

# Autoestima de las mujeres afrodescendientes en su vida cotidiana

---

## Autores:

**Ávila, Viviana**

Universidad UMECIT, Panamá  
Licenciatura en Psicología General  
avilaviviana018@gmail.com  
<https://orcid.org/0009-0002-8830-8079>

**Murdock, Stephanie**

Universidad UMECIT, Panamá  
Licenciatura en Psicología General  
stephaniemurdock268@gmail.com  
<https://orcid.org/0009-0005-4530-0706>

## Docente Asesor:

**Sarco Santo, Amelia**

Universidad UMECIT, Panamá  
Asignatura: Metodología de la Investigación Científica  
ameliasarco@umecit.edu.pa  
<https://orcid.org/0000-0001-9524-4080>

**Sede: La Chorrera**

*DOI: 10.37594/sc.v1i7.1747*

## Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo demostrar la influencia de la discriminación y el racismo en la autoestima y autopercepción de las mujeres afrodescendientes en Panamá. La investigación se enmarca en un enfoque cualitativo, con un diseño etnográfico de tipo exploratorio, orientado a comprender en profundidad las experiencias y percepciones de las participantes respecto a dicho fenómeno. La muestra fue no probabilística por conveniencia, conformada por 14 mujeres afrodescendientes. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario con preguntas abiertas, aplicado de forma virtual. El proceso se desarrolló en tres fases: selección del tema y revisión bibliográfica, elaboración y aplicación del instrumento, e interpretación y análisis de los resultados. Los hallazgos indicaron que, aunque las participantes manifestaron una autoimagen positiva y valoraron atributos personales y físicos, también reconocieron que el racismo y los estereotipos sociales influyen negativamente en su autoestima. La mayoría coincidió en que deben esforzarse más para ser valoradas en espacios académicos, laborales y sociales. Además, se evidenció una tensión en la autoidentificación étnica y una percepción compartida de que el racismo afecta su bienestar emocional, relaciones interpersonales y oportunidades de desarrollo.

**Palabras clave:** Afrodescendiente, autoestima, autopercepción, discriminación, racismo.

## **Self-esteem of Afro-descendant women in their daily life**

### **Abstract**

The present study aimed to demonstrate the influence of discrimination and racism on the self-esteem and self-perception of Afro-descendant women in Panama. The research is framed within a qualitative approach, with an exploratory ethnographic design, oriented towards understanding in depth the experiences and perceptions of the participants regarding this phenomenon. The sample was non-probabilistic by convenience, consisting of 14 Afro-descendant women. A questionnaire with open-ended questions, applied virtually, was used for data collection. The process was developed in three phases: topic selection and literature review, instrument development and application, and interpretation and analysis of the results. The findings indicated that, although the participants expressed a positive self-image and valued personal and physical attributes, they also recognized that racism and social stereotypes negatively influence their self-esteem. The majority agreed that they must strive harder to be valued in academic, work, and social spaces. Furthermore, a tension in ethnic self-identification and a shared perception that racism affects their emotional well-being, interpersonal relationships, and development opportunities were evident.

**Keywords:** Afro-descendant, discrimination, racism, self-esteem, self-perception.

## **1. INTRODUCCIÓN**

### **Justificación**

El interés por este trabajo surge gracias a interrogantes planteadas durante mucho tiempo. Interrogantes que, basadas en experiencias personales con mujeres negras o afrodescendientes, se van perpetuando en la forma de vida de las mismas. Esto lleva a cuestionar si las demás mujeres de este grupo étnico tienen las mismas dudas, pensamientos, puntos de vista, experiencias similares o en común, y cómo estas afectan su autopercepción, su autoestima, sus relaciones interpersonales y su desarrollo psicosocial.

El estudio se centra en el tema racial y discriminatorio, y en cómo estas conductas negativas impactan directamente la autoestima y autopercepción de las mujeres afrodescendientes, resultando en una realidad totalmente distinta y visible solo para ellas. Una realidad en la que son doblemente marginadas, por el género y por sus raíces étnicas. La escasa producción de datos estadísticos de esta población minoritaria en nuestra región indica una invisibilización de la situación racial que se vive diariamente en nuestro país. Por lo tanto, se considera que este estudio exploratorio es beneficioso para lograr darle la visibilidad necesaria a las problemáticas que derivan de esta forma de discriminación.

La línea de investigación de este estudio es Psicología y Desarrollo Humano, del área Ámbito del Desarrollo de la Personalidad y el eje temático Autoestima, ya que se realizó una exploración de la autoestima, parte del desarrollo de la personalidad que es la base de nuestra identidad y determina cómo interactuamos con el mundo que nos rodea.

### **Descripción de la temática o problema de investigación**

La autopercepción y autoestima son pilares fundamentales de la identidad y está estrechamente relacionado con el bienestar de la persona, en este caso el estudio se centrará en el caso de las mujeres afrodescendientes, ya que a lo largo de la historia ellas han sido un punto de enfoque en términos de estigmatización y prejuicios negativos que han impactado la manera en la cual ellas se perciban y su valor dentro de su entorno social, familiar y laboral.

Diversos estudios y encuestas han evidenciado que la discriminación racial continúa siendo un factor determinante en la vida de las personas afrodescendientes En América Latina, Un estudio realizado por Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO) en 2016 reveló que las mujeres afrodescendientes en América Latina son las que más sufren discriminación por parte de los medios de comunicación, que perpetúan estereotipos sobre el color de piel y el tipo de cabello. Este fenómeno afecta la autopercepción y la autoestima de las mujeres afrodescendientes, ya que los estándares de belleza impuestos por la sociedad están predominantemente basados en características eurocéntricas.

Según un estudio realizado por UN Women en 2018, en países como Brasil y Colombia, el 54% de las mujeres afrodescendientes indicaron que su autoestima se ve negativamente afectada por los estereotipos raciales y los estándares de belleza eurocéntricos que dominan los medios de comunicación. Estas mujeres reportan sentir una presión constante por ajustarse a los modelos de belleza hegemónicos, lo que genera inseguridades en su autopercepción.

El 62% de las mujeres afrodescendientes en América Latina, según la encuesta de FLACSO (2016), mencionan que la percepción de su propio cuerpo se ve influenciada por la falta de representación positiva en los medios. Esto se refleja en una baja autoestima relacionada con su color de piel, tipo de cabello y rasgos faciales.

Según datos del año 2023 Panamá cuenta con un 31,7% de personas afrodescendientes dentro de la cual el 16% está conformado por mujeres, esta información resalta que una parte significativa de la población contribuye al desarrollo del país a través de su cultura, sin embargo una dificultad notoria es el hecho de que contamos con poca información sobre algunos temas que afectan a este

grupo étnico como lo es la discriminación y el racismo hoy en día siendo irónico que Panamá es “*Un crisol de razas*”.

### **Antecedentes investigativos**

Para una comprensión general de la temática de investigación, es necesario explorar el concepto de autoestima y cómo este es un factor determinante para la vida de un individuo. Villalobos (2019) realiza una revisión documental en la que describe que la autoestima es la valoración positiva o negativa que tiene una persona de sí mismo. También la describe como la capacidad que tiene una persona para afrontar la vida y los desafíos de la misma, sintiéndose merecedor de la felicidad. La autora buscaba exponer las consecuencias de una baja autoestima, y cómo las mismas representan una barrera para alcanzar el éxito en la vida. Entre los resultados podemos evidenciar que las personas con una baja valoración de sí mismas son propensas a desarrollar una serie de sentimientos negativos en donde la persona se siente desvalorizada o incapaz de lograr algo. Estas afectaciones pueden resultar en problemas de salud física y en trastornos de salud mental.

Tenorio (2023) en su tesis cuyo objetivo fue estudiar cómo afecta la experiencia discriminatoria que sufren las mujeres afrodescendientes y su incidencia en su autoestima y bienestar psicológico, logró demostrar que este grupo étnico en particular padece de distintos tipos de discriminación que afectan ámbitos fundamentales de su vida, dando origen a secuelas psicológicas, exclusión social y marginación. Esta última siendo muy difícil de superar, debido a que afecta directamente la autoestima de las mujeres afrodescendientes, haciéndoles creer que son menos necesarias e impidiendo el desarrollo completo de todo su potencial.

En un estudio realizado por el Instituto Nacional de la Mujer y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2020) se buscó dar visibilidad a la sociedad en general la situación y condición de las mujeres afro panameñas que son postergadas por su etnia, género y cultura. Para este estudio se utilizó un diseño de tipo cualitativo con técnicas de grupos focales, entrevistas en profundidad y talleres de consulta que añadieron más perspectiva y profundidad a los resultados. La muestra utilizada fueron mujeres jóvenes, adultas y adultas mayores. Los resultados arrojaron que Panamá es un país altamente racista en el que las mujeres afrodescendientes enfrentan obstáculos que les impiden alcanzar el pleno desarrollo de su potencial y capacidades, pero que, a pesar de esto, no se consideran víctimas, más sí victimizadas.

### **Formulación de la interrogante**

¿Cómo influye la discriminación y el racismo en la formación de la autoestima de las mujeres afrodescendientes en su vida cotidiana en Panamá?

## **Objetivo(s) o propósito**

Objetivo General: Demostrar la influencia de la discriminación y el racismo en la autoestima y autopercepción de las mujeres negras o afrodescendientes en Panamá.

## **Breve desarrollo teórico y conceptual**

### **Concepto de Autoestima**

Denominamos autoestima a la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que poseemos hacia uno mismo, este está relacionado con la imagen, el pensamiento, y sentimiento de cómo podemos percibirnos (Rosenberg, 1965).

De acuerdo con Rice (2000), la autoestima de una persona es la consideración que tiene hacia sí misma, se desarrolla a partir de la interacción entre personas que se consideran importantes entre ellas. El yo evoluciona por medio de pequeños logros, los reconocimientos y el éxito.

Para White (1998), la autoestima es el valor del yo, el valor de la persona ante los ojos de las otras. Esta autora la define como un proceso dinámico y multidimensional que se va construyendo a lo largo de la vida y en el cual se involucra el contexto social, físico, emocional y cognitivo de la persona.

Es importante tener un concepto claro de que es la autoestima a lo largo de esta investigación ya que podemos tener un mejor entendimiento de los conceptos citados.

Existen dos tipos de autoestima, La autoestima alta que definimos como una percepción positiva y agradable de uno mismo donde se valora su propia valía como individuo y se posee confianza de uno mismo en distintos campos de la vida.

De otra parte, tenemos la autoestima baja, que es todo lo opuesto a la autoestima alta, esta es tener una autopercepción negativa y desvalorizada uno mismo, se caracteriza por poseer tendencias autocríticas y poco positivas de su propia persona llevando a esto a sentirse insuficiente llevando a poder manifestar tendencias auto precipitantes en distintos ámbitos de su vida cotidiana.

La autoestima funciona como mediador entre los estresores externos y los síntomas psicológicos. Una falla en la autoestima distorsiona o sobreestima la fuerza de la relación entre los estresores y la aparición de síntomas psicológicos.

### **Concepto de discriminación**

Definimos la discriminación como el trato desfavorable o de desprecio hacia individuos o grupos en específico debido a características como raza, género, edad, discapacidad, entre otras (Allport, 1954). Este se refiere a la negación de derechos y oportunidades, lo que puede llevar a la exclusión social y económica.

### **Concepto de racismo**

Podemos definir el racismo como un sistema de creencias, prácticas y estructuras que producen y reproducen desigualdad entre grupos raciales, justificando el dominio de unos sobre otros a través de jerarquías sociales considerando que una raza sea superior o mejor que la otra (Miles, 1989). Más allá de actos individuales, el racismo se manifiesta como una forma estructural y cotidiana de violencia, que opera de manera sistémica.

Bonilla-Silva (2006) describe el racismo como una estructura de un sistema invisible de privilegios y desventajas raciales profundamente arraigado en las instituciones, discursos, normas sociales y prácticas culturales.

Es importante tener estos conceptos claros ya que debemos tener un entendimiento claro de la incógnita racial de este artículo, a continuación, podremos destacar algunas teorías que apoyan en la narrativa de como el racismo y la discriminación son un punto focal en la autoestima de las mujeres afrodescendientes.

### **Teoría del yo del espejo**

Esta teoría nos explica el concepto que afirma que el yo de una persona crece a partir de las interacciones sociales que mantiene ese individuo con las personas que lo rodea (Cooley, 1902). Este se entiende como el término se refiere a las personas que configuran su identidad a partir de la percepción de los demás, lo que lleva a las personas a reforzar las perspectivas de otras personas sobre sí mismas. Apoyándonos en esta teoría podemos afirmar que la percepción de las mujeres afrodescendientes puede ser distorsionadas ya que su opinión se ve reflejada en los demás, es decir que se pueden percibir como los demás las perciban, puede ser de forma positiva o negativa.

Cooley explica que tenemos que plantearnos cómo vernos en el espejo de manera reflectora en sentido de que nos vemos desde la mente o perspectiva de otro y ponemos como prioridad su percepción y no la nuestra.

En la vida cotidiana de una mujer afrodescendiente constantemente se ven afectadas por el

pensamiento de cómo son percibidas, como deben actuar y cómo deben presentarse a la sociedad ya que se tiene una alta estima y deben llegar a un estándar puesto por su entorno, por eso constantemente están enfocadas en la percepción ajeno a la de ellas.

También nos da un enfoque sobre cómo la comunicación y la interacción social influyen en nuestra identidad. Argumenta que el impulso de comunicar es esencial para el pensamiento y que nos vemos a nosotros mismos a través de cómo imaginamos que los demás nos ven (el “yo espejo”). Destaca que las personas reales como nuestro entorno influyen en nuestra autopercepción y que el mundo del sentimiento y la imaginación está entrelazado con símbolos personales.

### **Teoría de la identidad social**

La teoría de la identidad social de Tajfel (1970), la cual se basa en la explicación de cómo las personas pueden identificarse con ciertos grupos sociales y como esta identificación puede afectar su percepción y comportamiento en su entorno.

(TIS) integra la conducta intergrupal con procesos individuales motivacionales y cognitivos, destacando que la identidad personal y el comportamiento individual y grupal deben entenderse como partes de la pertenencia a los grupos sociales. Tajfel definió la identidad social como la parte del autoconcepto que deriva del conocimiento y valoración de la pertenencia a grupos. Este punto es importante ya que nos plantea el hecho de que es importante la influencia del entorno de la mujer afrodescendiente ya que si no estás rodeada de un entorno que acepta sus virtudes como mujer negra puede que su autopercepción se vea afectada. El proceso clave es la categorización social, que organiza el entorno social y da sentido al lugar del individuo en la sociedad, acentuando las similitudes dentro del grupo y las diferencias con otros grupos.

### **Teoría de la categorización del yo**

En la teoría de la categorización del yo (Turner 1999), se enfoca en cómo las personas se categorizan a ellos mismos y a otras personas según su función y sentido de pertenencia a grupos sociales y como esta pueda afectar su identidad.

Estas dos teorías van de la mano ya que La TIS propone que parte del autoconcepto de un individuo se conforma por la pertenencia a grupos sociales, junto con el valor emocional que se le da a dicha pertenencia y la TAC complementa esto al centrarse en los procesos cognitivos de categorización que subyacen a la identidad. Tajfel y Turner distinguieron entre la identidad social e identidad individual que puede tener cada persona. La interacción social se sitúa en un continuo entre conducta interpersonal (determinada por características individuales) y conducta intergrupal

(determinada por la pertenencia a grupos). Las teorías explican que la formación de grupos y el favoritismo hacia un grupo en específico pueden surgir del proceso de categorización social y comparación social, donde los individuos buscan una diferenciación positiva para mantener un autoconcepto favorable a la luz pública.

Estas teorías tienen un impacto notorio en este artículo ya que nos brinda el apoyo teórico de que la sociedad tienen un impacto hacia cómo las mujeres afrodescendientes se perciben, comprendiendo de que su entorno puede influir ya que en la sociedad abunda el racismo y la discriminación sea por su forma de llevar el cabello, ropa, su forma de ser etc.

Es importante comprender el impacto que la sociedad abarca en cómo la mujer afrodescendiente es vista y percibida ya que mayormente en estándares de belleza se le ve como menos y en campos laborales, artísticos, etc tienen que ser más destacadas para poder ser aceptadas y tomadas en cuenta.

## **2. METODOLOGÍA**

### **Método y/o Procedimiento metodológico**

Esta investigación se enmarca en un enfoque cualitativo con un diseño etnográfico de tipo estudio exploratorio, ya que busca comprender en profundidad las percepciones y experiencias propias de los participantes en relación al fenómeno estudiado, en este caso específico el impacto de la discriminación y el racismo en la autopercepción y autoestima de las mujeres negras o afrodescendientes. La muestra fue no probabilística y de tipo intencional, conformada por 14 mujeres seleccionadas en función a las características de los métodos de estudio. Como instrumento de recolección de datos se utilizó un cuestionario con preguntas abiertas con el propósito de explorar las percepciones, actitudes y experiencias de los participantes.

Este trabajo de investigación se realizó en tres fases:

**Fase 1:** Selección de la temática de investigación y búsqueda de material académico relacionado con la misma

**Fase 2:** Realización de instrumento de recolección de datos (encuesta), para posterior aplicación virtual a la población seleccionada.

**Fase 3:** Interpretación de los resultados de la encuesta para posterior análisis y formulación de principales hallazgos y conclusiones.

## **Aspectos éticos**

### **Criterios de inclusión y exclusión**

Se incluirán mujeres afrodescendientes mayores de 18 años que residan en Panamá y que deseen participar voluntariamente en la investigación. Se excluirán personas menores de edad, así como aquellas que no se identifican como afrodescendientes o que no otorguen su consentimiento informado.

### **Confidencialidad**

La información adquirida y usada será utilizada de manera confidencial. Se utilizarán seudónimos en todas las transcripciones y publicaciones derivadas del estudio para proteger la identidad de las participantes. Los datos serán almacenados en dispositivos electrónicos, y solo el equipo investigador y los realizadores de dichas encuestas tendrán acceso a ellos.

Esta práctica está alineada con la Ley No. 81 de 26 de marzo de 2019 sobre Protección de datos personales en Panamá, la cual garantiza la confidencialidad, el acceso restringido y el uso adecuado de la información personal recolectada.

### **Consentimiento informado**

Todas las participantes recibieron un formulario de consentimiento informado que explicaba con claridad los objetivos del estudio, la metodología y los mecanismos de protección de sus datos. Solo se incluirán aquellas que firmen el consentimiento.

### **Respeto por la propiedad intelectual**

Se garantizará el respeto a la propiedad intelectual mediante el adecuado reconocimiento de autorías en todos los productos académicos y publicaciones derivadas del estudio. Cualquier uso de ideas o expresiones de las participantes será citado de forma ética, incluso si se presentan de forma anónima.

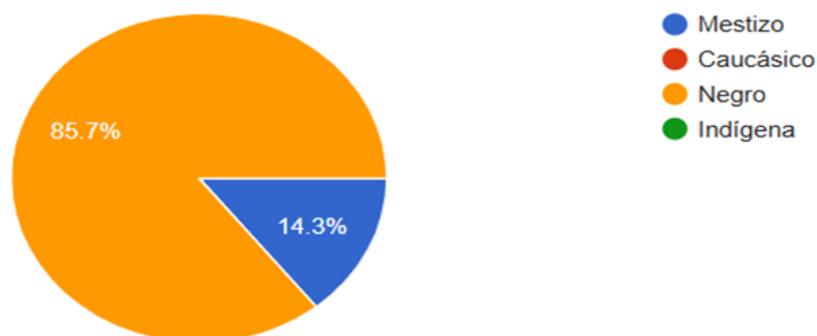
### **Consideraciones culturales y de identidad**

Dado el enfoque del estudio, se tendrá especial cuidado en respetar y valorar la identidad cultural y la experiencia vivida de las mujeres afrodescendientes, promoviendo más visibilidad a sus experiencias.

### 3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Una vez aplicado el instrumento mencionado se obtuvieron los hallazgos señalados a continuación:

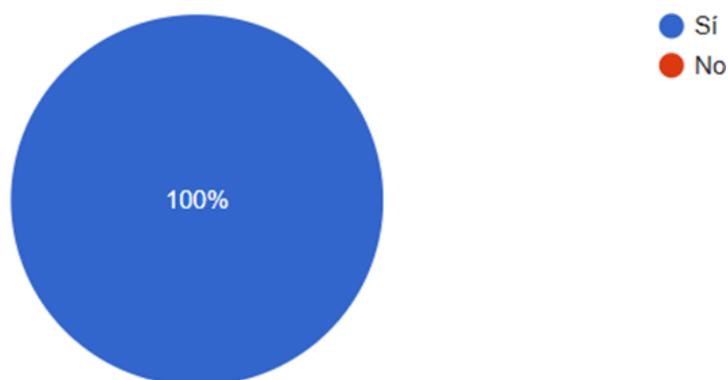
**Figura 1. Identificación etnográfica**



**Fuente:** Elaboración propia, abril, 2025. Cuestionario digital.

En la figura 1 se buscó identificar con qué grupo etnográfico se identifican cada una de las participantes, a lo que el 85.7% respondió que negro, mientras que el 14.3% restante se identifica con el grupo mestizo, lo que quiere decir que presentamos una narrativa de disputa en las encuestadas ya que algunas no se identifican como negras si no mestizas, es importante recalcar esto ya que la mayoría de las personas no están familiarizadas con su identidad racial y esto puede deberse a varios factores.

**Figura 2. Existencia del racismo/discriminación en nuestro país**



**Fuente:** Elaboración propia, abril, 2025. Cuestionario digital.

En esta pregunta se buscó conocer si el racismo existe dentro de nuestro país. El 100% de los participantes respondieron que sí que nos da a saber la importancia de la problemática que se enfrentan las personas afrodescendientes.

## **Preguntas exploratorias de la encuesta**

- **Si pudieras resumir tu experiencia creciendo como mujer negra/afrodescendiente en una sola frase, ¿cuál sería?:**

La primera pregunta exploratoria de la encuesta busco conocer de primera impresión y con una sola frase, la experiencia de crecer siendo una mujer afrodescendiente. Se observó un evidente patrón en las respuestas, en donde la mayoría de las participantes lo describieron como una experiencia difícil, traumatizante, intensa, vulnerable, aislada, a lo que se añadían los prejuicios y la falta o desigualdad de oportunidades. Otras expresaron que sintieron lo mismo, pero lo describen como una experiencia interesante y bella, evidenciando la resiliencia que posee este grupo demográfico en particular frente a estas situaciones.

- **Si tu respuesta es sí, ¿Cómo crees que te ha afectado esta experiencia? Frente al racismo y/o discriminación**

Las participantes manifestaron afectaciones en la parte de la autoimagen y la aceptación, ya que muchas de ellas odiaban o renegaba sus rasgos físicos, su cabello, y su color de piel, creando complejos e inseguridades. En la parte de relaciones interpersonales, específicamente en el área afectiva, varias expresaron haber aceptado estar en relaciones con poca o nula responsabilidad afectiva, mientras que otras manifestaron que han sido sexualizadas o cosificadas ya que les han hecho que su valor como mujer solo reside en lo “exótico”. Otras expresaron sentir una increíble presión por parte de la sociedad en cuanto a la presencia, proyección y manera de conducirse. Expresan que deben ser perfectas para no ser categorizadas con estereotipos como “desaliñada”, “vulgar”, o “agresiva”. En la parte de salud mental, varias mencionaron que estas experiencias hicieron que desarrollan trastornos de ansiedad y depresión, y trastornos de la personalidad (TLP).

- **¿Alguna vez recibiste respaldo y apoyo de tu comunidad si sufriste discriminación? (familia, amistades, otras mujeres negras)**

La mayoría de las participantes manifestaron sentirse apoyadas y respaldadas por su comunidad o su red de apoyo. Sin embargo, otras de ellas expresaron que no se sintieron escuchadas hasta hace muy poco, ya que aseguran que los tiempos han cambiado y es más permitido hablar de ciertos temas abiertamente. Dos de las catorce participantes expresaron que nunca sintieron respaldo. ya que el racismo y la discriminación son prácticas más trascendentales, así que consideran que no es posible recibir respaldo frente a las mismas.

- **¿Te sentiste aceptada y escuchada compartiendo estas experiencias?**

La gran mayoría de las participantes manifestaron haberse sentido apoyada por su red de

apoyo, familiares y amistades. Otras expresaron que se sintieron escuchadas hasta hace muy poco en su adultez. Una de las encuestadas expresa que no hay mucho que respaldar debido al racismo estructural que existe.

- **Menciona 5 cualidades positivas que crees tener como mujer negra/afrodescendiente**  
En el resultado de esta pregunta pudimos denotar como las participantes se consideran de alto valor y con admiración hacia ellas mismas ya que se describen como sus rasgos físicos como cabello, su tono de piel y su cuerpo. También destacan como ser una mujer negra es de gran valor ya que demuestran resiliencia, pasión, fortaleza y seguridad de ellas mismas.
  
- **¿Cómo crees que la sociedad influye en la autoestima de las mujeres afrodescendientes?**  
En esta pregunta las entrevistadas nos compartieron cómo la sociedad si juega una parte importante en su autoestima, ya que muchas comentaron que se ven afectadas por los estereotipos sobre cómo deben presentarse estéticamente ya que en la sociedad tener el cabello al modo natural se le es considerado despeinado, también la discriminación hacia ello. También es el hecho de que han tenido que lidiar con prejuicios negativos como ser problemáticas, pocos inteligentes, sucias, etc., ya que es como la sociedad ha implementado esa forma de pensar en las mujeres afrodescendientes.
  
- **¿Has sentido que tienes que esforzarte más en ciertos espacios por ser una mujer afrodescendiente? Si tu respuesta es sí, ¿en cuáles?**  
Las entrevistadas nos compartieron que constantemente han sentido que tienen que destacar para ser reconocidos en cualquier campo, sea laboral, escolar y universitario ya que constantemente son comparadas y denigradas en sus capacidades por su forma de ser y color de piel y en relaciones ya que sienten que no son valoradas ni apreciadas por su talento y esfuerzo.
  
- **¿Qué mensaje te gustaría que la sociedad entendiera mejor sobre la experiencia de las mujeres afrodescendientes?**  
Las participantes compartieron que la sociedad no debería tratar diferente a alguien solamente por cómo se vea, que no deberían discriminar a la raza negra ni creerse superior a ella por su complejo de piel, que sus opiniones, creencias y postulaciones ante cierta problemática o tema sean respetadas y ellas vistas como otra persona más, entender que no son ajeno a otras y que ellas también son personas. Comprender que ellas no son víctimas ni quieren ser vistas como tal simplemente desean no ser tratadas como personas extrañas.

En cuanto a la pregunta ¿Cómo influye la discriminación y el racismo en la formación de la autoestima de las mujeres afrodescendientes en su vida cotidiana en Panamá? Se puede mencionar que esta variable tiene gran impacto en las mujeres afrodescendientes y es evidente en las respuestas expuestas y van desde la carga estética, estereotipos negativos, afecciones en la salud mental, entre otras, pero se resalta también la resiliencia y el empoderamiento que son estrategias para fortalecer su autoestima.

#### **4. CONCLUSIONES**

La encuesta realizada nos brinda una completa narrativa sobre cómo la identidad y la experiencia de las mujeres afrodescendientes son en la sociedad y como si se ven afectadas por la discriminación y el racismo situado. La mayoría (85.7%) de las encuestadas se identifica como negra, un porcentaje significativo (14.3%) se reconoce como mestiza, lo que evidencia una disputa en la autoidentificación étnica y una falta de familiaridad general con su propia etnia. Esto resalta la importancia de visibilizar y fortalecer el reconocimiento étnico en estos grupos.

Las participantes expresan una valoración positiva de sí mismas, destacando cualidades como resiliencia, pasión, fortaleza y seguridad, además de admirar sus rasgos físicos característicos, como el cabello y el tono de piel. Sin embargo, reconocen que la sociedad influye negativamente en su autoestima, debido a estereotipos y discriminación que las afectan en su apariencia y en la percepción de sus capacidades.

Asimismo, las entrevistadas manifiestan que sienten que la sociedad les exige esforzarse más para ser reconocidas en ámbitos laborales, académicos y sociales, enfrentando comparaciones y desvalorización por su color de piel y origen étnico. Reclaman un mayor respeto y comprensión por parte de la sociedad, que deje de discriminar y cosificar a las mujeres afrodescendientes, y que reconozca su plena humanidad y diversidad.

Las participantes estaban de acuerdo unánimemente sobre la existencia del racismo en el país y comprendiendo la gravedad de esta problemática estructural que afecta a las mujeres afrodescendientes en múltiples dimensiones, desde la autoestima hasta la salud mental, pasando por las relaciones interpersonales y las oportunidades de desarrollo como mujeres.

#### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Autor desconocido. (s.f.). Análisis autoestima en mujeres afrodescendientes II. Studocu. <https://www.studocu.com/co/document/politecnico-grancolombiano/psicologia-juridica/anali-sis-autoestima-en-mujeres-afrodecendientes-ii/29491440>

- Autor desconocido. (s.f.). [Artículo en revista académica]. Revista de la Universidad Central de Venezuela. [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_ac/article/view/12968](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_ac/article/view/12968)
- Facultad de Medicina, UNAM. (2022). Autoestima. <https://psiquiatria.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2022/06/2022-Autoestima.pdf>
- González Martínez, M. T. (1999). Algo sobre la autoestima: Qué es y cómo se expresa. *Aula*, (11), 217–232.
- [https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/69351/Algo\\_sobre\\_la\\_autoestima\\_Que\\_es\\_y\\_como\\_s.pdf](https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/69351/Algo_sobre_la_autoestima_Que_es_y_como_s.pdf)
- LibreTexts. (s.f.). Cooley: Teorías de la socialización. [https://espanol.libretexts.org/Ciencias\\_Sociales/Ciencias\\_Sociales/Sociologia/Introducci%C3%B3n\\_a\\_la\\_Sociolog%C3%ADa/Libro%3A\\_Sociolog%C3%ADa\\_\(Boundless\)/04%3A\\_El\\_papel\\_de\\_la\\_socializaci%C3%B3n/4.03%3A\\_Teor%C3%ADas\\_de\\_la\\_socializaci%C3%B3n/4.3B%3A\\_Cooley](https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Ciencias_Sociales/Sociologia/Introducci%C3%B3n_a_la_Sociolog%C3%ADa/Libro%3A_Sociolog%C3%ADa_(Boundless)/04%3A_El_papel_de_la_socializaci%C3%B3n/4.03%3A_Teor%C3%ADas_de_la_socializaci%C3%B3n/4.3B%3A_Cooley)
- Panamá América. (2023, marzo 8). Mujeres afrodescendientes enfrentan múltiples formas de discriminación en Panamá. <https://www.panamaamerica.com.pa/sociedad/mujeres-afrodescendientes-enfrentan-multiples-formas-de-discriminacion-en-panama-1204225>
- Pérez Villalobos, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Revista Alternativas*, (41), 22–23. <https://www.alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima,%20teor%C3%ADas%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20%C3%A9xito%20personal.pdf>
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) & Instituto Nacional de la Mujer (INAMU). (2020). Situación de las mujeres afropanameñas. <https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/migration/pa/UNDP-PA-Mujeres-Afro-Estudio-20201215.pdf>
- Psicología y Mente. (s.f.). La teoría del yo espejo de Cooley. <https://psicologiaymente.com/social/teoria-yo-espejo-cooley>
- Tenorio Micolta, D. I. (2023). Incidencia de la discriminación racial en la autoestima y el bienestar psicológico de las mujeres afrodescendientes de la Organización “Nueva Esperanza” del Cantón Lago Agrio (Tesis de maestría). Universidad de las Américas. <https://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/15729>
- Universidad de Panamá. (s.f.). [Artículo sobre la población afrodescendiente en Panamá]. <https://launiversidad.up.ac.pa/node/1601>
- Universidad de Santander. (s.f.). [Título no disponible]. <https://repositorio.udes.edu.co/server/api/core/bitstreams/f0493fc4-443b-41d7-80d7-eb2f97d55b51/content>