

EFECTO DEL EMPLEO Y EL DESEMPLEO EN EL ESTADO DE ÁNIMO DE JÓVENES UNIVERSITARIOS RECIÉN EGRESADOS

Effect of unemployment on the state of mind of university students recently graduated

Luz Guadalupe Aguado Moreno

*Universidad de Guanajuato*¹

Citación: Aguado M., L.G. (2020). Efecto del empleo y el desempleo en el estado de ánimo de jóvenes universitarios recién egresados. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 2(1), 38-46.

Artículo recibido el 2 de diciembre de 2018 y aceptado el 13 de marzo de 2019.

DOI: <https://doi.org/10.62364/xjx6my84>

RESUMEN

En el presente trabajo se buscó comprobar si el desempleo tenía un efecto negativo en el estado de ánimo de los jóvenes recién egresados de la universidad, para lo que se aplicó la Escala de Afecto Positivo y Negativo, a 154 jóvenes egresados, 93 de los cuales se encontraban empleados. Se compararon los resultados de ambos grupos, obteniéndose que el grupo de jóvenes egresados con empleo mostraban estados de ánimo positivo y negativo mayores al de los estudiantes desempleados. En la discusión de los resultados se resaltan nuevas hipótesis para explicar el estado de ánimo de los jóvenes egresados con empleo.

Indicadores: *Desempleo; Egresados; Estado de ánimo positivo; Estado de ánimo negativo.*

ABSTRACT

In the present research aimed to prove if unemployment had a negative effect on the state of mind of university young people recently graduated. the Positive and Negative Affect Schedule to 154 young people recently graduated was applied, 93 of which had a job. The results of each group were compared: the students recently graduated with a job reported a higher positive and negative state of mind than the unemployed. In the discussion of the results new hypothesis are highlighted to explain the state of mind of the students recently graduated with job.

Keywords: *Unemployment; Graduate students; Positive effect; Negative effect.*

¹ Departamento de Psicología, División de Ciencias de la Salud, Blvd. Puente Milenio 1001, Fracción del Predio San Carlos, 37670 León, Guanajuato, México, tel. (477)267-49-00, ext. 3659, correo electrónico: luzguadalupea53@hotmail.com.

Desempleo

En la actualidad, el desempleo se ha convertido en un problema mundial que repercute en la economía de los países. Más allá de este problema es importante cuestionar qué repercusiones psicológicas genera sobre las personas que se enfrentan a esta situación.

El desempleo es un problema que va en aumento. De acuerdo con estudios realizados por la Organización Internacional del Trabajo (2016, 2017), se preveía para el año 2018 un incremento de 2.7 millones de desempleados en el mundo, asegurándose que una de las principales causas de este crecimiento es el exceso de fuerza de trabajo, misma que supera a la creación de empleos. De acuerdo con el Informe de Tendencias de Empleo Juvenil publicado por la Organización Internacional del Trabajo (2016), se advierte que 71 millones de jóvenes en el mundo, de entre 15 y 24 años, estarían buscando empleo sin posibilidades de obtener uno durante el año.

En México, a partir de las estadísticas del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2017), reportadas en el segundo trimestre de ese año, se calculó que la tasa de población desocupada total era de 3.46, lo que equivale a 1 870,180 personas. Para agosto de 2017 se registró que 11.9 % de la población mexicana que contaba con estudios, pero no con experiencia, se encontraba desempleada, lo que subraya la existencia de un sector preparado aunque sin posibilidades de ejercer.

Para hablar de desempleo es importante definir su significado. Se ha puntualizado que desempleado es aquel que busca empleo de forma activa, pero que no lo obtiene a pesar de su esfuerzo.

Deben cumplirse tres condiciones para considerarse desempleado: la persona no trabaja, está disponible para trabajar y desea realizar un trabajo remunerado. Pugliese (2000), a su vez, propone

que hay tres tipos de desempleo: desempleo de quien no ha llegado aún a ser trabajador remunerado pero que llegará a serlo; desempleo de aquel que ya ha trabajado pero que ha perdido su empleo, y desempleo de aquel que no ha trabajado y que tiene pocas posibilidades de ingresar al mundo laboral. En tal clasificación, la población que se encuentra en el mercado de trabajo se divide de la siguiente forma: *a)* población en edad de trabajar, que es aquella que ha alcanzado la edad legal para trabajar; *b)* población en edad de no trabajar; *c)* población activa, que hace referencia a las personas en edad de trabajar que ya tienen un empleo o que están en la búsqueda de obtener uno, y *d)* población inactiva, integrada por quienes no desean ejercer un empleo de manera remunerada y productiva.

De acuerdo con el Informe BizkaiLab (2011), el desempleo tiene repercusiones en distintos ámbitos, y señala: “el desempleo es un problema que tiene dimensiones económicas, sociales, psicológicas y culturales que no es posible separar y [que] llevan a las personas a una situación de vulnerabilidad” (p. 20).

El desempleo es una de las complicaciones más importantes a la que se enfrentan los países, ya que tiene implicaciones no solamente en la economía, sino también en la vida social y personal. Así, los grupos que con mayor frecuencia se ven afectados por el desempleo son los jóvenes, las mujeres, los adultos mayores y las personas con escasa cualificación.

García (2016) considera que el empleo proporciona a la persona una oportunidad para descubrir y conocer sus capacidades y habilidades personales, de tal forma que se sienta útil y capaz de resolver los problemas con los que se enfrenta en el trabajo, lo que no sucede con la persona desempleada, quien percibe una pérdida de estatus social y experimenta sentimientos de culpabilidad e incapacidad para lograr un empleo, lo que

repercute considerablemente en su autoestima. Cabrera (2006), por su parte, destaca que el desempleo puede llegar a tener efectos significativos en la forma en que la persona concibe su vida, su grado de felicidad y su bienestar; de manera que puede llegar a sentirse preocupada por la falta de ingresos, con deseos de sentirse útil, necesitada, ocupada y al mismo tiempo que pertenece a un grupo. El desempleo puede así generar consecuencias psicológicas, tales como ansiedad, depresión, reducción de autoconfianza y aislamiento social. De lo anterior se deriva la suposición de que el desempleo puede llegar a tener un importante efecto en la vida de la persona y modificar considerablemente su estado de ánimo.

Estado de ánimo

Una forma de comenzar a entender qué es y qué implica el estado de ánimo es a través de las diversas definiciones que se han ofrecido del mismo por diferentes autores. Thayer (1996), por ejemplo, define al estado de ánimo como “un estado psicológico, un conjunto de sensaciones auto-percibidas que determinan nuestro bienestar psicológico, la eficacia de nuestros comportamientos y la calidad de nuestras relaciones interpersonales” (p. 9)

Shuare (1991) lo define como “un estado emocional general e indeterminado de la personalidad que influencia los procesos cognoscitivos y la conducta respecto al medio y a sí mismo; es variable y en él coexisten vivencias de diferente denominación, connotación e intensidad. Se vincula fundamentalmente a la posición subjetiva del individuo respecto a vivencias provenientes de la actividad vital del organismo, sus relaciones con el medio y la satisfacción de sus necesidades y aspiraciones (p. 61).

Por su parte, André (2011) refiere que los estados de ánimo son contenidos mentales que surgen de manera cons-

ciente o inconsciente y que implican una combinación de estados corporales, emociones y pensamientos automáticos, de manera que influyen en las actitudes de la persona.

Diferencias entre estados de ánimo y emociones

Para Gallardo (2006), comprender el significado del estado de ánimo supone diferenciarlo de las emociones para, de esta manera, estudiar la relación entre ambos fenómenos.

De acuerdo con Goldsmith (1994) y Gendolla (2000) (cf. también Gallardo, 2006), se considera que un estado de ánimo no tiene un estímulo obvio que lo ocasione o, de ser así, la persona no tiene claro cuál es ese estímulo. El estado de ánimo puede generar estados afectivos difusos y, en consecuencia, es de mayor duración. Morris (1992) señala que los estados de ánimo carecen de un objeto al cual referirse, de ahí su carácter de no ser intencionales.

Thayer (1996) afirma que si bien las emociones y el estado de ánimo comparten algunos rasgos, exhiben propiedades que los hacen diferentes. En el caso de los estados de ánimo, en ocasiones se diferencian por ser de menor intensidad y mayor duración que las emociones. En los estados de ánimo no hay una relación de causa-efecto con los sucesos que se presentan.

Para Arroyo (2015), “las diferencias surgidas entre los términos *emoción* y *estado de ánimo* pueden comenzar con un simple estímulo que cambie a una emoción ligada a ese acontecimiento, hasta que transforme dicho estado en sentimiento, y a éste en estado de ánimo” (p. 66).

Clasificación de los estados de ánimo

Como señala Thayer (1996), diversos autores han buscado clasificar los estados

de ánimo. Tal es el caso de Watson y Tellegen (1985), quienes obtuvieron una serie de tipos de estados de ánimo tras un estudio de análisis factorial; sin embargo, llegaron a la conclusión de que la mayoría de las variaciones del estado de ánimo pueden explicarse a partir de dos dimensiones, conocidas como “afecto positivo” y “afecto negativo”. De esta manera, el primero se relaciona con sensaciones de energía, vigor, entusiasmo y alto nivel de actividad, mientras que el segundo se define por términos tales como hostilidad, aflicción, temor, inquietud, nerviosismo y desprecio.

Páez y Carbonero (1993) apoyan la idea de la existencia de dichos estados de ánimo; de esta forma atribuyen al estado de ánimo positivo características como alegría y excitación emotiva, las cuales promueven un mayor aprendizaje, ejecución y autocontrol, una mayor cantidad de respuestas altruistas, el aumento de la sociabilidad y de la persuasión. Por otra parte, el estado de ánimo negativo se relaciona con disforia y tristeza, lo que genera un efecto inverso al del estado de ánimo positivo.

Por lo anterior, el objetivo del presente estudio fue determinar si el desempleo genera un efecto directo sobre el estado de ánimo de los recién egresados, comparando para ello las manifestaciones positivas y negativas de ese estado de ánimo en los grupos de jóvenes recién egresados con empleo y de recién egresados desempleados. La hipótesis que guía esta investigación fue que los jóvenes recién egresados que se encuentran desempleados exhibirán un estado de ánimo más negativo que los recién egresados con empleo, mientras que los recién egresados con empleo mostrarían un estado de ánimo positivo mayor que el del grupo de recién egresados desempleados.

MÉTODO

Participantes

La selección de la muestra se determinó mediante un tipo de muestreo no aleatorio de conveniencia por cuota, por el cual se estableció como tamaño de la muestra a 154 hombres y mujeres residentes en la ciudad de León, Guanajuato (México), los cuales debían hallarse dentro de un rango de 20 a 30 años de edad y tener como máximo un año y medio de haber egresado del nivel técnico o la licenciatura de la universidad. De ellos, 93 contaban con empleo. Se buscó tener contacto con los participantes a partir del muestreo no aleatorio mediante el procedimiento conocido como “bola de nieve”.

Se excluyeron de esta investigación los hombres y mujeres que se encontraran realizando el servicio profesional.

Instrumento

Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS, por sus siglas en inglés) (Watson, Clark y Tellegen, 1988)

Para la recolección de los datos del estado de ánimo de los participantes recién egresados se utilizó dicho instrumento, revisado en México por Moral (2011), cuya consistencia interna en los 20 ítems es alta ($\alpha = .72$) y que guarda una correlación significativa con las escalas BDI (Beck, Ward, Mendelson, Mock y Erbaugh, 1961) y STAI (Beck, Epstein, Brown y Steer, 1988).

La escala está formada por veinte adjetivos que buscan describir el estado de ánimo a partir de emociones de carácter positivo o negativo. Diez de esos adjetivos son positivos y diez negativos. Cada reactivo se responde mediante una escala con formato ordinal tipo Likert con cinco opciones de respuesta (1, nada; 2, muy poco; 3, algo; 4, bastante, y 5, mucho). El

estado de ánimo está determinado por las puntuaciones altas ya sea en los adjetivos positivos o negativos.

Se incluyeron en la parte final del instrumento las variables de empleo o desempleo, la relación empleo-carrera, la satisfacción con el empleo, la ocupación, el tiempo de egreso, la edad y el sexo del participante.

Procedimiento

En primera instancia se estableció contacto con los participantes a partir del muestreo no aleatorio por “bola de nieve”, a quienes se informaron los objetivos de la investigación, dándoles a conocer el carácter anónimo y confidencial de la información que proporcionarían, la que sería utilizada únicamente con fines de investigación.

Se les repartió la escala PANAS y solicitó que contestaran a partir del estado de ánimo experimentado desde que egresaron. Finalmente se les pidió que llenaran los espacios incluidos al final del instrumento sobre sus datos sociodemográficos.

El análisis de los datos se llevó a cabo mediante el uso del programa SPSS.

RESULTADOS

Para llevar a cabo el análisis se tomaron como referencia los resultados de consistencia interna de la escala, realizados en México por Moral (2011), hallándose que la consistencia interna de todos los ítems era alta ($\alpha = .72$). Se obtuvieron dos factores definidos por el criterio de Cattell que explican 41.71% de la varianza. Un primer factor corresponde a emociones negativas (ítems 12, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18 y 20) y explica 22.72% de la varianza, con una consistencia interna de 0.88; el segundo, que alude a emociones

positivas (ítems 1, 3, 9, 10, 14, 16, 17 y 19), explica 18.99% de la varianza total y tiene una consistencia interna de 0.84 al eliminar el ítem 5 (enérgico) por tener una carga factorial baja. El reactivo 18 no fue considerado en el factor de emociones negativas en esta investigación, debido a una diferencia en el contenido del mismo.

Con el propósito de conocer si había una relación entre los grupos de empleo y desempleo con el estado de ánimo positivo, se corrió un análisis de correlación de Spearman, obteniéndose un coeficiente de correlación ρ de $-.380$ con una significancia p de $.000$.

De acuerdo con los resultados, se asume un nivel de correlación mediano y negativo entre la variable de estado de ánimo positivo y los grupos de empleo y desempleo; es decir, hay un mayor estado de ánimo positivo cuando los egresados tienen empleo. De la misma manera, para conocer si había relación entre los grupos de empleo y desempleo con la variable de estado de ánimo negativo, se corrió la ya citada prueba, logrando un coeficiente de correlación ρ de $.395$ y una significancia p de $.000$.

Con base en los resultados se infiere que hay un nivel de correlación mediano entre la variable de estado de ánimo negativo y los grupos de empleo y desempleo; en otros términos, se aprecian niveles mayores de estado de ánimo negativo cuando los egresados están desempleados.

Con el propósito de comprobar las hipótesis de este estudio, se hizo primero una prueba U de Mann-Whitney entre las variables de empleo y de estado de ánimo positivo, obteniéndose un valor de 1566.000 ($z = -4.701$ [valor presentado para muestras mayores a 30 casos], $p = .000$). De acuerdo con los resultados, hubo diferencias estadísticamente significativas entre el estado de ánimo positivo y los grupos de empleo y desempleo,

observándose que el grupo de empleo mostraba un estado de ánimo positivo más alto que el de desempleo.

Se realizó a continuación una prueba U de Mann-Whitney para comprobar si había diferencias entre la variable de empleo y el estado de ánimo negativo, obteniéndose un valor U de 1517.000 ($z = .000$, $p \leq .05$). Analizando dichos resultados se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre el estado de ánimo negativo y los grupos de empleo y desempleo, toda vez que el primero mostró un mayor estado de ánimo negativo que el segundo.

Se buscó comprobar si existía relación entre la satisfacción con el empleo y la relación del empleo con la carrera estudiada. Se llevó a cabo una prueba no paramétrica de correlación entre la variable de satisfacción con el empleo y la de relación empleo-carrera, obteniéndose un coeficiente de correlación ρ de .911 (significancia p de .000), y asimismo una correlación muy buena y positiva entre dichas variables; es decir, hubo mayor satisfacción cuando había relación entre la carrera estudiada y el empleo.

Se buscó excluir los casos de los jóvenes no satisfechos con su empleo para realizar nuevamente una prueba U de Mann-Whitney y obtener nuevos resultados en relación con las diferencias entre el estado de ánimo positivo y negativo, de acuerdo con la variable empleo-desempleo, obteniéndose los resultados que se presentan en el Cuadro 1.

Cuadro 1. U de Mann-Whitney para los grupos de empleo y desempleo y estado de ánimo positivo y negativo.

Valores	Estado de ánimo positivo	Estado de ánimo negativo
U	1086.000	1089.500
z	-5.267	-5.249
p	.000	.000

Nota: z = Valor presentado para muestras mayores a 30 casos; * $p < .05$

Los resultados alcanzados muestran que aun cuando se hayan excluido los casos de los empleados insatisfechos con su trabajo, el grupo de empleados muestra mayor estado de ánimo positivo que el de los recién egresados desempleados.

Para comprobar si los jóvenes recién egresados presentaban mayor estado de ánimo, positivo y negativo, dependiendo de su situación de empleo o desempleo, se llevó a cabo la correlación de estas variables, hallando que, en efecto, se relaciona más el estado de ánimo positivo con los recién egresados que tienen empleo, y el estado de ánimo negativo con los recién egresados desempleados. Además, para conocer si había diferencias entre el estado de ánimo positivo y negativo entre los grupos de los jóvenes recién egresados empleados y desempleados, se realizó una prueba U de Mann-Whitney; los resultados mostraron que el grupo de empleados manifestaba mayor estado de ánimo positivo que el grupo de desempleados, a su vez también mayor estado de ánimo negativo.

Es importante señalar que una parte de la muestra de los jóvenes empleados se encontraba trabajando en cargos que no guardaban relación con la carrera estudiada; además, al buscar una relación entre la satisfacción del empleo y la relación del empleo con la carrera, se halló mayor satisfacción cuando había esa relación, lo que posiblemente explica los resultados obtenidos.

DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como objetivo observar si el desempleo en jóvenes recién egresados repercute en su estado de ánimo. Se esperaba que los resultados indicaran que los jóvenes con empleo manifiestan un estado de ánimo más positivo que los desempleados, y a su vez que los recién egresados desempleados presentan

un estado de ánimo más negativo en virtud de que algunos autores plantean que el empleo no solamente repercute en el ámbito económico de la persona, sino en otras áreas de la vida personal. Se retoma así lo propuesto por Jahoda (1982) (cf. Louzán y Montes, 2013), quien destaca la existencia de cinco funciones no económicas del empleo: la estructura de una jornada diaria, las relaciones sociales, la vinculación de metas individuales con objetivos colectivos, un estatus social e identidad personal y la realización de una actividad diaria; de esta manera, la persona desempleada se ve privada de estas funciones, lo que, por ende, genera en ella malestar psicológico.

Sin embargo, los resultados indican que los jóvenes recién egresados manifiestan un estado de ánimo más positivo que los desempleados, lo que se podría explicar al tomar en cuenta que, en efecto, el trabajo les brinda una sensación de ser útil, de estar ocupado y pertenecer a un grupo, que es lo contrario a lo que vive el desempleado (Cabrera, 2006), pero también un estado de ánimo más negativo debido a la actual situación de México, donde, de acuerdo con Ordaz y Ruiz (2011), existen distorsiones en el empleo, de manera que entre mayor es el grado de estudios, mayor es también el nivel de desocupación, y donde además existe un mayor número de empleos informales que no cubre la protección social. Ante este problema, muchos de los egresados toman la decisión de asumir empleos mal pagados o no relacionados

con su profesión, lo que puede propiciar escasa satisfacción en los jóvenes con su empleo, mayor malestar y sentimientos de fracaso por no estar ejerciendo aquello para lo que se han preparado.

Un factor que indudablemente debe tomarse en cuenta para explicar el hecho de que exista mayor estado de ánimo negativo en los recién egresados con empleo es el estrés, tal como señalan Cruz, López, Cruz y Llanillo (2016); el estrés laboral en México ya se sitúa en un importante lugar en el mundo, superando a China, país que era líder en la clasificación; de acuerdo con un estudio realizado por la compañía Regus, 75% de las personas que sufren estrés en México consideran el entorno laboral como el lugar de origen, una cifra que en China llega solamente a 73%.

El estrés laboral se manifiesta cuando las demandas del entorno superan la capacidad del individuo para hacerles frente o para mantenerlas bajo control, lo que puede generar síntomas como irritabilidad, depresión y agotamiento físico y mental; por consiguiente, sería interesante hacer un análisis del estrés laboral que afrontan los jóvenes recién egresados, ya que en ocasiones se les otorga una responsabilidad mayor de la que podrían asumir; además –como ya se señaló–, las condiciones del país obligan a estos jóvenes a tomar empleos que en muchas ocasiones son mal pagados, muy demandantes o no relacionados con la carrera estudiada.

REFERENCIAS

- André, C. (2011). *Los estados de ánimo: el aprendizaje de la serenidad*. Barcelona: Kairos.
- Arroyo del B., R. (2015). *Análisis y valoración de las relaciones entre el estado de ánimo y la ansiedad en relación al resultado en jóvenes futbolistas*. Tesis de grado. Bilbao (España): Universidad del País Vasco.

- Beck, A.T., Epstein, N., Brown, G. y Steer, R.A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897.
- Beck, A.T., Ward, C.H., Mendelson, M., Mock, J. y Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- BizkaiLab (2011). *El desempleo como factor de vulnerabilidad a la exclusión social y el proyecto de vida como factor de protección*. Bilbao: Universidad de Deusto. Recuperado de <https://www.bizkailab.deusto.es/wp-content/uploads/2012/04/5707-Report-01-Inserci%C3%B3n-laboral.pdf>.
- Cabrera, A. (2006). Efectos psicosociales del desempleo. *Revista de Investigación Social*, 2(3), 67-82.
- Cruz, M., López, E., Cruz, R. y Llanillo, M. (2016). *El estrés laboral en México*. Toluca (México): Universidad Tecnológica de Tecámac.
- Gallardo, R. (2006). Naturaleza del estado de ánimo. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 1(1), 29-40.
- García D., A. (2016). *Análisis de la autoestima en situación de desempleo: estudio de caso*. Tesis de grado. Valladolid (España): Universidad de Valladolid. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/20835/1/TFM-G%20593.pdf>.
- Gendolla, G. (2000). On the impact of mood on behavior: An integrative theory and a review. *Review of General Psychology*, 4(4), 378-408.
- Goldsmith, H. (1994). Parking the emotional domain from a developmental perspective. En P. Ekman y R. J. Davidson (Eds.): *The nature of emotion*. New York: Oxford University Press.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2017). *Ocupación y empleo*. México: INEGI. Recuperado de <http://www3.inegi.org.mx/sistemas/temas/default.aspx?s=estyc=25433yt=1>.
- Jahoda, M. (1987). *Empleo y desempleo: un análisis socio-psicológico*. Madrid: Ediciones Morata, S.A.
- Louzán, R. y Montes, C. (2013). Repercusiones psicológicas del desempleo: efectos colaterales de la crisis en el sector de la construcción. *Escritos de Psicología*, 6(1), 28-35.
- Moral de la R., J. (2011). La escala de afecto positivo y negativo (PANAS) en parejas casadas mexicanas. *Ciencia Ergo Sum*, 18(2), 117-125.
- Morris, W.N. (1992). A functional analysis of the role of mood in affective systems. En M.S. Clark (Ed.): *Review of personality and social psychology* (v. 13, pp. 265-293). Newbury Park, CA: Sage.
- Ordaz, J. y Ruiz, P. (2011). Evolución reciente del empleo y el desempleo en México. *Economía UNAM*, 8 (23), 52-55.
- Organización Internacional del Trabajo (2016). *Perspectivas sociales y del empleo de los jóvenes en el mundo*. París: OIT. Recuperado de <http://www.ilo.org/global/research/global-reports/weso/2016/lang--es/index.htm>.
- Organización Internacional del Trabajo (2017). *Perspectivas sociales y del empleo*. París: OIT. Recuperado de http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms_540901.pdf.

- Páez, D. y Carbonero, A. (1993). Afectividad, cognición y conducta social. *Psicothema*, 5, 133-150.
- Pugliese, E. (2000). Qué es el desempleo. *Política y Sociedad*, 34, 59-67.
- Shuare, M. (1990). *La psicología soviética tal como yo la veo*. Moscú: Progreso.
- Thayer, R. (1996). *El origen de los estados de ánimo: el equilibrio entre la tensión, la energía y el estrés*. México: Paidós.
- Watson, D., Clark, L.A. y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Review of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Watson, D. y Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-335.