

Impacto psicológico en el autoestima y desempeño en jóvenes desempleados

Autores:

Castillo, Laura

Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en Psicología General
leco.091099@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-2460-5827>

Andrade, Jennifer

Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en Psicología General
jennifer1991va@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0006-2627-3762>

Albarracín, Lilia

Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en Psicología General
albalia2101@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0003-5679-5658>

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.v1i7.1754

Resumen

El objetivo de este estudio fue analizar el impacto psicológico del desempleo en la autoestima y el desempeño personal de jóvenes entre 18 y 30 años en Panamá Oeste. Se utilizó una metodología cualitativa mediante entrevistas semiestructuradas a tres jóvenes desempleados, lo que permitió explorar sus experiencias emocionales frente al desempleo. Entre los hallazgos más relevantes se identificaron el deterioro de la autoimagen, la presencia de emociones negativas como tristeza y frustración, una disminución en la motivación personal y una percepción pesimista del futuro. Sin embargo, también se destacó el papel protector del apoyo familiar. Se concluyó que el desempleo prolongado afecta significativamente la salud mental de los jóvenes, lo que hace necesario implementar estrategias psicosociales que fortalezcan la resiliencia y faciliten su reinserción laboral.

Palabras clave: Autoestima, desempleo, impacto psicológico, desempeño personal, salud mental.

Psychological impact on self-esteem and performance in unemployed youth

Abstract

The objective of this article was to analyze the psychological impact of unemployment on the self-esteem and personal performance of young people aged 18 to 30 in West Panama. A qualitative methodology was used, involving semi-structured interviews with three unemployed youths to explore their emotional experiences related to unemployment. Key findings revealed a deterioration in self-image, the presence of negative emotions such as sadness and frustration, reduced motivation, and a pessimistic outlook on the future. Nevertheless, family support emerged as a protective factor. It was concluded that prolonged unemployment significantly affects young people's mental health, highlighting the need for psychosocial strategies to enhance resilience and support their reintegration into the workforce.

Keywords: Self-esteem, unemployment, psychological impact.

1. INTRODUCCIÓN

Justificación

El desempleo juvenil no solo representa una problemática económica, sino también un fenómeno con profundas repercusiones en la salud mental y emocional de quienes lo experimentan. Durante la juventud, la inserción laboral cumple un papel fundamental en el desarrollo de la autonomía, la identidad personal y la percepción de autoeficacia. La ausencia de oportunidades laborales puede afectar negativamente la autoestima y disminuir la motivación para establecer y alcanzar metas personales. A pesar de la relevancia del tema, muchas investigaciones se centran exclusivamente en las consecuencias económicas del desempleo, dejando de lado sus efectos psicológicos. Por ello, resulta pertinente y necesario abordar esta problemática desde una perspectiva integral, que considere el bienestar emocional de los jóvenes desempleados. Comprender estos impactos no solo aporta al conocimiento académico, sino que también puede orientar la formulación de políticas públicas, programas de acompañamiento psicosocial y estrategias de intervención que ayuden a mitigar el daño psicológico y a fomentar la resiliencia y la reinserción laboral en este grupo vulnerable.

La importancia del estudio es comprender los impactos psicológicos del desempleo en esta población no solo contribuye al enriquecimiento del conocimiento académico, sino que también puede orientar la formulación de políticas públicas, el diseño de programas de acompañamiento psicosocial y la implementación de estrategias de intervención que mitiguen el daño emocional y promueven la resiliencia, así como una efectiva reinserción laboral en este grupo vulnerable. El desempleo juvenil no solo representa una problemática de índole económica, sino también un

fenómeno con profundas repercusiones en la salud mental y emocional de quienes lo experimentan. Durante la etapa de la juventud, la inserción laboral desempeña un papel crucial en el desarrollo de la autonomía, la identidad personal y la percepción de autoeficacia. La falta de oportunidades laborales puede deteriorar la autoestima y disminuir la motivación para establecer y alcanzar metas personales.

La línea de investigación a la que responde este estudio es Salud pública y prevención; en el área Salud Mental; en el eje temático Bienestar psicológico en vista que se pretende analizar el impacto en la autoestima y su desempeño personal en jóvenes desempleados que según estadísticas evidencian una revisión urgente de los casos.

Descripción de la temática o problema de investigación

El desempleo juvenil es una problemática compleja que afecta a miles de jóvenes en Panamá Oeste, no sólo desde una perspectiva económica, sino también desde una dimensión psicológica y emocional. Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC, 2022), la tasa de desempleo en jóvenes de entre 18 y 30 años en esta región alcanzó un 18.7%, siendo una de las más altas del país. Esta cifra revela una situación crítica que limita el desarrollo personal, profesional y emocional de una población que se encuentra en una etapa clave para la construcción de su identidad y proyecto de vida.

Entre las principales tensiones asociadas al desempleo juvenil se encuentran la dependencia económica de los padres, el estancamiento en la vida adulta, y la dificultad para acceder a nuevas oportunidades debido a la falta de experiencia o formación continua. Además, muchos jóvenes experimentan frustración, pérdida de motivación, disminución de la autoestima y sentimientos de desesperanza ante la incertidumbre laboral. Esta situación genera un círculo vicioso, donde las consecuencias emocionales del desempleo dificultan aún más la búsqueda de nuevas oportunidades laborales.

A pesar de la gravedad del fenómeno, las políticas públicas y las investigaciones académicas suelen centrarse en los aspectos económicos o estructurales del desempleo, dejando en segundo plano su impacto psicológico. Esta omisión dificulta la implementación de estrategias integrales que promuevan el bienestar emocional y la reinserción laboral efectiva de los jóvenes desempleados, evidenciando la necesidad urgente de abordar el problema desde una perspectiva multidimensional.

Antecedentes investigativos

Diversas investigaciones han abordado el impacto del desempleo en la salud mental de los jóvenes, evidenciando una correlación significativa entre la falta de empleo y el deterioro del bienestar psicológico. Un estudio de Martínez y Rivas (2020) en jóvenes adultos desempleados en América Latina encontró que la autoimagen y la autoestima se ven gravemente afectadas tras varios meses sin empleo, lo que incrementa el riesgo de desarrollar trastornos del ánimo como ansiedad o depresión. Por su parte, Pérez (2019) documentó que el desempleo prolongado está asociado a sentimientos de desesperanza y una percepción negativa del futuro, especialmente en poblaciones vulnerables con escasas redes de apoyo. Este autor resalta que, aunque el desempleo es una condición externa, sus efectos emocionales son profundamente internalizados y pueden comprometer la capacidad de los jóvenes para buscar activamente nuevas oportunidades.

Asimismo, Ramírez y Gómez (2018) enfatizaron en la importancia del apoyo social como amortiguador del estrés relacionado al desempleo, señalando que los jóvenes con redes de apoyo sólidas presentan mayor resiliencia ante esta situación. En el contexto panameño, investigaciones como la de Cedeño y Vásquez (2021) han comenzado a visibilizar la necesidad de incorporar enfoques psicosociales en las estrategias gubernamentales de atención al desempleo juvenil, especialmente en zonas con alta desigualdad social como Panamá Oeste.

Estos antecedentes respaldan la relevancia del presente estudio, que busca profundizar en los efectos emocionales del desempleo desde una perspectiva cualitativa centrada en la experiencia vivida por los jóvenes.

Formulación de la interrogante

Luego de lo antes planteado se propone la siguiente pregunta, ¿Cómo afecta el desempleo prolongado a la autoestima y la motivación personal de los jóvenes?

Objetivo General

Analizar el impacto psicológico del desempleo en la autoestima y el desempeño personal de los jóvenes entre 18 y 30 años en Panamá Oeste.

Breve desarrollo teórico y conceptual

El desempleo juvenil representa un evento estresante que puede alterar profundamente el equilibrio emocional y psicológico de quienes lo experimentan. Una de las teorías más relevantes para comprender estos efectos es la Teoría de la Desesperanza propuesta por Abramson, Metalsky y Alloy (1989). Esta teoría sostiene que cuando una persona enfrenta repetidos fracasos o pérdidas

—como la imposibilidad de encontrar empleo— puede desarrollar un estilo atribucional negativo, interpretando estos eventos como consecuencia de causas internas, estables y globales. Este patrón cognitivo conduce a sentimientos de impotencia, baja autoestima, desmotivación y, eventualmente, a síntomas depresivos.

Complementariamente, Rosenberg (1965) define la autoestima como la percepción subjetiva del propio valor personal. El desempleo prolongado, al impedir la validación social y la autonomía económica, puede socavar esta percepción, generando sentimientos de inutilidad o vergüenza.

Desde una visión integradora, el modelo biopsicosocial de Engel (1977) permite comprender cómo el desempleo afecta simultáneamente el cuerpo, la mente y las relaciones sociales del individuo. Factores como el apoyo familiar, la educación emocional y la red de contención psicosocial son determinantes para amortiguar o agravar los efectos del desempleo en la salud mental de los jóvenes.

Por otro lado, la teoría de la autoeficacia desarrollada por Bandura (1997) complementa esta comprensión. Según este autor, la autoeficacia hace referencia a la creencia del individuo en su capacidad para organizar y ejecutar las acciones necesarias para alcanzar objetivos específicos. La experiencia repetida del rechazo laboral o la imposibilidad de acceder al mercado laboral mina esta percepción, haciendo que los jóvenes duden de sus habilidades y competencias. Cuando un joven desempleado no logra alcanzar metas concretas ni recibir retroalimentación positiva, su sentido de autoeficacia disminuye, afectando negativamente su motivación personal, persistencia y conducta orientada al logro.

A estos enfoques individuales se suma la visión sistémica del modelo biopsicosocial de Engel (1977), el cual propone que la salud humana es el resultado de la interacción dinámica entre factores biológicos, psicológicos y sociales. En este sentido, el desempleo juvenil no puede ser entendido únicamente como un fenómeno individual o económico, sino como una experiencia compleja que afecta simultáneamente el cuerpo (síntomas físicos de estrés), la mente (emociones y pensamientos negativos) y el entorno (relaciones familiares y sociales). El apoyo familiar, por ejemplo, ha demostrado ser un factor protector fundamental. Como apuntan Ramírez y Gómez (2018), las redes de contención emocional permiten amortiguar el impacto negativo del desempleo, fomentando la resiliencia y evitando que los jóvenes se aislen o caigan en estados depresivos severos.

Desde una perspectiva psicosocial, también se debe considerar el fenómeno del estigma social asociado al desempleo. Muchos jóvenes desempleados internalizan discursos sociales que los

responsabilizan de su situación (“si no tienes trabajo es porque no te esfuerzas”), lo cual intensifica su malestar emocional y su sentimiento de fracaso. Esta presión social puede debilitar la capacidad de búsqueda activa de empleo y generar una actitud derrotista, que refuerza el ciclo de exclusión laboral.

Estas teorías proporcionan una base sólida para analizar cómo el desempleo impacta en la autoestima, la motivación y el desempeño personal de los jóvenes, permitiendo una comprensión más profunda del fenómeno desde una perspectiva psicológica.

2. METODOLOGÍA

Método y/o Procedimiento metodológico

Para esta investigación se realizaron entrevistas semiestructuradas a jóvenes desempleados con edades comprendidas entre los 18 y 30 años. Las preguntas estuvieron orientadas a explorar cómo la falta de empleo ha influido en su autoestima, percepción personal y niveles de motivación frente a sus metas y proyectos de vida. El enfoque utilizado fue de tipo cualitativo, con un diseño fenomenológico, ya que a través de las entrevistas fue posible recopilar información amplia, profunda y subjetiva sobre las experiencias emocionales de los participantes. Las entrevistas fueron conducidas de manera individual, garantizando la confidencialidad y el consentimiento informado, y se registraron mediante notas de campo y grabaciones de audio para facilitar el análisis posterior de los datos. Esta metodología permitió captar con mayor claridad las vivencias personales de los jóvenes, así como identificar patrones comunes en sus respuestas emocionales frente a la situación de desempleo. Se garantizó en todo momento la confidencialidad de la información recolectada, asegurando que los datos personales no serían divulgados y que las respuestas serían utilizadas únicamente con fines académicos.

El tipo de muestreo utilizado en esta investigación fue muestreo intencional o por conveniencia, propio de los estudios cualitativos, ya que se seleccionaron de forma deliberada a tres jóvenes desempleados que cumplieran con los criterios establecidos: tener entre 18 y 30 años, residir en la región de Panamá Oeste y estar en condición de desempleo durante un período mínimo de seis meses. La selección de los participantes se basó en su disposición a compartir sus experiencias personales y emocionales respecto a la situación de desempleo, así como en la posibilidad de acceder a ellos para realizar las entrevistas.

Este tipo de muestreo permitió obtener una visión profunda de la problemática desde la perspectiva subjetiva de los jóvenes afectados, más allá de la representatividad estadística. La muestra, aunque pequeña, resultó adecuada para los fines del estudio, ya que permitió identificar

patrones comunes en las vivencias emocionales de los participantes, así como contrastes que enriquecen la comprensión del fenómeno.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A partir de las entrevistas realizadas a tres jóvenes desempleados entre 18 y 30 años, se identificaron cinco categorías principales que permiten analizar el impacto del desempleo en la autoestima y la motivación personal. A continuación, se presentan los resultados organizados según estas categorías, seguidos de su análisis e interpretación en relación con el marco teórico.

a) *Autoimagen y autoestima deterioradas*

Dos de los participantes manifestaron sentirse frustrados, inseguros o avergonzados por depender económicamente de otros. Expresiones como *“me percibo como una carga”* o *“me siento avergonzada por tener que depender de otras personas”* reflejan una afectación directa en su autoestima. Esta percepción negativa de sí mismos se alinea con estudios previos que señalan cómo el desempleo puede generar sentimientos de inutilidad o baja valoración personal (Martínez & Rivas, 2020).

b) *Emociones asociadas al desempleo*

Los entrevistados reportaron principalmente tristeza, frustración, miedo y decepción. Estas emociones parecen estar relacionadas con la incertidumbre del futuro y la incapacidad de cubrir necesidades básicas. Uno de ellos expresó: *“He experimentado frustraciones y decepciones”*, mientras que otro afirmó: *“me siento limitada y tengo miedo de lo que pueda pasar”*. Este hallazgo coincide con lo planteado por Pérez (2019), quien señala que el desempleo prolongado incrementa los niveles de ansiedad y malestar emocional.

c) *Impacto en la motivación personal*

Las respuestas fueron variadas. Dos participantes afirmaron que el desempleo no ha afectado significativamente su motivación, sino que lo ven como una etapa temporal. Sin embargo, otro participante comentó que *“siempre tengo la sensación de que nunca lograré encontrar trabajo”*, lo que revela una posible pérdida progresiva de motivación. Esto confirma que el impacto del desempleo en la motivación personal puede variar según la red de apoyo, el tiempo sin empleo y las experiencias previas.

d) *Apoyo recibido*

Todos los entrevistados mencionaron haber recibido apoyo familiar, tanto económico como emocional. Frases como *“no tengo queja alguna del apoyo de mi familia”* o *“están ahí para*

ayudarme sin problema” resaltan la importancia de los vínculos afectivos como factor protector frente al impacto emocional del desempleo. Esto respalda lo afirmado por Ramírez & Gómez (2018), quienes destacan el rol del apoyo social como amortiguador del estrés en situaciones de desempleo.

e) Percepción del futuro

La mayoría de los participantes coincidieron en que el desempleo ha modificado su visión del futuro, generando preocupación, incertidumbre o sensación de estancamiento. Uno de ellos mencionó: “mi futuro se ve truncado”, mientras otro afirmó que “cada vez se hace más difícil conseguir trabajo, y siento que si no cambian las cosas, nunca lo harán”. Este tipo de pensamiento pesimista puede afectar directamente la capacidad de planificar o establecer metas a largo plazo, lo que refuerza la necesidad de intervenciones que fortalezcan el pensamiento positivo y la resiliencia en jóvenes desempleados.

4. CONCLUSIONES

Las entrevistas revelaron que el desempleo prolongado tiene un impacto psicológico significativo en los jóvenes de Panamá Oeste. Específicamente, se identificó un deterioro en la autoimagen y la autoestima, manifestado en sentimientos de frustración, inseguridad y vergüenza por la dependencia económica. Las emociones negativas como la tristeza, la frustración, el miedo y la decepción fueron comunes entre los participantes, asociadas principalmente a la incertidumbre del futuro y la dificultad para satisfacer necesidades básicas.

En cuanto a la motivación personal, los resultados fueron mixtos. Si bien algunos participantes lograron mantener una actitud positiva, otros experimentaron una disminución en su motivación, con una percepción pesimista sobre sus perspectivas laborales futuras. No obstante, el apoyo familiar se destacó como un factor protector crucial, ya que todos los entrevistados reportaron recibir apoyo económico y emocional de sus familias, lo cual contribuyó a mitigar el impacto negativo del desempleo.

En conclusión, el desempleo juvenil no solo representa una crisis económica, sino también una problemática de salud mental que requiere atención integral. Es fundamental que se implementen estrategias de apoyo psicosocial que fortalezcan la resiliencia de los jóvenes, promuevan su bienestar emocional y faciliten su reinserción en el mercado laboral. Estas estrategias deben abordar las diversas dimensiones del impacto del desempleo, incluyendo el fortalecimiento de la autoestima, la gestión de emociones negativas, el fomento de la motivación y la optimización de las redes de apoyo social.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arauz, J., Ibarra, K., Iglesias, N., Santi Mateo, W., Velásquez, D., Guerrero, A., Ríos, E., Pérez, M., & González, V. (2020). Memoria en base a dificultades de aprendizaje. *Revista Semilla Científica*, 1(1), 62–78. UMECIT.
- Conducta Científica. (2022). Memoria y aprendizaje: Estrategias para la adquisición del conocimiento. *Conducta Científica*, 2022. Recuperado de <https://revistas.ulatina.edu.pa/index.php/conductacientifica/article/view/220>
- Ecotv Panamá. (2024, enero 30). Reportan 40 mil estudiantes afectados por problemas académicos y psicológicos en 159 escuelas en 2024. Ecotv Panamá. https://www.ecotvpanama.com/nacionales/reportan-40-mil-estudiantes-afectados-problemas-academicos-y-psicologicos-159-escuelas-2024-n6031855?utm_source=chatgpt.com
- Ensegundos.com.pa. (2018, septiembre 21). En Panamá hay 22 mil panameños que sufren Alzheimer. Ensegundos.com.pa. https://ensegundos.com.pa/2018/09/21/en-panama-hay-22-mil-panamenos-que-sufren-alzheimer/?utm_source=chatgpt.com
- Investigación y Pensamiento Crítico. (2018). Impacto del uso de los recursos tecnológicos didácticos en el desarrollo de habilidades cognitivas en estudiantes de educación media en Ciudad de Panamá. *Investigación y Pensamiento Crítico*, 2018. Recuperado de <https://ipc.org.pa/ojs/index.php/ipc/article/view/93>
- Ministerio de Educación de Panamá (Meduca). (2024, febrero 15). Meduca confirma mayor rezago en el aprendizaje. Prensa. https://www.prensa.com/sociedad/meduca-confirma-mayor-rezago-en-el-aprendizaje/?utm_source=chatgpt.com
- Mosquera Rentería, E. (2020). La memoria y las estrategias lúdico-didácticas en el proceso de enseñanza-aprendizaje del idioma inglés en los estudiantes del grado noveno de la Institución Educativa Rural Gabriela White de Vélez. UMECIT.
- Revista IPC. (2021). Prevalencia de la dislexia en estudiantes de 4° a 6° grado en la Ciudad de Panamá. *Revista Internacional de Psicología y Ciencias del Comportamiento*, 2(1), 45-60. https://revistas.usma.ac.pa/ojs/index.php/ipc/article/view/208?utm_source=chatgpt.com
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- González, M., & Rodríguez, L. (2020). Trastornos del aprendizaje en estudiantes panameños: Diagnóstico y abordaje educativo. Universidad de Panamá.