



Universidad Nacional de Rosario

Facultad de Psicología

Trabajo Integrador Final

Cicatrices invisibles: el desgaste psíquico del desempleo crónico

Modalidad de presentación: Ensayo

Autora: Salazar, Melinda

Legajo: S-1942/9

DNI: 32694025

Docente responsable: Pastore, Melina

Año 2024

Agradecimientos:

Quiero agradecer en primer lugar a la Universidad Nacional de Rosario, por haberme cambiado la vida.

Agradezco, además, que la Universidad sea pública y gratuita, por mí y por todos los que de otra forma no podríamos haber estudiado.

Agradezco a Melina Pastore que me acompañó en el proceso de escritura, el cual estuvo plagado de emociones de todo tipo.

A mis amigas y amigos que hicieron de este camino un lugar más transitable.
A mi novio y a mi perrita que son mi familia y sostén cada día.
A mis hermanos porque sé que están tan contentos como lo estoy yo. Y, por último,
se los agradezco y dedico especialmente a mis padres, porque los amo.

ÍNDICE

1

Resumen.....	3
Introducción.....	4
Desarrollo.....	6
I. El trabajo como eje de identidad	6
II. Esperanza, desesperación e inacción: el camino del desempleo crónico	9

Del optimismo inicial al desaliento.....	9
Del desaliento a la resignación.....	13
Conclusiones.....	17
Referencias bibliográficas.....	19

RESUMEN

El presente ensayo se propone reflexionar en torno a algunos de los efectos que tiene para los sujetos el atravesar períodos de desempleo que se prolonguen durante doce meses o más. Se parte de la premisa de que el desempleo crónico provoca el deterioro subjetivo, la ruptura de los lazos y el posterior refugio del sujeto en una nueva estabilidad constituida por la cristalización de la situación de sufrimiento. El trabajo ocupa un lugar central en la sociedad actual, influyendo de manera significativa en la salud mental, tanto a nivel subjetivo como

interaccional. Este influjo se extiende, entre otras cosas, al desarrollo de la identidad personal y a la construcción de roles sociales. Así, la centralidad del trabajo convierte su contrapartida, el desempleo, en una fuente de efectos nocivos sobre la salud mental, impactando en primera instancia en la estructuración de la vida cotidiana del sujeto, modificando su organización, sus rutinas, sus hábitos y sus lazos. Si, a pesar de estar en búsqueda activa de empleo, la situación de desempleo se prolonga en el tiempo, se vuelve crónica. Esto provoca que el sujeto poco a poco comience a experimentar un desgaste psíquico, que lo predispone a la resignación. En este contexto, la persona construye una nueva identidad en la soledad de su aislamiento, lo que resulta en la identidad del desempleado, cuya única referencia a lo colectivo consiste en ser parte de los *descartables*.

PALABRAS CLAVE: Trabajo- Desempleo - Subjetividad - Lazo social 3

INTRODUCCIÓN

El presente ensayo tiene como objetivo explorar las interacciones entre trabajo, desempleo y salud mental. En primer lugar, abordaré el papel central que ocupa el trabajo en la construcción de la identidad y los lazos sociales. Posteriormente me adentraré en el desarrollo de su contraparte, el desempleo y los efectos que este fenómeno tiene tanto a corto como a largo plazo en la salud mental.

Para comprender estas dinámicas, es fundamental partir de una definición de *trabajo*. Aunque existen diversas formas de actividad humana que podrían considerarse trabajo, Medà (2007) lo define específicamente como: “una actividad humana, coordinada,

remunerada, que consiste en poner en forma una capacidad o algo dado para el uso de otros, de manera autónoma o bajo la dirección de otro, a cambio de una contraparte monetaria” (pp. 27-28).

En la sociedad contemporánea, el trabajo ocupa un lugar central en la vida de los sujetos, ya que aporta un ingreso monetario, impone una organización temporal de la vida, facilita la creación de vínculos fuera del ámbito familiar, y brinda la posibilidad de proyectar objetivos y definir una identidad social. El sentido de *identidad* como sentido de pertenencia, se construye cuando el sujeto se apropia del rol que ocupa en su contexto de trabajo, con las actividades que desarrolla y los vínculos que establece. Como expresa Moreno et al., (2018),

La *identidad laboral* se basa en el ejercicio de los roles de trabajo, por lo que la misma se configura en la actualidad de manera fluida y cambiante, pues el mundo del trabajo en la actualidad posee condiciones de flexibilidad, variedad y multiplicidad. (p. 59)

En relación con la salud mental, Dejours (2014) señala que el trabajo ocupa un lugar decisivo en los procesos que contribuyen a su construcción, así como en el desencadenamiento de procesos patológicos. Esta dualidad sugiere que algunos trabajos, especialmente aquellos ligados a profesiones y oficios elegidos libremente, pueden ofrecer oportunidades de realización personal y satisfacción. En contraste, hay trabajos que se perciben como obligaciones impuestas por la urgencia de satisfacer necesidades básicas, lo que puede afectar negativamente la salud mental de quienes los desempeñan.

4

La incidencia del trabajo en la salud mental se manifiesta tanto a nivel subjetivo como en las relaciones interpersonales. Factores como el reconocimiento y la cooperación en el entorno laboral son esenciales para la dinámica de la identidad. Además, la retribución simbólica que se deriva del trabajo puede transformar el sufrimiento asociado con las imposiciones culturales en un sentido de placer por la propia realización en el ámbito social. En otras palabras, esto es lo que convierte al trabajo en una actividad socialmente valorada que permite al sujeto sublimar el sufrimiento derivado de ella, como lo destaca Dejours (2014).

Según Medà (2007), en nuestra sociedad, el empleo se considera uno de los elementos esenciales para llevar una vida *normal*. Ya sea visto como una obligación necesaria para obtener recursos económicos o como una fuente de satisfacción personal,

el trabajo ocupa un lugar central en la vida de los individuos. Además, la autora señala que, a medida que un empleo se vuelve más seguro y estable, las preocupaciones tienden a desplazarse del trabajo en sí hacia la búsqueda de un equilibrio entre las distintas áreas de la vida.

Si tenemos en cuenta lo anterior, podemos preguntarnos: ¿Qué ocurre en el caso de los sujetos desempleados? ¿Qué efectos subjetivos y sociales pueden identificarse? ¿Qué sucede cuando la desocupación se prolonga durante más de doce meses?

Para abordar estas cuestiones, siguiendo los parámetros propuestos por la definición de la Organización Internacional del Trabajo (2014), se considerará *desempleadas* a las personas que no tienen trabajo, ya sea remunerado o por cuenta propia, pero que se encuentran en búsqueda activa del mismo. Por otra parte, el término *crónico* se utilizará para describir situaciones de desempleo que se prolongan en el tiempo durante un año o más, teniendo en cuenta los aportes de Bonantini (2004). Al respecto se destaca que, el autor, a través de entrevistas con personas desempleadas durante más de un año, encontró que se producen ciertos cambios, fundamentalmente ligados a la aparición de la resignación, marcada por la percepción de que su situación es permanente e inmodificable.

Parto de la *premisa* que el desempleo crónico trae aparejado no solo el deterioro subjetivo y la ruptura del lazo social, sino también su cristalización. Por ello considero *pertinente y relevante* esta discusión dentro del campo de la psicología, ya que se trata de sujetos padecientes que ven afectada profundamente su subjetividad y vínculos.

DESARROLLO

I- El Trabajo como Eje de Identidad

Freud (2015), en su obra *El Malestar en la cultura*, argumenta que la cultura se fundamenta en la imposición del trabajo y la represión pulsional, considerándolo un imperativo ineludible. Esta imposición conlleva malestar y displacer, donde predomina el orden sobre el deseo. Sin embargo, es esencial reconocer que la realidad psíquica es única para cada persona, lo que significa que trabajar no siempre supone sufrimiento; en muchas ocasiones, puede implicar la obtención de gratificaciones significativas para el sujeto (Tartaglia et al., 2018).

Se ha difundido que en 1939, cuando un periodista le preguntó a Freud qué era para él una persona sana, madura e integrada en la sociedad, Freud respondió: "Amigo mío, cualquier persona capaz de amar y trabajar". Esta respuesta no fue azarosa, ya que, en 1902, en *El Método Psicoanalítico*, el mismo autor decía en relación al análisis: "El tratamiento no podrá proponerse otro fin que la curación del enfermo, el restablecimiento de su capacidad de trabajo y de goce" (Gonzalez, s.f.). Este vínculo entre trabajo y salud mental resalta la importancia de la capacidad para trabajar como un indicador de bienestar psíquico y social.

En este sentido, el trabajo ocupa un lugar central en la vida de las personas, y el sentido que se le otorga ha evolucionado con el tiempo y varía según las diferentes culturas. Bonantini y Ponce (2017), basándose en el concepto de Imaginación Radical de Castoriadis, sugieren que, en distintos momentos sociohistóricos, se crean significaciones sociales que influyen en cómo los individuos construyen su realidad. El trabajo, en este contexto, no es simplemente una actividad social cualquiera; posee un significado particular que lo distingue. Según los autores, "es una actividad mediante la cual el hombre, a lo largo de su historia, ha operado sobre el ambiente, produciendo transformaciones tanto en su entorno como en su propia naturaleza" (Bonantini y Ponce, 2017, p.37). Esto subraya la importancia del trabajo como un proceso que no sólo moldea la identidad personal, sino también la percepción colectiva.

Históricamente, el trabajo ha asumido diferentes significados, reflejando cambios en las estructuras sociales y económicas. En las sociedades pre-capitalistas, su rol no era central en la vida cotidiana (Medà, 2007). Sin embargo, con el surgimiento del capitalismo, el trabajo comenzó a ocupar un lugar central, lo que llevó a un análisis más profundo de sus características y a la organización de la vida social en función de él. Este

6

giro permitió que el trabajo adquiriera un papel fundamental en la dinámica subjetiva, actuando como fuente de identidad y, a su vez, de malestar (Bonantini y Ponce, 2017). El sentido que se le otorga al trabajo en la actualidad presenta un conglomerado de significaciones que se han entrelazado a lo largo de la historia. Entre estos significados se destacan atributos como el esfuerzo, la obligatoriedad, la transformación, el valor, la creación, la utilidad y la autonomía. Así, el trabajo se convierte en un medio no solo para satisfacer necesidades económicas, sino también para asegurar un lugar en la sociedad.

Trabajar es mucho más que simplemente intercambiar un servicio o fuerza de trabajo por una remuneración. Aunque la retribución económica y la satisfacción de

necesidades básicas son una de las principales motivaciones para trabajar, existen otras dimensiones que impactan la salud mental. Estas incluyen la búsqueda de reconocimiento y valoración, la construcción de relaciones sociales significativas, el desarrollo de una identidad personal y profesional, y la experiencia de un sentido de propósito en la vida. El psicólogo José Buendía identifica en Jahoda cinco funciones latentes del trabajo que van más allá de la simple ganancia económica:

(1) el empleo impone una estructura del tiempo; (2) implica regularmente experiencias compartidas y contactos con la gente fuera del núcleo familiar; (3) vincula al individuo a metas y propósitos que rebasan el propio yo; (4) proporciona un status social y clarifica la misma identidad personal; y (5) requiere una actividad habitual y cotidiana. (Jahoda como se citó en Buendía, 1990, p.22)

El trabajo ocupa un lugar central en la vida de los sujetos, influyendo en su funcionamiento psíquico. Aunque el vínculo con el trabajo puede ofrecer gratificaciones narcisistas, no se limita a una experiencia individualista, sino que también se ve influenciado por las relaciones establecidas con los demás (Dejours, 2014).

La construcción de una identidad laboral, entendida como un sentido de pertenencia a un entorno específico, se produce cuando el trabajo se vuelve estructurante y subjetivante para el trabajador. Esto está relacionado con la posibilidad de recibir reconocimiento verbal y simbólico, tanto de compañeros como de quienes reciben sus servicios. Así, la identidad laboral se configura en gran medida por el lugar que ocupan los individuos en sus relaciones sociales.

7

El trabajo aparece al mismo tiempo como ley social e ideal investido por el sujeto para configurar en él aquello que *lo sostiene desde afuera*. La configuración de *identidades laborales* por parte de los individuos se hace a partir de referentes contextuales y según la manera como éstos son significados e interpretados por ellos en su rol de trabajadores (Moreno et al., 2018).

De este modo, *el trabajo inserta al sujeto en un fragmento de la realidad*, permitiéndole desplazar componentes libidinosos, narcisistas, agresivos y hasta eróticos, en actividades socialmente valoradas. En algunos casos, el trabajo puede funcionar como una forma de satisfacción sustitutiva, similar a lo que ocurre con el arte o el consumo de

sustancias. Dejours (2019) plantea que, cuando la actividad profesional es elegida libremente, permite mediante la sublimación, volver utilizables ciertas tendencias pulsionales. El autor busca *des-elitizar* el concepto de sublimación, es decir, dejar en claro que, no solo pintores, poetas y artistas son capaces de sublimar sus pulsiones, sino que cualquier trabajador, independientemente del lugar que ocupe en la división social y sexual del trabajo.

Esto sugiere que trabajar a su vez nos permite lidiar con nuestras pulsiones de una manera diferente, ofreciendo ciertos rodeos para su satisfacción, mediante el trabajo que es considerado una actividad socialmente valorada (Izquierdo y López, 2013).

Las personas empleadas disfrutan de un espacio que les permite conectarse con un fragmento de la realidad compartida. No solo intercambian aspectos laborales, sino también personales, estableciendo vínculos con otros que colaboran en una tarea común con un propósito compartido. Esto genera un sentido de pertenencia e identidad que va más allá del grupo de trabajo específico, integrándose en la masa de trabajadores en general. Así, el trabajo es esencial en la construcción de la subjetividad, ya que esta se organiza en torno a ideales para el Yo, contribuyendo a la configuración de un proyecto de vida que se relaciona con la autoestima y el ámbito de las valoraciones sociales (Matamala Pizarro, 2020).

Las personas que perciben sus trabajos como estables y se sienten seguros en ellos, tienen la sensación de que algunos aspectos de su vida se encuentran resueltos (como, por ejemplo, la satisfacción de necesidades básicas), por lo que esta seguridad les brinda la posibilidad de enfocarse más en sus proyectos y deseos por fuera del ámbito laboral. Independientemente de si el trabajo genera placer o desencadena patologías, su rol central en la vida de los sujetos siempre tiene incidencia sobre su psiquismo.

8

Este enfoque nos recuerda que, en general, las conceptualizaciones sobre salud mental suelen concebir al sujeto como un ser autónomo que interactúa con otros y busca alcanzar metas tanto individuales como colectivas. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como "un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, trabaja de manera productiva y fructífera, y contribuye a su comunidad" (OMS, 2002). De manera similar, autores como Guibelalde y Dupuy (2001) destacan diversos componentes clave de la salud mental, entre los que se incluyen el bienestar emocional, la competencia, la

autonomía, la aspiración, la autoestima y el funcionamiento integrado, entre otros.

En resumen, el trabajo, además de brindar un aporte económico que permita al sujeto la satisfacción de necesidades básicas, constituye uno de los pilares fundamentales sobre los cuales se desarrolla la dinámica subjetiva, permitiendo la construcción de la identidad, facilitando el establecimiento y sostenimiento de relaciones sociales y en algunos casos posibilita la sublimación pulsional y las satisfacciones narcisistas mediante el reconocimiento, retribución, valoración, proveniente de los otros.

II. Esperanza, Desesperación e Inacción: el Camino del Desempleo Crónico

“Sabemos que la imagen de sí mismo deviene de los espejos significativos que nos reflejan. Son espejos los primeros cuidadores, los docentes, los pares, las parejas y los hijos, tanto como también lo son los empleadores”
(Gelvan de Veinzen , 2019, p.4)

Del optimismo inicial al desaliento:

Buendía (1990), basándose en los trabajos de Jahoda, se interroga: ¿por qué el desempleo aparece como psicológicamente destructivo, incluso en aquellos casos en que están garantizados los ingresos económicos?

A fin de esclarecer algunos conceptos, tomo como referencia los desarrollos de la Organización Internacional del Trabajo (O.I.T.), quien conceptualiza al desempleo como “una situación que se da cuando la cantidad de personas que buscan trabajo (demanda de empleo) excede el número de empleos disponibles (oferta de empleo)” (p. 4)

9

Aunque no existe un concepto específico o una definición oficial que considere el desempleo como algo crónico, la OIT (2014) distingue varios tipos de desempleo, y uno de ellos hace referencia al desempleo de larga duración. Este tipo de desempleo se caracteriza por una extensión superior a seis meses, lo cual genera consecuencias devastadoras tanto para las personas desempleadas y sus familias, como para la sociedad en general, ya que “suele traducirse en una situación de inestabilidad social y política” (p. 7). Sin embargo, para este ensayo, me baso específicamente en los aportes de Bonantini (2004), quien señala que a partir de los 12 meses de desempleo comienzan

a producirse transformaciones significativas: la intensidad de los síntomas cambia y el individuo tiende a adoptar una postura más sumisa y pasiva.

La OIT (2014) establece que el *desempleado* es un sujeto que se encuentra sin un trabajo a pesar de estar en búsqueda activa y disponible para trabajar. De esta manera se dejan de lado a las personas que, si bien no se encuentran trabajando, tampoco están realizando acciones para incorporarse al mercado laboral.

Las repercusiones del desempleo en la salud mental son profundas, afectando especialmente la autoestima. La pérdida del empleo implica también la pérdida de soportes sociales y de referencias identitarias y relacionales (Dejours, 2014).

El sujeto al perder su trabajo, pierde la posibilidad de cierta descarga de elementos pulsionales, obstaculizando la dinámica de la sublimación, abriendo las vías a las descompensaciones. Pierde la posibilidad de lograr *satisfacciones narcisistas*, pierde el reconocimiento de los demás, y la posibilidad de proyectarse hacia el futuro. Como señala Medà (2007), “Perdieron la estima de sí mismos, su capacidad de hacer proyectos, sus colegas, sus relaciones sociales. Desligados de su trabajo, sin contacto con el mundo exterior, los trabajadores perdieron toda posibilidad material y psicológica de utilizar ese tiempo” (p. 28).

Además, se pierde el *sentimiento de utilidad* al desaparecer el rol que estructuraba la vida cotidiana. En este sentido, podemos recordar lo que sentimos durante el aislamiento provocado por la pandemia: al principio, quienes no trabajamos en ese tiempo, en un principio quizás disfrutamos del *descanso forzado*, teniendo la certeza de que nuestro puesto laboral continuaba allí. A pesar de esto, pasados unos meses, el aislamiento comenzó a afectar nuestras rutinas, nuestros horarios de descanso, nuestros hábitos, nuestra salud mental. Comenzamos a extrañar la actividad que desarrollamos y a las personas que ya no veíamos, porque el trabajo es una parte fundamental de nuestras vidas.

10

La movilización subjetiva en el trabajo no puede analizarse en su totalidad solo haciendo referencia a la dinámica intrapsíquica, sino que depende también de procesos intersubjetivos, debido a la inscripción del sujeto en los vínculos sociales de trabajo (Dejours, 2014). En este sentido, Freud (2015), en su obra *Psicología de las masas y análisis del Yo* [1921], afirmaba que la psicología individual es también social, ya que es imposible concebir a un sujeto sin otros. En sus palabras:

La psicología individual se ciñe al ser humano singular y estudia los caminos por los cuales busca alcanzar la satisfacción de sus mociones pulsionales. Pero sólo rara vez, bajo determinadas condiciones de excepción, puede prescindir de los vínculos de este individuo con otros. En la vida anímica del individuo, el otro cuenta, con total regularidad, como modelo, como objeto, como auxiliar y como enemigo, y por eso desde el comienzo mismo la psicología individual es simultáneamente psicología social. (p. 67)

En este contexto, lo social juega un rol fundamental donde mirar y ser mirado. En relación con el trabajo, la mirada del otro actúa como un reconocimiento externo que refuerza la valoración propia. Durante el desempleo esa mirada que atribuye valor, se pierde, el reconocimiento externo falta, el espejo se rompe. La imposibilidad del sujeto de aportar su contribución a la sociedad por medio del trabajo lo confronta con el *déficit del reconocimiento social*. Puede aparecer una mirada crítica e incluso violenta, por parte de la sociedad que lo juzga. Enfrentarse con este contexto poco amistoso expone al sujeto a la impotencia y es a partir de estas miradas que comienza a utilizar como mecanismo defensivo el *aislamiento*.

Además del reconocimiento externo, se pierde el sentido de pertenencia, lo que implica que la identidad construida en ese contexto se deteriora. El rol social que antes desempeñaba se desvanece, lo que a menudo provoca una imagen desvalorizada de sí mismo, acompañada de altos niveles de autocrítica. Las pérdidas de este tipo, sumadas a las miradas críticas, hieren profundamente al sujeto. El desempleado transita distintas etapas: inicialmente, surge la esperanza al comenzar la búsqueda de empleo, pero a medida que pasan los meses sin éxito, pueden aparecer sentimientos de rencor, humillación e impotencia. En su desesperación por recuperar una sensación de normalidad, el individuo puede recurrir a actividades degradantes, desde labores mal pagos hasta soportar malos tratos ya sea físicos y/o psicológicos, que aunque le permitan obtener algo de dinero o establecer nuevos contactos, tienen poco que ver con un trabajo saludable y solo terminan socavando aún más su integridad.

11

La calidad de la *red de contención* que posea el sujeto es crucial en este proceso. A menor apoyo, mayor será el *aislamiento* y la *humillación* a la que se expone. Respecto a esto, Guibelalde y Dupuy (2001) citan testimonios de desempleados que coinciden en que, ante la opción de estar sin empleo, preferirían un trabajo duro antes que estar sin trabajo.

Querer trabajar, esforzarse por encontrar empleo, fracasar en el intento y a la vez ser estigmatizado como “vago”, son cuestiones muy comunes, sobre todo en épocas de crisis e individualismo como la que se está atravesando. Frases como: “anda a laburar”, “¿pero vos estas buscando?”, “el que quiere trabajar, trabaja de cualquier cosa”, “el que busca encuentra”, “quieren todo de arriba”, “agarrá la pala”. En ese camino surgen un abanico de emociones, pensamientos y comportamientos oscilantes que muestran los primeros efectos del desempleo en la salud mental, donde dominan elementos depresivos, que se manifiestan por trastornos del humor, trastornos somáticos, del comportamiento como cólera y agresividad, entre otros (Dejours, 2014). También puede incluir otras expresiones como ataques de pánico, perturbación de la identidad, sentimientos de inutilidad, aislamiento, pérdida de autoestima, ideas suicidas, etc. Autores como Guibelalde y Dupuy (2001) agregan a esta lista, la angustia permanente, que conlleva una pérdida de estabilidad emocional, insomnio, desgano, irritabilidad.

Recientemente, en la ciudad de Rosario, fueron noticia dos episodios trágicos. Si bien desconocemos los pormenores, ambas historias comparten un denominador común: son hechos violentos que sucedieron tras meses de desempleo. Recordarán aquella persona que estrelló su vehículo contra un banco, en un ataque de ira, luego de que le negaran retirar dinero de una “changa”, después de estar casi un año desempleado. Recordarán también, el empleado despedido que estrelló una avioneta contra el lugar donde trabajó por 15 años, dándose muerte.

Si bien no todos los desempleados reaccionan de esta manera, la experiencia de vivir en situaciones extremas, tanto económicas como familiares, de impotencia y violencia simbólica (como la exclusión o discriminación) durante largos períodos, puede llevar a algunas personas a cruzar límites impensados. Cuando los esfuerzos, las palabras y los recursos se agotan, se pasa a la acción que corte con la situación, en otras palabras, se puede producir un pasaje al acto.

Finalmente, la manera en que un sujeto explica las causas de su desempleo influye de manera significativa en su salud mental. Si la persona percibe su situación como consecuencia de fallos o limitaciones personales, el impacto sobre su autoestima y

12
la desvalorización de sí mismo será más profundo. En cambio, si se atribuye el desempleo a factores externos fuera de su control, es probable que este daño emocional sea menos severo (Izquierdo y López, 2013).

¿Qué sucede cuando la situación de desempleo se prolonga por más de 12 meses?

Del desaliento a la resignación:

“La alienación de la que desde tiempos de la revolución industrial era atribuida al trabajo, ahora debe ubicarse en la falta de trabajo”

(Guibelalde y Dupuy, 2001)

Hablar de tiempo, como si hubiese una sola forma temporal es al menos un tema complejo, ya que además del *tiempo cronológico*, mediante el cual las personas establecen sus rutinas diarias, y que además es universal y medible, existe el *tiempo subjetivo*. Este último es único y singular, y está relacionado a una multiplicidad de factores, entre ellos, las vivencias de los sujetos. Ambos tiempos interfieren en la salud mental, el primero referenciando a hechos concretos de la realidad objetiva y el segundo, a la realidad psíquica.

El *tiempo* siempre es relativo en lo que se refiere a los sujetos, pero a fines prácticos propongo denominar como *crónico* al desempleo que se prolonga por más de 12 meses. Esta propuesta se basa en las aportaciones de la OIT, que establece el desempleo prolongado a partir de los seis meses, y en los estudios de autores como Bonantini, quienes señalan que, alrededor del año de desempleo, comienzan a manifestarse cambios significativos en las expresiones del desempleado. Dado que no existe un consenso oficial sobre cuándo se considera que el desempleo se ha vuelto crónico, tomo como referencia el momento en que los síntomas del sujeto se cristalizan, lo cual suele ocurrir cerca del primer año de inactividad (Bonantini et al., 2004). Estos cambios no se producen de manera abrupta, sino como resultado de las frustraciones acumuladas durante un largo período de tiempo. Entre las transformaciones observadas, destacan las modificaciones en las representaciones sociales, que tienden a orientarse hacia la desilusión, el pesimismo y la resignación. En algunos casos, la persona llega a percibir su situación como inmutable, refugiándose en un entorno que considera protector (Bonantini et al., 2004).

A medida que la situación de desempleo se prolonga, paulatinamente se va produciendo un *desgaste psíquico* caracterizado por el decaimiento en la actividad en general, una disminución gradual de su energía y empatía hacia los demás, agotamiento, sensación de confusión, incapacidad para tomar decisiones, ansiedad y desmotivación y

cambios del humor constante. Este desgaste repercute emocionalmente en el sujeto, quien no puede desenvolverse de manera habitual y siente que las situaciones lo han superado. Surgen en la persona modos o actitudes negativas como un mecanismo de defensa para poder proteger sus sentimientos de frustración e impotencia. Además de esto, el sujeto realiza una autoevaluación, en donde puede sentir que no ha llegado a obtener logros, centrándose en los conceptos negativos, en sus dificultades y limitaciones (Hidalgo, 2021).

Buendía (1990) afirma que el sujeto llega a ser fatalista, por lo que la búsqueda de empleo la realiza de forma ocasional y sin ninguna esperanza de éxito y tiende a vivenciar el paro laboral como un fracaso personal.

Estar fuera del mercado de trabajo durante un largo periodo puede llevar a que la exclusión laboral evolucione hacia un proceso de *desadaptación*, en el que el sujeto entra en un estado de *inactividad*. Este fenómeno, según Dejours (2014), implica que la persona se ve afectada no solo en su vida laboral, sino en su capacidad para adaptarse a una rutina productiva y significativa.

La consecuencia de este proceso es una degradación del nivel de vida, que incluye el debilitamiento de los lazos sociales y una cierta marginación con respecto a los demás trabajadores. A medida que se pierde el contacto con el trabajo, la identidad psicológica que previamente se encontraba sostenida por la estabilidad laboral se va desintegrando. Dejours (2014) y otros autores señalan que el desempleo produce efectos psicopatológicos, al desestabilizar la economía psíquica del sujeto, cuya estructura previa dependía en gran medida del vínculo con su actividad laboral.

El sujeto que arrastra una búsqueda laboral extensa, ha atravesado por llamados, mensajes recomendaciones, correos y entrevistas que en un primer momento seguramente eran tomadas de forma positiva, pero con el correr de los meses, la experiencia repetida de que ese esfuerzo no conducía a nada, lo predispone a la *negatividad*. Quizás, al principio la desesperación se mezclaba con la motivación de recobrar la actividad, por lo que el sujeto destinaba la mayor parte de sus energías para aplicar todos los trabajos posibles. Con las *sucesivas frustraciones*, el sujeto fue perdiendo energía, motivación, y sobre todo, esperanzas. La mirada de los otros más

14
ceranos, ya sea desde la lástima o desde el descreimiento de su voluntad para conseguir trabajo, lo sostienen en el aislamiento. Y por otro lado, la mirada de los no tan cercanos, lo sigue posicionando de forma *violenta* en el lugar de quien “no se la rebusca”,

haciendo surgir a la vez la violencia del propio sujeto, que ya no tiene demasiados recursos para tramitarla y cuenta con un menor grado de tolerancia a la frustración. Los otros significativos y sus creencias son referentes para conformar la propia identidad, y en estos casos, a diferencia de la identidad laboral, la *identidad del desocupado* se construye de forma individual, no colectiva, en base a esa mirada degradante que el sujeto termina por asumir como propia. Es el pertenecer al grupo de los descartables, no valorados o no útiles (Gelvan de Veinsten, 2019).

La búsqueda laboral se convierte con el tiempo en una acción mecánica, sin motivación, desbordado de *incertidumbre* y *desesperanza*, ya que el individuo no se siente seguro de sí mismo. Se *pierde la proyección* de futuro, el sujeto siente que no puede ni siquiera decidir sobre su *presente*. Al igual que los presos, el sujeto va tachando los días, esperando volver a ser libre, esa libertad que el trabajo le brinda para volver a ser dueño de su propia vida. Frente a la violencia y el desprecio social al que es enfrentado a diario, el sujeto tiene reacciones depresivas que profundizan su aislamiento contribuyendo a *dilatar la búsqueda y la recuperación de empleo* como así también, colaborando a mantener la *vulnerabilidad psíquica*.

Los mecanismos de defensa que utiliza para hacer frente a su realidad (aislamiento, negación, proyección, etc) devienen patológicos ya que su uso se vuelve rígido y persistente, conduciendo a un comportamiento desadaptado, afectando su salud en general y la psicológica en particular. El perpetuar la situación en que se encuentra, le sirve como mecanismo para evitar exponerse a la ansiedad y angustia que genera la búsqueda laboral, la cual él considera que va a ser un fracaso asegurado. La utilización de estos mecanismos también hace que evada los señalamientos por parte de la sociedad, de la cual ya se encuentra aislado. Estas estrategias funcionan como refugio o anclaje a la situación penosa que, producto del tiempo de desempleo prolongado, se le tornó un ámbito seguro y con el que aprendió a convivir. Su *inacción* no es más que una forma de resguardo que le permite no enfrentarse a la realidad que considera amenazante, es una forma de resistirse a ella.

El desempleo crónico hace que la situación del sujeto se cristalice y con esto me refiero a que los síntomas se perpetúan y aparece la percepción subjetiva del presente fatalista, la falta de esperanza en el futuro y sentimientos de que las experiencias son

15
incontrolables. El sujeto parece haber perdido la capacidad de influir o cambiar el presente, tomando una posición pasiva, en donde las cosas simplemente suceden, lo que

resulta en un futuro impersonal y azaroso (Barreiro Jiménez, 2020).

Que el sujeto haya aprendido a convivir con su nueva normalidad, no significa que los síntomas hayan desaparecido. El hecho de que no sea tan notoria la agudeza de su expresión en estallidos, como quizás lo era en momentos previos, no implica que el sujeto no tenga los mismos padecimientos. Lo que ahora se muestra como con cierta calma, oculta debajo todo aquello como sedimentos y cicatrices con las que el sujeto evita tomar contacto. El enfrentarse nuevamente a todo aquello que siente que se escapa de su dominio, lo expone otra vez al desequilibrio de su funcionamiento. El sujeto va a evitar todo lo que lo desestabilice emocionalmente e implique un esfuerzo de adaptación que siente que no puede hacer. Se percibe estable en ese nuevo refugio seguro de la inactividad, cuando logra convivir con su padecimiento, a pesar de que esto afecte su salud.

Toda esta situación de pérdida o despojo crea una herida narcisista que deja una cicatriz a modo de trauma y que afecta las situaciones de reemplazo (Dejours, 2014). El sujeto que logra ser empleado nuevamente, queda con una marca que se activa ante situaciones de crisis como las que estamos acostumbrados a vivir en nuestro país. El temor a la pérdida es un fantasma que lo acecha, haciendo surgir angustia en cada situación que percibe como amenazante, independientemente si esta forma parte o no de la realidad externa, constituyéndose como cicatrices invisibles de su desgaste psíquico.

CONCLUSIONES

Es difícil establecer un límite entre la vida laboral y una vida por fuera del trabajo,

ya que este último atraviesa todos los ámbitos en los que se desenvuelve el sujeto. Desde que, históricamente y en el plano cultural, se consolidó como el eje central de la cotidianidad, el trabajo ha tenido un impacto significativo en la dinámica subjetiva y en la construcción de los lazos sociales. Dependiendo de las circunstancias, puede ser una fuente tanto de malestar como de gratificación. A través del trabajo, el sujeto no solo construye su identidad, sino que también establece un sentido de pertenencia, asume un rol dentro de la sociedad y crea vínculos. Estos aspectos, a su vez, influyen en su posicionamiento dentro de otros ámbitos de su vida, como el familiar y el social. Sin embargo, cuando los sujetos se encuentran desempleados, esta dinámica se ve alterada de manera drástica. A medida que intentan recuperar su rol laboral, suelen agotar todas las instancias disponibles, comenzando con esperanzas y motivación. No obstante, cuando el tiempo transcurre sin obtener resultados positivos, la desilusión se incrementa y el sujeto comienza a someterse a situaciones que lo degradan, lo que contribuye paulatinamente a un desgaste psíquico. Este desgaste se nutre de las frustraciones sucesivas que colocan al sujeto en una posición de impotencia y ausencia de control sobre su propia realidad.

Pudimos constatar la premisa de la que partimos, la cual esbozaba que el desempleo crónico trae aparejadas consecuencias nocivas para la salud mental, como el deterioro subjetivo y la ruptura de los lazos sociales, provocando el sufrimiento psíquico. También pudimos verificar que el factor del tiempo es un elemento importante a tener en cuenta, ya que cuando la situación de desempleo se prolonga, los efectos subjetivos y sociales se profundizan, creando una *identidad nueva*, no colectiva sino individual, basada en las percepciones negativas que el sujeto tiene de la realidad en que está inmerso y sobre todo de de sí mismo. Esta construcción identitaria sobre los aspectos negativos de sí mismo y de la situación, se realiza en soledad o aislamiento, debido a que el otro, que funciona como espejo, le recuerda de manera continua que es inútil o descartable. Poco a poco va tomando como refugio seguro ese aislamiento, evitando exponerse a los contactos sociales que lo enfrenten con aquello que siente que no puede controlar. Estos enfrentamientos le provocan angustia, rompiendo su nueva normalidad, la de la inacción.

Teniendo en cuenta que el desempleo afecta la vida entera del sujeto y de manera directa a la salud mental (pudiendo expresar o intensificar síntomas de ansiedad,

17
depresión e incluso incrementar acciones violentas en las relaciones sociales, familiares como también hacia sí mismo, lo que, en casos extremos, puede derivar en suicidios), es fundamental que como profesionales de la salud podamos abordar esta problemática

dentro de su complejidad. El desempleo no es una cuestión aislada, sino un fenómeno que involucra múltiples actores, por lo que las intervenciones deben ser pensadas de manera integral. En este sentido, considero que las políticas públicas deben ir más allá de la asistencia económica y los programas de capacitación, y adoptar un enfoque que también contemple la salud mental, fundamental para tratar eficazmente el desempleo en el contexto actual.

Es importante destacar que no todas las personas experimentan el desempleo de la misma manera. Algunos sujetos cuentan con factores protectores que les ayudan a mitigar los efectos nocivos de esta situación, como el acceso a redes de apoyo social. Estos recursos pueden desempeñar un papel crucial en la preservación de su bienestar emocional y psicológico.

Considero que un enfoque efectivo para abordar el desempleo crónico debe ser integral, abarcando no sólo al sujeto, sino también el contexto social y comunitario en el que este se inserta. En primer lugar, es crucial que el sujeto recupere un sentido de agencia, es decir, que se le brinden herramientas que le permitan tomar decisiones sobre aspectos de su realidad, aunque sean pequeños al principio. Esto puede implicar, por ejemplo, la revalorización de sus habilidades, la capacitación o el acompañamiento psico-social que le ayude a reorientar sus expectativas y metas. Además, es fundamental que se generen espacios de apoyo comunitario donde el sujeto no se sienta aislado, sino respaldado por una red de relaciones que refuercen su sentido de pertenencia. Estos lazos de apoyo deben ir más allá de la mera interacción social; deben ofrecer contención emocional y brindar oportunidades para que el sujeto se sienta aceptado y valorado, independientemente de su situación laboral. Solo a través de estas conexiones significativas será posible que el sujeto reconstruya una identidad más positiva y generadora de bienestar, una identidad que no dependa exclusivamente de su rol en el trabajo, sino que lo conecte con un valor intrínseco que le permita recuperar la confianza en sí mismo.

Referencias bibliográficas

Barreiro Jiménez, M. (2020). *Trastornos depresivos: La percepción del tiempo* (Tesis de

- grado). Facultad de Psicología y Logopedia, Universidad de La Laguna. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/20529/Trastornos%20Depresivos%20La%20percepcion%20del%20tiempo%20.pdf>
- Bonantini C., Simonetti G. y Michelín, M. (2004). Vulnerabilidad y Salud Mental. Un Análisis de los efectos del desempleo sobre la Salud Mental. *Trabajo y no trabajo. La otra mirada. Cuadernos Sociales*, 5, 11-62.
- Bonantini, C., y Ponce, M. F. (2017). *El mito de Prometeo: Conciencia, trabajo y proyecto de vida*. Laborde Editor.
- Buendía, J. (1990). Psicopatología del desempleo. *Anales de Psicología*, 6(1), 21–36. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/28121>
- Dejours, C. (2019, 18 de agosto). *Sin posibilidad de sublimar a través del trabajo, es muy difícil*. Página/12. <https://www.pagina12.com.ar/197853-sin-posibilidades-de-sublimar-a-traves-del-trabajo-es-muy-dificil>
- Dejours, C. (2014). *Psicopatología del trabajo*. Miño y Davila Editores.
- Freud, S. (2015). *El malestar en la cultura*. Amorrortu.
- Freud, S. (2015). *Psicología de las masas y análisis del yo*. Amorrortu. Gelvan de
- Veinsten, S. B. (2019). El desempleo: Su incidencia en la identidad y la violencia personal y social: Un desafío para el orientador. *Universidad del Salvador*. <https://www.usal.edu.ar/>
- González, M. (s.f.). *¿Qué es la salud mental?, según el psicoanálisis*. <https://psicoanalisislacanfreud.com/que-es-la-salud-mental/>
- Guibelalde, S. M., y Dupuy, A. (2001). La pérdida de un lugar en el mundo: El problema de la desocupación y su relación con la salud mental. *IV Congreso Chileno de Antropología*. Colegio de Antropólogos de Chile A. G. Santiago de Chile.
- Hidalgo, R. (2021). *Estresores laborales y el grado de desgaste profesional en enfermeros según sexo, edad y antigüedad laboral en las cuatro salas de internación general de un hospital público de Granadero Baigorria* [Protocolo de investigación]. Universidad Nacional de Rosario.
- Izquierdo, T. y López, O. (2013). El rol de las actitudes en la inserción laboral de los desempleados mayores de 45 años. *Universitas Psychologica*, 12(3), 911-922.
- Matamala Pizarro, J. (2014). ¿Un psicoanálisis con los y las trabajadoras? Sobre el libro de Wlosko y Ros (Eds.), *El trabajo entre el placer y el sufrimiento: Aportes desde*

la psicodinámica del trabajo. Cultura - Hombre - Sociedad, 30(2), 445–449.
<https://doi.org/10.7770/cuhso-v30n2-art2014>

Medà, D. (2007). ¿Qué sabemos sobre el trabajo? *Revista de Trabajo*, 3(4), 17–32.

Moreno-Hurtado, M. A., Torres-Arévalo, N., Martínez-Patiño, K. V., Martínez-Beltrán, K. G., y Vesga-Rodríguez, J. J. (2018). Identidad laboral: Análisis del concepto en el contexto actual del mundo del trabajo. *Revista Salud y Administración*, 5(14), 59-67.

Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2014). *Hacia el derecho al trabajo: Una guía para la elaboración de programas públicos de empleo innovadores*. SBN 978-92-2-326771.

<https://ilostat.ilo.org/es/blog/work-and-employment-are-not-synonyms/>

Organización Mundial de la Salud. (OMS). (2002). *Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático*.

<https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change>

Suaya, D. (2013). *Salud Mental y Trabajo*. Editorial Lugar.

Tartaglia, H., Turco, B., Turco, D., y Serodino, M. E. (2018). Trabajador y trabajo desde una perspectiva psicoanalítica. En M.F. Ponce y V. Quiroga (Ed.). *Aportes a la psicología en el trabajo y las organizaciones* (pp. 285-300). Laborde Editor.