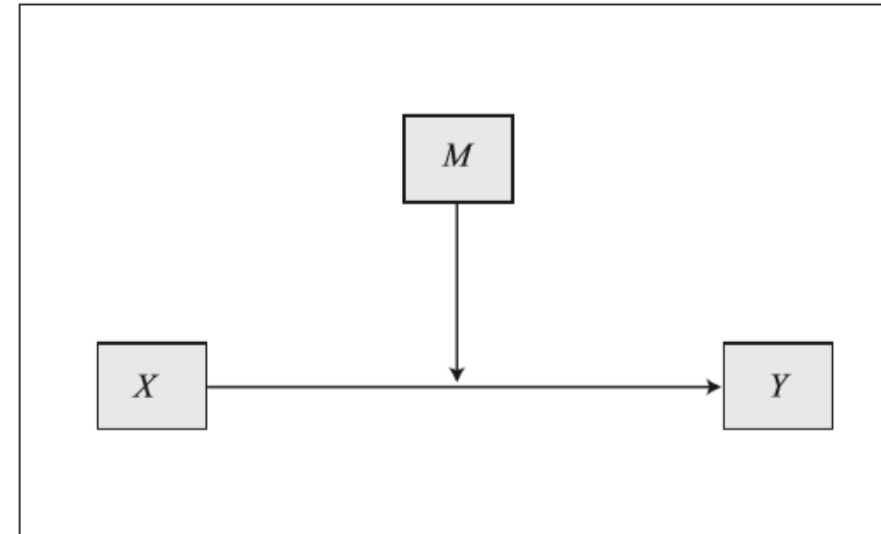


• SPSS

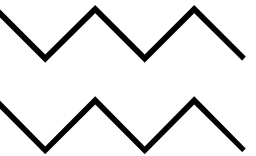


• Modelo 1 PROCESS (Hayes, 2018).

Profile of Jorge Gómez Hombrados, Personal Investigador en Formación at Universidad de Málaga. The profile includes a circular profile picture, the university logo, and the Applied Positive Lab logo. It also features two '50 años' (50 years) anniversary logos for the Universidad de Málaga.







# Resultados - Correlaciones

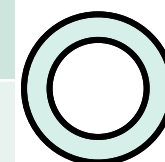
Variables	M	DT	1	2	3	4
1. Regulación emocional	4.76	1.52				
2. Estrés financiero	2.68	.89	-.109*			
3. Plenitud	44.42	9.99	.371**	-.320**		
4. Edad	37.43	10.87	.078	.045	.077	
5. Sexo	.68	.469	-.018	.001	.027	-.092



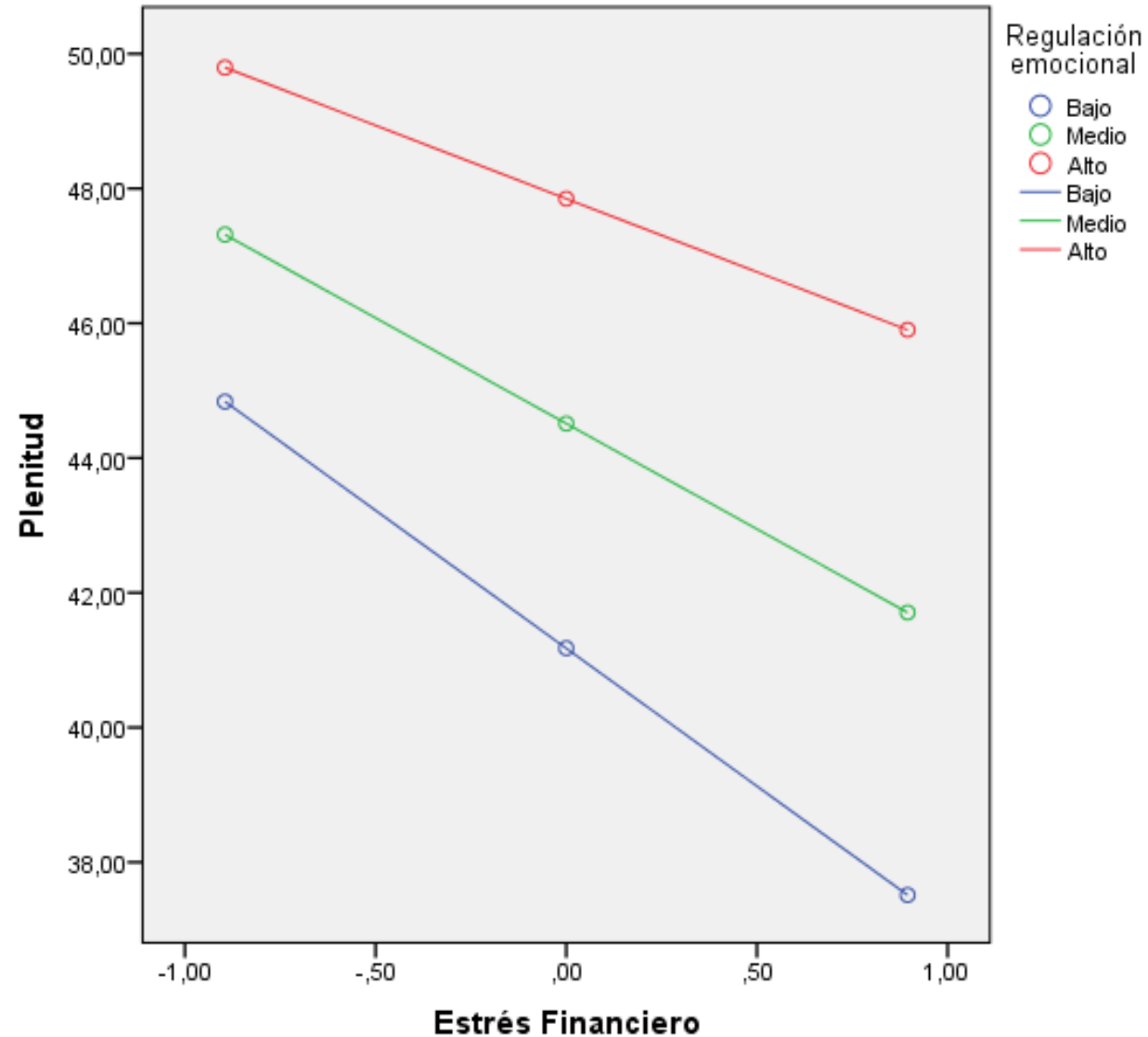


# Resultados - Moderación

	Plenitud					
	Coef.	EE	T	p	ICI	ICS
Constante	41.911	1.778	23.578	.000	38.417	45.406
Estrés financiero (EF)	-3.136	.498	-6.292	.000	-4.116	-2.156
Regulación emocional (RE)	2.205	.298	7.391	.000	1.618	2.791
EF x RE	.634	.311	2.040	.042	.023	1.244
Edad	.060	.041	1.453	.147	-.021	.140
Sexo	.550	.955	.576	.565	-1.328	2.428
	R <sup>2</sup> = .238 F= 24.36 p= .000					
	ΔR <sup>2</sup> = .008 F= 4.16 p= .042					



# ○ Moderación: efectos condicionales





# Discusión

Berrios, M. P., Extremera, N., y Nieto-Flores, M. P. (2016). Exploring the socio-emotional factors associated with subjective well-being in the unemployed. *PeerJ*, 4, e2506.

Millonado Valdez, J. P., & Daep Datu, J. A. (2021). How do grit and gratitude relate to flourishing? The mediating role of emotion regulation. *Multidisciplinary Perspectives on Grit: Contemporary Theories, Assessments, Applications and Critiques*, 1-16.

Shallcross, A. J., Troy, A., y Mauss, I. B. (2015). Regulation of emotions under stress. In R. Scott y S. Kosslyn (Eds.), *Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences: An interdisciplinary, searchable, and linkable resource* (pp.1-16).

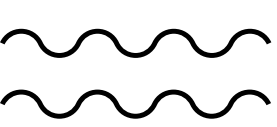
Weich, S., y Lewis, G. (1998). Poverty, unemployment, and common mental disorders: Population based cohort study. *BMJ*, 317, 115-119.

## H1

- Mayor estrés financiero-peor bienestar psicológico - posible predictor prevalencia trastornos mentales (Weich y Lewis, 1998)
- Regulación emocional – Mayor plenitud (Millonado et al., 2021)

## H2

- Regulación emocional – capacidad de gestionar el estrés (Berrios et al., 2016)
- Presión económica – estrategias de regulación – gestión emociones negativas de estresores externos (Shallcross et al., 2015)

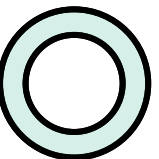


# Aplicaciones teórico-prácticas

Regulación emocional  
componente  
atenuador de la estrés  
financiero

Reevaluación  
cognitiva y Aceptación  
emocional –  
Reducción del estrés

Programas de  
empleabilidad con  
módulos de regulación  
emocional



# ○ Limitaciones



MÉTODO DE RECOGIDA  
DE LA MUESTRA



ESCALAS DE  
AUTOINFORME



TIPO DE MUESTRA





## Conclusión

Estrategias de regulación emocional efectivas para reducir los efectos negativos del estrés financiero sobre el bienestar psicológico individual y social

Programas de empleabilidad con módulos de regulación emocional para mejorar el bienestar psicosocial de los desempleados