

**IMPACTO EN LA SALUD MENTAL POR DESEMPLEO JUVENIL EN LOS
ESTRATOS 1 A 3 DE LA CIUDAD DE TUNJA EN EL PERIODO 2021 AL 2024**

**ELABORADO POR:
LAURA GLENNYS CAICEDO MARQUEZ**

**ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN PÚBLICA TERRITORIAL
ADMINISTRACION PÚBLICA Y TERRITORIAL
TUNJA
2026**

Tabla de contenidos

1.	Introducción	8
2.	Planteamiento del problema	9
2.1.	Descripción de la problemática.....	9
2.2.	Objetivos	14
2.2.1.	Objetivo General	14
2.2.2.	Objetivos Específicos.....	15
2.3.	Justificación	15
3.	Marco teórico	18
3.1.	Antecedentes o estado del arte	18
3.2.	Teorización sobre políticas públicas	26
3.3.	Psicología del desempleo y salud mental.....	28
3.3.1.	Privación latente (Jahoda).....	28
3.3.2.	Modelo vitamínico de Warr	28
3.3.3.	Teoría de la conservación de los recursos (Hobfoll)	29
3.3.4.	Proceso de estrés y apoyo social	29
3.4.	Marco conceptual.....	30
3.4.1.	Tasa de desempleo	30
3.4.2.	Subempleo.....	31
3.4.3.	Economía rural.....	31
3.4.4.	Desempleo juvenil	32
3.4.5.	Economía	32
3.4.6.	Capacitación laboral.....	32

3.4.7.	Emprendimiento.....	32
3.4.8.	Sector agropecuario	33
3.4.9.	Desigualdad regional	33
3.4.10.	Frustración laboral	34
3.4.11.	Ansiedad por el futuro	34
3.4.12.	Presión familiar	34
3.4.13.	Estigmatización social	35
3.4.14.	Migración forzada.....	35
3.5.	Marco legal	35
3.5.1.	Constitución política	36
3.5.2.	Ley 1616 de 2013 – Ley de Salud Mental	36
3.5.3.	Ley 1622 de 2013 – Estatuto de Ciudadanía Juvenil.....	36
3.5.4.	Ley 1636 de 2013 – Mecanismo de Protección al Cesante	37
3.5.5.	Ley 1780 de 2016 – Empleo y Emprendimiento Juvenil.....	37
3.5.6.	Otros marcos nacionales	38
3.5.7.	Normativa departamental (Boyacá)	38
3.5.8.	Normativa municipal (Tunja)	39
4.	Marco metodológico.....	41
4.1.	Enfoque de la investigación.....	41
4.2.	Población y muestra.....	42
4.3.	Técnicas investigativas por implementar.....	43
4.4.	Análisis de datos	43
4.5.	Instrumentos de recolección de datos	43

5.	Prevalencia e intensidad de los síntomas de ansiedad y depresión en jóvenes desempleados de Tunja durante el período 2021–2024	44
5.1.	Resultados generales de depresión según PHQ-9	44
5.2.	Depresión según sexo	45
5.3.	Síntomas depresivos más frecuentes.....	46
5.4.	Resultados generales de ansiedad según GAD-7	48
5.5.	Ansiedad según sexo	49
5.6.	Síntomas de ansiedad más frecuentes	50
5.7.	Comparación general entre depresión y ansiedad.....	51
6.	Factores de riesgo y factores protectores asociados al impacto del desempleo en la salud mental de los jóvenes	53
6.1.	Factores de riesgo según sexo.....	53
6.2.	Edad como factor asociado a mayor afectación emocional	54
6.3.	Nivel educativo como factor de riesgo o protección	55
6.4.	Ingreso mensual del hogar como factor de riesgo	56
6.5.	Personas en el hogar y carga familiar	57
6.6.	Dependientes económicos como factor de riesgo	58
6.7.	Apoyo social como factor protector.....	59
6.8.	Actividad física como factor protector	60
6.9.	Tiempo sentado como factor de riesgo	61
6.10.	Duración del desempleo como factor de riesgo principal.....	62
6.11.	Caracterización general de factores de riesgo y protectores	63

7.	Asociación entre la duración del desempleo y la severidad de los síntomas de ansiedad y depresión en jóvenes de Tunja.....	66
8.	Discusión	74
9.	Conclusiones	82
10.	Bibliografía	84

Lista de Tablas

Tabla 1. <i>Nivel de depresión según PHQ-9 en jóvenes desempleados</i>	45
Tabla 2. <i>Nivel de depresión según sexo</i>	46
Tabla 3. <i>Síntomas depresivos con mayor frecuencia en niveles 2 y 3 del PHQ-9</i>	47
Tabla 4. <i>Nivel de ansiedad según GAD-7 en jóvenes desempleados</i>	48
Tabla 5. <i>Nivel de ansiedad según sexo</i>	49
Tabla 6. <i>Síntomas de ansiedad con mayor frecuencia en niveles 2 y 3 del GAD-7</i>	50
Tabla 7. <i>Comparación general de síntomas de depresión y ansiedad</i>	51
Tabla 8. <i>Síntomas moderados a severos de depresión y ansiedad según sexo</i>	54
Tabla 9. <i>Síntomas moderados a severos según grupo de edad</i>	55
Tabla 10. <i>Síntomas moderados a severos según nivel educativo</i>	56
Tabla 11. <i>Síntomas moderados a severos según ingreso mensual del hogar</i>	57
Tabla 12. <i>Síntomas moderados a severos según número de personas en el hogar</i>	58
Tabla 13. <i>Síntomas moderados a severos según dependientes económicos</i>	59
Tabla 14. <i>Síntomas moderados a severos según nivel de apoyo social OSLO-3</i>	60
Tabla 15. <i>Síntomas moderados a severos según nivel de actividad física</i>	61
Tabla 16. <i>Síntomas moderados a severos según minutos sentado en un día típico</i>	62
Tabla 17. <i>Síntomas moderados a severos según duración acumulada del desempleo</i>	63
Tabla 18. <i>Factores de riesgo y factores protectores identificados</i>	64
Tabla 19. <i>Duración acumulada del desempleo entre 2021 y 2024</i>	66
Tabla 20. <i>Duración del desempleo y nivel de depresión según PHQ-9</i>	67
Tabla 21. <i>Depresión moderada a severa según duración del desempleo</i>	68
Tabla 22. <i>Duración del desempleo y nivel de ansiedad según GAD-7</i>	69

Tabla 23. <i>Ansiedad moderada a severa según duración del desempleo</i>	69
Tabla 24. <i>Comparación de depresión y ansiedad moderada a severa según duración del desempleo.....</i>	70
Tabla 25. <i>Estimación de asociación entre duración del desempleo y depresión</i>	71
Tabla 26. <i>Estimación de asociación entre duración del desempleo y ansiedad.....</i>	71

1. Introducción

El desempleo juvenil en Tunja puede tener serias repercusiones en la salud mental de los jóvenes. Este tema es importante y merece un análisis profundo, porque el desempleo juvenil como en muchas otras regiones de Colombia, es un problema significativo que afecta a la población joven en su acceso al mercado laboral; además, esto se caracteriza por una alta tasa de desocupación entre los jóvenes, quienes enfrentan múltiples barreras para acceder a empleos formales. La poca experiencia laboral, el nivel de formación técnica o universitaria y la cantidad de ofertas de empleo disponibles para jóvenes son causantes de esta situación, por eso muchos jóvenes buscan trabajo en diferentes áreas con el propósito de obtener ingresos y poder tener experiencia laboral.

En Tunja, capital del departamento de Boyacá, el desempleo juvenil también se relaciona con la cantidad de empresas y actividades productivas que existen en la ciudad, porque esto influye directamente en las oportunidades de trabajo para los jóvenes. Aunque la ciudad ha presentado avances en algunos sectores, muchos jóvenes siguen buscando empleos estables, por eso varios optan por desarrollar actividades informales que les permitan obtener ingresos diarios.

Además, aspectos como la situación económica, las políticas públicas y los programas de capacitación y emprendimiento dirigidos a los jóvenes tienen relación con esta problemática. Por eso, resulta importante desarrollar estrategias relacionadas con educación, formación técnica, generación de empleo y apoyo a emprendimientos juveniles, ya que esto puede ayudar a mejorar las oportunidades laborales para los jóvenes en Tunja.

2. Planteamiento del problema

2.1.Descripción de la problemática

El desempleo juvenil es un fenómeno persistente que no solo afecta a los indicadores económicos, sino que se entrelaza con la salud mental de quienes lo padecen. El período 2021–2024 estuvo marcado por la reactivación posterior a la pandemia de COVID-19, por cambios tecnológicos y por nuevas expectativas de las generaciones jóvenes (Quintero-Tomas et al., 2024). En este contexto, Tunja una ciudad universitaria de tamaño medio y capital de Boyacá vio cómo su juventud de estratos 1–3 se enfrentaba a la falta de oportunidades laborales estables y a condiciones de vida que influyen en su bienestar psicológico. Para entender esta problemática resulta importante revisar la situación a nivel mundial, nacional y local, teniendo en cuenta datos relacionados con desempleo, ansiedad, depresión, suicidios y homicidios. Estos datos ayudan a conocer cómo diferentes situaciones sociales y económicas afectan la vida de muchos jóvenes.

A nivel internacional, después de la pandemia se presentaron algunos cambios en la economía y en el empleo. En el año 2023 se registraron 64,9 millones de jóvenes entre 15 y 24 años en condición de desempleo, lo que representa una tasa mundial del 13 %. Aunque esta cifra ha disminuido en comparación con otros años más antiguos, todavía existen diferencias entre regiones y entre hombres y mujeres jóvenes, por eso, muchos jóvenes siguen teniendo dificultades para acceder a un empleo y alcanzar oportunidades laborales. Además, el 33% de los jóvenes del mundo vive en países donde todavía existen dificultades para cumplir el Objetivo 8.6 de los ODS, que se relaciona con la reducción de jóvenes que no estudian ni trabajan. La precarización laboral se manifiesta en el aumento de la informalidad y del empleo temporal, que afecta a más de la mitad de los jóvenes trabajadores en 2024 (International Labour Organization, 2024).

La salud mental se ha convertido en un tema que afecta a muchas personas en todo el mundo. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025) informó que más de 1.000 millones de personas viven con trastornos mentales como ansiedad y depresión. Estas situaciones afectan la vida diaria, el bienestar y las actividades laborales de muchas personas; ante esto, los problemas de salud mental son una causa frecuente de discapacidad a largo plazo y generan pérdidas económicas de más o menos 1 billón de dólares al año por temas relacionados con la productividad. La OMS también destaca que la inversión pública en salud mental sigue siendo baja, debido a que el gasto mediano de los gobiernos apenas alcanza el 2 % del presupuesto sanitario total, con 13 trabajadores de salud mental por cada 100.000 habitantes y enormes desigualdades entre países de ingresos bajos y altos (World Health Organization, 2025).

La violencia interpersonal también hace parte de esta problemática, El informe “Youth Violence” de la OMS indica que alrededor de 193.000 jóvenes de 15–29 años son víctimas de homicidio cada año, lo que representa 40 % de los homicidios a nivel mundial. Homicidio y violencia son una de las principales causas de muerte en ese grupo etario; las víctimas y perpetradores son en su mayoría hombres, y las secuelas no letales incluyen lesiones, discapacidades y trastornos psicológicos. La OMS identifica como factores de riesgo el desempleo, la baja supervisión parental, la pobreza y la desigualdad económica (World Health Organization, 2024).

Ahora bien, el contexto de Colombia frente al desempleo nacional en el mercado laboral juvenil registra cifras superiores al promedio nacional. El DANE (2024) señala que en los jóvenes de 15 a 28 años fue de 54,9%, la ocupación fue el 43,9% y la desocupación estaba en 20,0%; lo que después aumentó frente al mismo periodo del año 2023. Además, la participación y el empleo fueron en disminución, esto quiere decir que varios jóvenes dejaron de trabajar o

dejaron de buscar empleo; mostrando una diferencia con la tasa nacional de desocupación, la cual se encontraba en 8,6% en 2025. Esto muestra que muchos jóvenes continúan teniendo dificultades para encontrar trabajo. Además, el DANE (2024) explica que una gran parte de los jóvenes trabaja en empleos informales o temporales, por eso varios no cuentan con aportes a salud, pensión o estabilidad laboral.

En materia de salud mental, los indicadores son alarmantes. Un informe de la OMS citado por Boyacá 7 Días (2024) señala que 4,7 % de los colombianos sufre depresión, es decir alrededor de 2,4 millones de personas. Pese a ello, solo 20 % de los diagnosticados recibe atención especializada, y la Asociación Colombiana de Psiquiatría estima que apenas 1 de cada 10 personas con depresión recibe un tratamiento adecuado.

La carga de ansiedad también es considerable porque el Instituto Nacional de Salud estimó que entre 2015 y 2020 se registraron 5.373.027 casos de trastorno de ansiedad, frente a 806.384 casos de trastorno afectivo bipolar y 579.175 de esquizofrenia. Por estos tres trastornos se perdieron cerca de 1,23 millones de años de vida saludable (AVISA), y una gran parte de esa cifra estuvo relacionada con los casos de ansiedad. Además, el Instituto Nacional de Salud (2021) explica que entre el 76 % y el 85 % de las personas con trastornos mentales graves en países de ingresos bajos y medios no recibe tratamiento. Esta situación también se relaciona con las dificultades de acceso a atención en salud mental que existen en Colombia.

La Gobernación de Boyacá (2024) en su momento mencionó que en el año 2022 fueron atendidas 417 personas por cada 100.000 habitantes con diagnóstico de depresión y se encontró que las mujeres asistieron con mayor frecuencia a consultas por depresión y ansiedad; lo cual está relacionado con factores culturales, ya que muchos hombres manejan sus emociones de manera reservada y esto es algo que puede influir en la búsqueda de ayuda profesional. Además,

se observa un incremento en el consumo de alcohol y drogas y una relación entre la exposición constante a pantallas y redes sociales y los problemas de salud mental. Igualmente, se advierte sobre la persistencia del suicidio como conducta prevenible.

La violencia interpersonal y los suicidios reflejan el deterioro del bienestar mental, por ejemplo, El Boletín de la Red de Observatorios de Boyacá reporta que entre enero de 2020 y junio de 2024 se registraron 319 homicidios en Boyacá, con un promedio mensual de 5,91 casos. La mayoría de las víctimas fueron hombres (87,1 %), mientras que las mujeres representaron 19,9 % de los casos y un pequeño porcentaje no contó con dato de sexo. El informe también registra 3.951 intentos de suicidio entre 2020 y 2023, con un promedio mensual de 82,31 casos, y detalla que el 61,5 % de los intentos correspondió a mujeres (2.431 casos) frente al 38,5 % de hombres (1.520). Existen patrones estacionales en los suicidios, los meses con menos casos fueron enero y febrero, mientras que septiembre y octubre registraron picos (Lobatón-Piñeres, 2024).

En la situación local, Tunja cuenta con varias instituciones de educación superior y también presta servicios públicos y administrativos a otros municipios de Boyacá (Gobernación de Boyacá, 2020), por esta razón en la ciudad viven muchos jóvenes, especialmente estudiantes que llegan de zonas rurales y de familias de estratos bajos; aun así, las oportunidades laborales son pocas, porque gran parte de los empleos se relacionan con el sector público y el comercio informal, situación que hace que varios jóvenes con estudios técnicos o universitarios tengan dificultades para encontrar trabajo.

Además, el Departamento de Planeación y Estudios Económicos (2024) de Tunja mostró que entre noviembre de 2023 y enero de 2024 la tasa de desempleo juvenil entre los 18 y 28 años fue de 20,5%, y se refirió a Tunja como una de las ciudades del país con una alta cantidad de

jóvenes sin empleo; los datos indican que de cada 100 jóvenes que estaban buscando trabajo, 20 no lograron encontrar una oportunidad laboral. También se presentó un aumento frente al mismo periodo del año anterior, cuando la cifra fue de 17,2%.

En ese periodo, la tasa global de participación de la población joven cayó 2,6 puntos porcentuales y la tasa de ocupación disminuyó 3,1 puntos. Estos retrocesos evidencian que menos jóvenes se vinculan al mercado laboral y que quienes logran empleo lo hacen en condiciones más precarias. Además, se observó que 41,8% de los ocupados lo hacían en la informalidad, mientras que el 58,2% tenía empleo formal. La alta informalidad implica falta de seguridad social y protección, y suele asociarse a ingresos inestables y jornadas prolongadas (Departamento de Planeación y Estudios Económicos, 2024).

En el ámbito de la salud mental, la Gobernación de Boyacá (2022) dice que 417 personas por cada 100.000 habitantes fueron atendidas por depresión. Las mujeres consultaron más que los hombres por depresión y ansiedad. El aumento en el consumo de alcohol y drogas y el uso intensivo de redes sociales durante la pandemia agravaron los problemas de ansiedad y depresión. La falta de alternativas recreativas y de apoyo psicosocial para la juventud de estratos 1–3 limita su capacidad de afrontar el desempleo y favorece la aparición de conductas de riesgo (Gobernación de Boyacá, 2024).

El Boletín de la Red de Observatorios de Boyacá presenta datos relacionados con la violencia y la salud mental en el departamento. Entre los años 2020 y 2023 se registraron 3.951 intentos de suicidio en Boyacá, con un promedio de 82,31 casos por mes. La mayoría de los casos correspondieron a mujeres, con un 61,5 %. Además, los casos fueron aumentando con el paso del tiempo. La misma fuente registró 319 homicidios entre enero de 2020 y junio de 2024,

con un promedio de 5,91 casos mensuales, y el 87,1 % de las víctimas fueron hombres (Lobatón-Piñeres, 2024).

En Tunja, muchas familias de los estratos 1, 2 y 3 tienen ingresos limitados y dificultades económicas, por esta razón varios jóvenes estudian y trabajan al mismo tiempo en empleos informales para ayudar en sus hogares o cubrir sus gastos personales; esta situación influye en su bienestar emocional, porque desde edades tempranas deben asumir diferentes responsabilidades. Además, durante la pandemia muchas familias tuvieron problemas económicos y los estudiantes tuvieron que adaptarse a las clases virtuales, situación que aumentó sentimientos de aislamiento, preocupación y ansiedad. En muchos casos, algunos jóvenes recurrieron al consumo de sustancias o al uso constante de redes sociales para distraerse o manejar el estrés, aunque estas situaciones también pueden afectar la salud mental (Lobatón-Piñeres, 2024).

Los datos internacionales, nacionales y locales muestran que el desempleo juvenil y la salud mental tienen relación, porque cuando un joven presenta dificultades para encontrar trabajo o mantener estabilidad económica puede verse afectado su estado emocional, sus relaciones familiares y la forma en que se siente consigo mismo; además, problemas como la ansiedad y la depresión también pueden influir en la búsqueda de empleo y en las oportunidades laborales. Esta situación afecta a muchos jóvenes de estratos 1, 2 y 3 de Tunja, porque en varios casos cuentan con menos recursos económicos y menos apoyo para enfrentar estas dificultades.

2.2.Objetivos

2.2.1. Objetivo General

Analizar la asociación entre la duración acumulada del desempleo durante el período 2021–2024 y la severidad de los síntomas de depresión y ansiedad, medidos mediante las escalas

PHQ-9 y GAD-7, en jóvenes de 18 a 28 años pertenecientes a los estratos socioeconómicos 1, 2 y 3 residentes en Tunja.

2.2.2. *Objetivos Específicos*

Describir la prevalencia y la intensidad de los síntomas de ansiedad y depresión en jóvenes desempleados de Tunja durante el período 2021–2024.

Identificar y caracterizar los factores de riesgo y los factores protectores que pueden modular el impacto del desempleo en la salud mental de los jóvenes.

Estimar la y asociación entre la duración del desempleo la severidad de los síntomas de ansiedad y depresión en la población juvenil de Tunja entre 2021 y 2024.

2.3. Justificación

Esta justificación aborda diversos enfoques para subrayar la relevancia de la propuesta. Considerando la naturaleza multidimensional del problema, la investigación se alinea con la línea “Salud Pública, políticas de empleo y desarrollo territorial”. Esta línea se centra en la intersección entre bienestar mental, políticas públicas de empleo y contextos urbanos, también, permite integrar herramientas de epidemiología social, análisis de políticas públicas y desarrollo regional para generar conocimiento y propuestas que mejoren la calidad de vida de la juventud.

Desde la psicología, el desempleo durante mucho tiempo puede afectar la autoestima, la tranquilidad emocional y la manera en que los jóvenes ven su futuro. Durante la adolescencia tardía y la adultez temprana muchas personas están construyendo su identidad, sus relaciones y sus metas personales, por eso los problemas de ansiedad y depresión en estas edades pueden influir en el estudio, el trabajo y la vida personal (World Health Organization, 2024; Lobatón-Piñeres, 2024; Instituto Nacional de Salud, 2021). Por esta razón, esta investigación busca

conocer cómo el desempleo influye en los síntomas de ansiedad y depresión en los jóvenes de Tunja, utilizando instrumentos como PHQ-9 y GAD-7, porque esto permite identificar las necesidades que presenta esta población y ayuda a plantear estrategias de apoyo y acompañamiento acordes con su situación.

El desempleo y la salud mental son temas que afectan la vida y el bienestar de muchas personas, por eso tienen relación con la calidad de vida de la población; en Colombia, la Política Nacional de Salud Mental reconoce que situaciones como la depresión y la ansiedad necesitan atención y seguimiento, por esta razón se han dado estrategias como redes de apoyo y observatorios; pero, muchas personas siguen presentando dificultades para acceder a servicios de atención en salud mental, lo que también se refleja en las coberturas de atención (Boyacá 7 Días, 2024).

Por esta razón, esta investigación busca aportar información sobre la situación de los jóvenes en Tunja, ya que los resultados pueden ayudar en la creación de programas relacionados con empleo, salud mental y prevención de violencia; además, este estudio permite mostrar que el empleo junto con apoyo psicológico, orientación laboral y espacios de acompañamiento puede ayudar al bienestar emocional y a las relaciones sociales de los jóvenes.

Tunja tiene condiciones sociales y económicas que influyen en la relación entre desempleo y salud mental. Aunque es una ciudad universitaria, existen pocas oportunidades laborales y muchos trabajos son informales (Departamento de Planeación y Estudios Económicos, 2024). Además, muchos jóvenes de estratos 1, 2 y 3 viven en sectores con dificultades económicas y tienen problemas para acceder a empleo, educación y servicios de salud.

Se puede decir que otra razón que justifica este trabajo es que en Colombia todavía existe poca información sobre la relación entre el desempleo juvenil y la salud mental en ciudades intermedias, muchos trabajos hablan de estos temas por separado o presentan datos generales a nivel nacional; por esta razón, lo que se busca es relacionar temas como empleo, salud mental y contexto social, porque esto ayuda a entender la situación que viven muchos jóvenes y puede servir como apoyo para otros estudios en ciudades con características parecidas o lugares donde se quiera explorar con más detalle.

Este trabajo se justifica entonces de manera general porque reúne información y datos sobre situaciones que viven muchos jóvenes en Tunja, mostrando que el desempleo también puede tener relación con la salud mental y con las relaciones sociales; además, las cifras internacionales, nacionales y locales ayudan a entender cómo esta situación afecta a la población juvenil de la ciudad, por eso esta investigación busca dar nueva información a futuros investigadores que necesiten y quieran conocer mejor esta realidad y también dejar algunas estrategias relacionadas con empleo, salud mental y apoyo social para los jóvenes.

3. Marco teórico

3.1. Antecedentes o estado del arte

Se revisó un grupo de quince antecedentes centrados en desempleo juvenil y salud mental con énfasis en Colombia y apoyos comparados. La búsqueda priorizó artículos científicos y trabajos académicos indexados junto con algunos informes institucionales recientes que aportan evidencia aplicada. El periodo de publicación cubre de 2000 a 2024 con concentración en 2021 a 2024, la selección consideró pertinencia temática para el presente documento, validez metodológica y posibilidad de extraer hallazgos comparables. Esta base respalda la formulación del problema, la justificación y el modelo analítico propuesto.

Ballesteros-Sanabria et al. (2023) *“Empleabilidad juvenil: un reto social para disminuir la desigualdad en Colombia”* analizan el desempleo juvenil y cómo esta situación afecta a muchos jóvenes en Colombia. La investigación se realizó por medio de revisión de leyes, normas y documentos relacionados con empleo juvenil, con el fin de entender las causas del desempleo y revisar las políticas creadas para apoyar a esta población. El estudio explica que tener empleo ayuda a mejorar la economía y también el bienestar emocional y social de los jóvenes. Además, menciona que muchos jóvenes viven dificultades relacionadas con falta de oportunidades, problemas económicos y situaciones sociales que afectan su calidad de vida. Los autores consideran importante que el gobierno, las empresas y la sociedad trabajen juntos para crear oportunidades laborales para los jóvenes. También resaltan que la educación, la formación y el emprendimiento ayudan a mejorar las condiciones de vida de esta población. Finalmente, el estudio señala que las políticas de empleo deben tener relación con la salud mental y el bienestar social de los jóvenes en Colombia.

Quintero-Tomas et al. (2024), en el estudio *“Desempleo Juvenil en Colombia: Un Análisis de Tendencia bajo un Modelo Arima”*, analizan cómo ha cambiado el desempleo juvenil en Colombia utilizando datos del DANE. La investigación se realizó con un enfoque cuantitativo y utilizó un modelo ARIMA para revisar el comportamiento del desempleo y hacer proyecciones sobre cómo puede continuar en los próximos años. Los resultados muestran que todavía existen diferencias en el desempleo entre hombres y mujeres y que factores económicos, sociales e históricos tienen relación con esta problemática. Los autores explican que el desempleo juvenil se relaciona con situaciones que afectan a muchos jóvenes en el país, por eso consideran importante crear políticas públicas que ayuden a generar oportunidades laborales. Además, el estudio aporta información estadística sobre la evolución del desempleo juvenil y muestra que los modelos de series de tiempo ayudan a entender tendencias y apoyar la planeación de estrategias para esta población. También menciona que las diferencias de género tienen relación con el bienestar emocional y la salud mental de los jóvenes desempleados.

Mora et al. (2022) *“Pandemia y duración del desempleo juvenil en Cali”* para realizar la investigación utilizaron datos oficiales y encuestas, con el fin de conocer cuánto tiempo tardaban los jóvenes en conseguir empleo durante la pandemia. Los autores encontraron que después de la pandemia muchos jóvenes duraban más tiempo buscando empleo, también identificaron que las mujeres jóvenes tuvieron menos oportunidades laborales y que existían diferencias según la zona donde vivían las personas; por esta razón consideran necesario desarrollar ayudas y estrategias dirigidas a las necesidades de cada población y territorio; este estudio aporta a la investigación porque permite comprender cómo pasar más tiempo sin empleo puede afectar diferentes aspectos de la vida de los jóvenes. También permite comprender que aspectos como el género y el lugar

de residencia tienen relación con las oportunidades laborales y con el bienestar emocional de las personas.

Gómez-Vargas y Lima de Jesús (2022) *“Lugar de la salud mental para la psicología en Colombia”* hablan sobre la manera en que se entiende la salud mental en Colombia. Los autores explican que muchas veces la salud mental se relaciona solamente con enfermedades o trastornos, y por eso proponen una mirada enfocada también en el bienestar, la resiliencia y las situaciones sociales que viven las personas. El estudio concluye que la forma en que se enseña la salud mental influye en la formación de los psicólogos y también en las políticas públicas relacionadas con este tema. Por esta razón, los autores consideran importante incluir diferentes enfoques y trabajar junto con otras disciplinas para entender la salud mental de manera más amplia. Este antecedente aporta a la investigación porque ayuda a comprender que la salud mental de los jóvenes tiene relación con aspectos sociales y económicos de su entorno. Además, muestra la importancia de desarrollar estrategias educativas y comunitarias que ayuden al bienestar juvenil.

Escalona Zorita et al. (2021), en el estudio *“La reorganización de un servicio comunitario de salud mental infantil y juvenil ante la pandemia de COVID-19”*, explican cómo un servicio de salud mental tuvo que organizar nuevamente su atención durante la pandemia. Los autores analizaron las consultas realizadas entre marzo y julio de 2020 y las compararon con las del año 2019. Durante ese tiempo, muchas actividades grupales fueron suspendidas y gran parte de la atención pasó a realizarse por teleconsulta.

El estudio muestra que durante la pandemia aumentaron situaciones relacionadas con problemas emocionales, conductas autolesivas y trastornos de la alimentación en niños y jóvenes. Además, los autores explican que los servicios de salud mental tuvieron que adaptarse

rápidamente para continuar atendiendo a la población. Esta investigación ayuda a entender que la pandemia afectó diferentes aspectos de la vida de los jóvenes, entre ellos la salud mental y la atención en salud. También resalta la importancia de utilizar herramientas digitales para apoyar la atención de niños y jóvenes durante situaciones de crisis (Escalona Zorita et al., 2021).

Romero et al. (2022) "*Analysis of the unemployment gender gap in Colombia 2001-2021: A SARIMA-GARCH model approach*" analizan la diferencia del desempleo entre hombres y mujeres en Colombia entre los años 2001 y 2021. Para realizar el estudio utilizaron modelos estadísticos para revisar los cambios del desempleo y así poder analizar cómo se presentó esta situación en distintos momentos; los resultados muestran que la diferencia entre hombres y mujeres presentó cambios con el paso del tiempo, también se habla de que en la pandemia por COVID-19 el desempleo aumentó y esta situación afectó más a las mujeres; también encontraron que durante algunos meses del año, como diciembre, habían cambios en las cifras de desempleo. Los autores explican que esta investigación puede ayudar a crear políticas y estrategias relacionadas con el empleo y la igualdad laboral. Este antecedente aporta a la investigación porque muestra que muchas mujeres jóvenes enfrentan dificultades para acceder al empleo, especialmente durante momentos de crisis económica o social.

Cerquera et al. (2022) "*Determinantes de la probabilidad para acceder a un empleo en una de las ciudades con mayor desempleo de Colombia*" la forma en que las personas buscan trabajo en la ciudad de Neiva. La investigación revisa datos demográficos, laborales y sociales para conocer qué medios utilizan los jóvenes al momento de buscar empleo; los resultados muestran que los jóvenes con niveles educativos altos utilizan convocatorias, plataformas de empleo y empresas para buscar trabajo; también se encontró que muchas personas siguen usando apoyo de familiares, amigos y conocidos para encontrar oportunidades laborales, porque estas

relaciones ayudan a tener acceso a información o recomendaciones sobre empleo. El estudio concluye que la educación influye en la manera en que los jóvenes buscan empleo y que las redes de apoyo siguen teniendo una relación importante en la empleabilidad juvenil, especialmente en ciudades donde existe desempleo alto.

Ramírez et al. (2022) “*Factores asociados al desempleo de los migrantes venezolanos en la ciudad de Barranquilla, Colombia*” buscaron conocer las causas relacionadas con el desempleo de los migrantes venezolanos en Barranquilla. La investigación trabajó con 2.436 migrantes, utilizando un cuestionario con preguntas de opción múltiple; después se realizó un análisis para conocer los factores relacionados con la falta de empleo. Los resultados mostraron que varios migrantes presentaban dificultades para encontrar trabajo y que esta dificultad estaba relacionada con la edad, el sexo y los documentos de residencia. El estudio concluye que la población migrante venezolana enfrenta diferentes dificultades para ingresar al mercado laboral en Colombia y por eso consideran importante crear políticas relacionadas con empleo y regularización de documentos. Este antecedente aporta a la investigación porque permite entender que algunos grupos poblacionales viven condiciones laborales difíciles y que factores sociales, legales y económicos también pueden afectar el bienestar emocional de las personas desempleadas.

Vallejo-Zamudio y Sotelo-Forero (2022) “*Determinantes de la duración del desempleo en el departamento de Boyacá, 2019-2021*” analizan cuánto tiempo duran las personas desempleadas en Boyacá y qué factores influyen en esta situación. Para realizar la investigación utilizaron información de la Gran Encuesta Integrada de Hogares (GEIH) del DANE y estudiaron diferentes periodos de desempleo, desde pocas semanas hasta tiempos más largos. Los autores encontraron que las personas que son jefes de hogar suelen durar menos tiempo

desempleadas, porque tienen la responsabilidad de responder económicamente por sus familias. También identificaron que muchas mujeres pasan más tiempo buscando empleo. Además, observaron que la edad y el nivel de estudio tienen relación con la duración del desempleo, ya que en algunos casos ayudan a encontrar trabajo en menos tiempo y en otros el proceso de búsqueda puede durar más.

Villalobos-Rodríguez et al. (2021) “*Determinantes de la duración del desempleo en el departamento de Boyacá, 2019-2021*” hablan sobre el desempleo juvenil y la importancia del emprendimiento para ayudar a los jóvenes a generar ingresos y oportunidades laborales. Los autores explican que en muchos países de América Latina el desempleo juvenil aumentó los problemas económicos y laborales de la pandemia; también se menciona que el emprendimiento ayuda a muchos jóvenes a crear sus propios negocios y generar ingresos; también que cuando emprenden puede ayudar a otros jóvenes con trabajo, apoyan la economía y permiten una mayor participación de los jóvenes; además, durante la pandemia habían situaciones como la informalidad y la pobreza, afectando principalmente a la población joven; por esta razón, los autores indican que los gobiernos deben apoyar a los jóvenes mediante educación financiera, programas de emprendimiento y acceso a recursos para la creación de empresas.

León-Silva y Rincón-Ibarra (2022) “*El desempleo y sus consecuencias en la salud mental*” estudian cómo el desempleo afecta la salud emocional y la vida de las personas. La investigación se realizó por medio de revisión de artículos y libros relacionados con desempleo y salud mental. Los autores explican que cuando una persona pierde su empleo o tiene dificultades para conseguir trabajo, aparecen preocupaciones económicas y problemas familiares relacionados con los ingresos del hogar. El estudio también menciona que esta situación puede afectar la autoestima y el estado emocional, causando síntomas de ansiedad y depresión; los

autores hablan de que el desempleo es un problema social que necesita apoyo desde diferentes áreas, por eso proponen programas relacionados con apoyo psicológico y oportunidades de empleo.

Pradales (2000) con el trabajo *“Jóvenes desempleados/as y salud mental”* explica cómo el desempleo juvenil puede afectar la salud mental de los jóvenes. El autor realizó una revisión de estudios internacionales y encontró que muchos jóvenes desempleados presentan problemas relacionados con autoestima, tristeza, ansiedad y preocupación por el futuro. Además, la falta de empleo también puede afectar la vida social y la motivación de las personas jóvenes; pero, esta situación cambia según el apoyo familiar y social que tenga cada joven en su entorno. Por esta razón, el autor propone estrategias relacionadas con educación, formación, programas de empleo, deporte y actividades culturales para apoyar a la juventud y habla sobre la importancia del acompañamiento emocional y del seguimiento a los jóvenes que dejan sus estudios, lo que ayuda a entender que el desempleo juvenil es un problema que viene desde hace varios años y que también tiene relación con la desigualdad social y las dificultades que enfrentan muchos jóvenes.

Tomás et al. (2017) *“Consecuencias del desempleo en la salud mental de una muestra de jóvenes angoleños”* el estudio buscó conocer cómo el apoyo social, la resiliencia y la forma de enfrentar las dificultades ayudan a manejar problemas como la ansiedad y la depresión, la investigación se realizó con 283 personas desempleadas entre los 18 y 30 años. Los resultados muestran que el apoyo de la familia, de la comunidad y de las personas cercanas ayuda a los jóvenes a enfrentar las dificultades relacionadas con el desempleo; además, la resiliencia y las estrategias ayudan a mejorar el bienestar emocional de los participantes. También se reconoce como importante fortalecer el apoyo social y las capacidades personales de los jóvenes para ayudarles a manejar el impacto emocional del desempleo.

Fundación Bertelsmann (2023) informó que muchos jóvenes relacionan el desempleo con problemas en su bienestar emocional. El estudio, presentado en el I Congreso de Salud Mental y Empleabilidad Juvenil, mostró que más del 82 % de los jóvenes desempleados siente que su situación laboral afecta su estado emocional. Además, el 68,1 % de los jóvenes con trabajos inestables también considera que sus condiciones laborales influyen en su bienestar. Otro dato del estudio muestra que el 71,5% de los jóvenes desempleados siente que tiene poco valor o utilidad, lo cual muestra la importancia de trabajar la salud mental desde edades tempranas e incluir apoyo psicológico dentro de programas dirigidos al empleo juvenil, con esto se puede ver que el desempleo y los trabajos inestables pueden afectar las emociones, la autoestima y la calidad de vida de muchos jóvenes.

Finalmente, Generation (2024) "*The impact of youth unemployment on economic growth*" explica que el desempleo juvenil es una situación que afecta a muchos países y tiene relación con la economía y las oportunidades de trabajo para los jóvenes. La tasa de desempleo juvenil a nivel mundial fue de 14,6% en 2022 y en regiones como África subsahariana y Oriente Medio las cifras fueron de aprox. 30%. El artículo señala que esta situación se relaciona con dificultades como la poca relación entre las habilidades de los jóvenes y las necesidades del mercado laboral, el acceso limitado a educación y formación, la situación económica y el trabajo informal. También explica que el desempleo juvenil afecta la economía porque muchas personas jóvenes tienen dificultades para generar ingresos y participar en actividades de consumo. Además, la falta de oportunidades laborales puede influir en la vida de los jóvenes durante varios años, afectando sus ingresos y estabilidad económica. Por esta razón, la publicación resalta la importancia de crear oportunidades de empleo para la juventud, ya que esto puede ayudar al crecimiento económico y al bienestar de las personas.

Los estudios revisados muestran que el desempleo juvenil afecta la salud mental de los jóvenes. También explican que esta situación puede sentirse más fuerte cuando hay problemas económicos, pocas oportunidades y poco acceso a servicios de apoyo. La evidencia econométrica y psicosocial aquí reunida orienta la definición de variables, la elección de instrumentos y el enfoque analítico por duración del desempleo. Asimismo, los hallazgos comparados permiten situar a Tunja en un marco nacional e internacional y detectar vacíos como la escasez de estudios locales por estrato, limitada incorporación de moderadores familiares y barreras de atención.

3.2. Teorización sobre políticas públicas

Es necesario clarificar qué entendemos por política pública y cómo se clasifican en el ámbito sectorial, de derechos humanos y de juventud. Roth-Deubel (2002), la política pública puede entenderse, como:

Un conjunto conformado por uno o varios objetivos colectivos considerados necesarios o deseables y por medios y acciones que son tratados, por lo menos parcialmente, por una institución u organización gubernamental con la finalidad de orientar el comportamiento de actores individuales o colectivos para modificar una situación percibida como insatisfactoria o problemática (p. 27).

De acuerdo con Roth-Deubel (2002) los elementos centrales de políticas públicas son cuatro y tienen “implicación del gobierno, percepción de problemas, definiciones de objetivos y proceso” (p. 27). Estos elementos son: 1) el gobierno asume la responsabilidad; 2) reconoce un problema público que vale la pena atender; 3) fija metas claras sobre qué cambiar y para qué; y 4) pone en marcha un proceso (decisiones, reglas e instrumentos) que coordina a distintos actores para ejecutar acciones. Además, estas acciones ocurren “para y a través de actores sociales” (p.

26) y pueden producir resultados deseados e imprevistos, incluso nuevos problemas. Con esto, una política pública es una ruta práctica que va del problema a la acción y al resultado, bajo conducción estatal y con participación de la sociedad.

Por su parte, Salazar-Vargas (2024) simplifica el concepto resaltando la dinámica decisional, porque las políticas públicas constituyen “el conjunto de sucesivas respuestas del Estado (o del gobierno de turno) frente a situaciones consideradas socialmente problemáticas” (p. 11). Esta definición destaca el carácter procesual de la política pública como una serie de decisiones articuladas y enfatiza el papel de los actores sociales y del Estado en la construcción del problema. El autor también subraya que las políticas públicas son instrumentos que articulan la ciencia política con la administración pública, es decir, la omisión del Estado ante un problema también constituye una política.

La ética y políticas públicas tiene una relación cercana y esta radica en que la ética fija el sentido y los límites del poder estatal, porque orienta las decisiones hacia la justicia y el bien común, exige medios legítimos como la transparencia, la imparcialidad y la rendición de cuentas; también promueve la mejora continua de las instituciones. Como señala Salazar-Vargas (2024), “la ética de la administración pública y el Estado existe para fortalecer las instituciones estatales [...] de manera que cumplan mejor con su papel de promotoras de la justicia y el bien común” (p. 26), y, al mismo tiempo, es “permanente inconformidad [...] propugnando siempre por la mejoría” (p. 26). Así, la ética se reconoce como valores en reglas y procedimientos que previenen la arbitrariedad y la corrupción, y guía a los funcionarios a “comprender mejor la naturaleza y repercusiones [...] de sus cargos” (p. 26) al diseñar, implementar y evaluar las políticas públicas.

3.3. Psicología del desempleo y salud mental

3.3.1. Privación latente (Jahoda)

El empleo además de proporcionar ingresos, también cumple cinco funciones latentes esenciales que son: estructura temporal del día, contactos sociales, objetivos compartidos, identidad social y actividad regular; ante esto Montes-Piñeiro y Louzán-Mariño (2013) señalan que al perder el empleo se pierden estas funciones, lo que genera sensación de desorganización, aislamiento y falta de propósito; en consecuencia, el desempleo incrementa los síntomas de ansiedad y depresión; además, las personas desempleadas presentan mayor privación latente y menor bienestar psicológico que las empleadas, lo que sustenta la hipótesis de que la duración del desempleo se relaciona con peores puntajes en escalas como PHQ-9 o GAD-7.

3.3.2. Modelo vitamínico de Warr

Warr citado en Cifre-Gallego et al. (2000) propone que determinadas características del trabajo actúan como “vitaminas” psicológicas. Según este modelo, algunas características como el salario, la seguridad y el estatus social funcionan de forma constante, es decir, su presencia más allá de cierto umbral no mejora el bienestar, mientras que otras como variedad de tareas, control, retroalimentación, contacto social y objetivos extrínsecos muestran un efecto de decremento, de manera que su ausencia prolongada deteriora el bienestar. El modelo predice una relación curvilínea entre estas variables y el bienestar psicológico: cuando las “vitaminas” escasean (como ocurre durante el desempleo), aumentan los niveles de ansiedad y depresión; esto permite operacionalizar la duración del desempleo como una dosis decreciente de vitaminas laborales; es decir, a mayor tiempo sin empleo, menos oportunidades de control, retroalimentación y contacto social, y, por ende, mayor malestar.

3.3.3. Teoría de la conservación de los recursos (Hobfoll)

La teoría de Hobfoll (2007) plantea que las personas buscan adquirir, conservar y proteger recursos como objetos, condiciones, características personales y energías que valoran o que les permiten obtener otros recursos. El estrés se produce cuando hay amenaza de pérdida, pérdida real o falta de ganancia tras invertir recursos. La autora explica que el estrés tiene bases ambientales, sociales y culturales relacionadas con las demandas de adquirir y proteger circunstancias que aseguran el bienestar. De acuerdo con la teoría, el desempleo implica pérdidas de ingresos, estatus y oportunidades, y lleva a invertir recursos como tiempo y energía en la búsqueda de empleo; si esos esfuerzos no rinden frutos, el individuo sufre estrés adicional. Los recursos sociales y personales tales como apoyo familiar, autoestima, educación, actúan como amortiguadores, de modo que las políticas que fortalezcan estos recursos pueden mitigar el impacto del desempleo en la salud mental (Hobfoll y Ford, 2007).

3.3.4. Proceso de estrés y apoyo social

El modelo del proceso de estrés de Pearlin (1999) concibe el estrés como un proceso dinámico que involucra cuatro dominios: *contexto social*, *estresores*, *mediadores* y *resultados*. El contexto social incluye características del individuo y su entorno como estatus socioeconómico, etnia, género, acceso a recursos. Los estresores se dividen en primarios que son demandas y actividades diarias; y secundarios que son roles y sentimientos asociados. El apoyo social y la forma en que una persona siente control sobre su vida pueden influir en el nivel de estrés y en la salud mental.

Portal-Moreno (2009) explica dos ideas relacionadas con el apoyo social y la salud mental. La primera dice que el apoyo social ayuda al bienestar de las personas en diferentes situaciones de la vida. La segunda plantea que el apoyo social ayuda a enfrentar momentos

difíciles y situaciones que generan estrés. Desde esta idea, Cohen y Wills (1985) mencionan que el apoyo de la familia, la comunidad y los profesionales puede ayudar a las personas que pasan por situaciones como el desempleo, porque estas redes brindan acompañamiento y apoyo emocional. Por esta razón, resulta importante conocer y medir el apoyo social, ya que esto permite entender cómo el apoyo familiar puede influir en los síntomas de ansiedad y depresión en personas que llevan mucho tiempo sin empleo.

La situación de desempleo y las dificultades para acceder a servicios de salud mental cambian según aspectos como el sexo, la edad, el nivel educativo, el estrato social, el lugar donde vive la persona, la migración y la etnia; estos factores pueden influir en la forma en que una persona enfrenta situaciones difíciles y en el apoyo o recursos que tiene disponibles para manejar esos problemas. Las mujeres jóvenes enfrentan mayores cargas por roles de cuidado y discriminación laboral; los jóvenes de zonas rurales o barrios periféricos tienen menos oportunidades de educación y empleo formal; y los migrantes experimentan barreras legales y culturales para acceder a trabajo y servicios de salud (Portal-Moreno, 2009).

3.4.Marco conceptual

La siguiente sección conceptual presenta una panorámica de problemáticas y factores económicos, sociales y emocionales que se entrelazan en el desarrollo rural, el empleo, el emprendimiento, la desigualdad y el bienestar personal.

3.4.1. Tasa de desempleo

Porcentaje de la población económicamente activa que busca empleo y no lo encuentra y que además permite medir el desajuste entre la oferta de trabajo (personas dispuestas a trabajar) y la demanda (vacantes disponibles). La tasa se calcula dividiendo el número de desempleados

entre la fuerza laboral; un aumento sugiere insuficiencia de empleo o de competencias (Banco de la República, 2026).

3.4.2. Subempleo

El subempleo se produce cuando una persona trabaja, pero no logra desarrollarse plenamente ni cubrir sus necesidades básicas. Puede ocurrir, por ejemplo, cuando alguien con un título profesional acaba realizando tareas distintas a su formación y con remuneraciones bajas, o cuando solo encuentra empleo por unas pocas horas a la semana, aun necesitando un trabajo a tiempo completo. No se trata de estar completamente desempleado, sino de desempeñarse en condiciones muy por debajo de las capacidades y necesidades personales (Londoño y Cortés, 2022).

3.4.3. Economía rural

Conjunto de actividades productivas y relaciones sociales ligadas al campo, especialmente la agricultura, la ganadería y las agroindustrias. A pesar de que Tunja suele percibirse como un centro urbano, cuenta con una extensa zona rural en la que campesinos y campesinas trabajan la tierra y sostienen las tradiciones a través de la agricultura y la ganadería. El trabajo de las personas del campo ayuda al desarrollo rural y al bienestar de muchas familias. Por eso, la Secretaría de Desarrollo incluyó en el Plan de Desarrollo 2020–2023 varias acciones para apoyar a las comunidades rurales, facilitar el acceso a la tierra y fortalecer el trabajo agrícola en Tunja (Departamento Nacional de Planeación, 2023). Además, Boyacá 7 Días (2021) explicó que el equipo agropecuario presentó resultados de estas actividades en las 10 veredas de Tunja y reconoció el esfuerzo de las comunidades y los avances en la economía del campo.

3.4.4. Desempleo juvenil

El desempleo juvenil alude a la falta de empleo en la población activa más joven, generalmente entre 15 y 24 años. Este fenómeno surge del desajuste entre la oferta de trabajo (personas que buscan empleo) y la demanda de trabajo (empresas que contratan), lo cual deja sin oportunidades a quienes se incorporan por primera vez al mercado laboral (López, 2019).

3.4.5. Economía

La economía estudia cómo las sociedades utilizan recursos limitados para producir y distribuir bienes y servicios, abarcando desde necesidades básicas hasta comercio internacional e innovación tecnológica. Su análisis permite comprender de qué manera las decisiones económicas afectan la vida cotidiana y el bienestar de las personas (Universidad ORT Uruguay, 2023).

3.4.6. Capacitación laboral

La capacitación laboral consiste en la formación y entrenamiento de los colaboradores dentro de una organización. Busca que adquieran conocimientos y habilidades que les permitan desempeñarse con eficacia y eficiencia, beneficiando tanto a la empresa como a su desarrollo profesional. Las organizaciones modernas reconocen que invertir en la capacitación del equipo mejora el rendimiento, la productividad y la calidad del trabajo (Orozco-Jordan, 2025).

3.4.7. Emprendimiento

Emprender es iniciar un proyecto o negocio propio. Proviene del francés *entrepreneur* y del latín *prendere*, que significa “intentar”. Un emprendedor tiene la iniciativa y el valor para empezar de cero, asumir riesgos y esforzarse por alcanzar sus metas. Con el tiempo, su proyecto puede crecer y convertirse en una empresa consolidada. Iniciativa de crear y desarrollar un

proyecto o negocio propio, asumiendo riesgos y gestionando recursos para ofrecer bienes o servicios innovadores. Puede evolucionar hasta convertirse en una empresa que emplea a otras personas (Editorial Etecé, 2020).

3.4.8. Sector agropecuario

El sector agropecuario forma parte del sector primario de la economía, encargándose de obtener recursos directamente de la naturaleza. Incluye la agricultura, que produce materias primas vegetales; la ganadería, que aporta productos animales; y a menudo la piscicultura y la apicultura. Estas actividades permiten que el campo siga siendo esencial en un mundo industrializado, alimentando a la población y sosteniendo economías regionales (Editorial Etecé, 2021).

3.4.9. Desigualdad regional

Diferencias persistentes en renta, empleo, infraestructuras y oportunidades entre regiones. Las diferencias entre regiones tienen relación con la falta de industrias, las pocas oportunidades de trabajo y la concentración de empresas e innovación en las grandes ciudades. Por esta razón, algunas zonas cuentan con mejores ingresos y desarrollo que otras. Desde los años ochenta, varios estudios realizados en Europa muestran que estas diferencias entre regiones han aumentado con el tiempo y que muchas zonas continúan teniendo menos oportunidades económicas y laborales. Los expertos distinguen entre regiones de renta muy alta (metropolitanas y densamente pobladas), renta alta, renta media (tradicionalmente industriales) y renta baja, concentradas principalmente en el sur y este de Europa. Este fenómeno también provoca desafección y favorece posturas populistas, de allí la importancia de las políticas de desarrollo regional (Moreno, 2019).

3.4.10. Frustración laboral

La frustración laboral es un sentimiento de desánimo que aparece cuando el trabajo no cumple nuestras expectativas, ya sea por falta de reconocimiento, monotonía o un ambiente pesado. Puede afectar la autoestima y las relaciones personales, pero se puede gestionar reconociendo el problema, ajustando metas, buscando apoyo y fortaleciendo habilidades. El objetivo no es conformarse, sino recuperar el control y recordar que la salud emocional es tan importante como la laboral (Lucano, 2021).

3.4.11. Ansiedad por el futuro

Estado de nerviosismo y preocupación ante eventos futuros inciertos. Es una respuesta natural del organismo para prepararse ante riesgos; se vuelve problemática cuando se mantiene constante y bloquea la acción. La ansiedad anticipatoria surge cuando imaginamos escenarios negativos o sentimos que no controlamos lo que viene. Es una reacción natural del organismo para prepararnos ante posibles dificultades. Sin embargo, si se vuelve constante o muy intensa, puede bloquearnos. Reconocer la emoción y concentrarse en el presente ayuda a reducir ese miedo y a retomar el control sobre nuestras acciones (Bonvicini, 2025).

3.4.12. Presión familiar

La presión familiar aparece cuando la familia tiene expectativas sobre el estudio, el trabajo o la forma en que una persona debe actuar. Estas ideas se aprenden desde la infancia y muchas veces influyen en las decisiones personales. En algunos casos, los jóvenes sienten preocupación, culpa o miedo cuando sus metas son diferentes a las que espera la familia. Por esta razón, reconocer esta presión ayuda a buscar un equilibrio entre las decisiones personales y la relación con la familia (Soriano, 2024).

3.4.13. Estigmatización social

Un estigma social se produce cuando un individuo o grupo es etiquetado y juzgado por apartarse de lo que se considera “normal”. Estos prejuicios pueden basarse en apariencia, salud mental, orientación sexual, situación económica o religión. El estigma no solo hiere emocionalmente, sino que también limita oportunidades y provoca aislamiento. Por eso, cuestionar estas etiquetas es fundamental para reconocer la dignidad y la historia de cada persona (Gobierno de México, 2020).

3.4.14. Migración forzada

La migración forzada ocurre cuando personas o comunidades deben abandonar su hogar por conflictos armados, persecuciones, desastres naturales o proyectos que destruyen su entorno. No se migra por elección, sino por necesidad. Esta situación tiene un impacto profundo en el bienestar emocional, social y económico de quienes la viven, ya que implica dejar atrás familia, tierra y recuerdos para empezar de nuevo en un entorno desconocido (International Network for Education in Emergencies (INEE), 2024).

3.5.Marco legal

El análisis jurídico de la problemática del desempleo juvenil y su impacto en la salud mental en Tunja exige revisar la normativa desde el nivel nacional hasta el municipal y las políticas públicas que enmarcan la actuación estatal. Esta revisión identifica las obligaciones y oportunidades que ofrecen las leyes para atender el fenómeno de la desocupación, garantizar el derecho a la salud mental y fomentar la inclusión de la juventud en el desarrollo.

3.5.1. Constitución política

La Constitución de 1991 establece que los jóvenes son sujetos de especial protección y participación. El artículo 45 reconoce que el Estado debe garantizar la participación activa de la juventud en los ámbitos político, social, económico y cultural y promover el goce efectivo de sus derechos. El artículo 49 declara la salud como un derecho fundamental, obligando al Estado a organizar, dirigir y reglamentar la prestación de servicios de salud y promover la salud y prevención de la enfermedad, lo que incluye la salud mental. El artículo 340 crea el sistema nacional de planeación con participación de los habitantes en la formulación de los planes de desarrollo, base de las políticas públicas territoriales (Asamblea Nacional Constituyente de Colombia, 1991).

3.5.2. Ley 1616 de 2013 – Ley de Salud Mental

La Ley 1616 tiene como objeto garantizar el pleno ejercicio del derecho a la salud mental de todos los habitantes de Colombia. Define la salud mental como un estado dinámico que permite a las personas utilizar sus recursos emocionales y cognitivos para trabajar, construir relaciones y contribuir a la comunidad; por tanto, la salud mental es un derecho fundamental y prioridad nacional. La ley obliga a la Nación y a las entidades territoriales a promover, prevenir, diagnosticar, tratar y rehabilitar los trastornos mentales, con especial énfasis en niños y adolescentes. Su enfoque de derechos y territorialidad es pertinente para la tesis, porque impone a las autoridades locales la responsabilidad de implementar políticas de salud mental para jóvenes (Congreso de Colombia, 2013).

3.5.3. Ley 1622 de 2013 – Estatuto de Ciudadanía Juvenil

Aunque su texto completo no se pudo consultar en este entorno, diversos documentos oficiales reseñan que la Ley 1622 expide el Estatuto de Ciudadanía Juvenil y crea el Sistema

Nacional de Juventud (SNJ). Este sistema articula actores, procesos y herramientas para garantizar que jóvenes entre 14 y 28 años ejerzan plenamente sus derechos y participen en la vida civil, política, social, económica y cultural. El estatuto reconoce la juventud como sujeto de derechos y establece subsistemas institucionales, de concertación y de participación, así como consejos de juventud y plataformas juveniles (Netherlands Institute for Multiparty Democracy (NIMD), 2025). La norma ordena a los entes territoriales formular y ejecutar políticas públicas de juventud, fundamento de las políticas de Tunja y Boyacá.

3.5.4. Ley 1636 de 2013 – Mecanismo de Protección al Cesante

Esta ley crea el Mecanismo de Protección al Cesante, cuyo objeto es articular políticas activas y pasivas para mitigar los efectos del desempleo y facilitar la reinserción laboral. El mecanismo se compone del Servicio Público de Empleo, programas de capacitación, el Fondo de Solidaridad de Fomento al Empleo y Protección al Cesante (FOSFEC) y el uso de cuentas de cesantías (Congreso de Colombia, 201). Es relevante porque brinda herramientas nacionales que los jóvenes desempleados pueden utilizar para mantenerse en el mercado laboral y acceder a subsidios mientras buscan trabajo.

3.5.5. Ley 1780 de 2016 – Empleo y Emprendimiento Juvenil

La Ley 1780 busca impulsar la generación de empleo para jóvenes entre 18 y 28 años y sentar las bases para políticas de empleo y emprendimiento. La norma introduce incentivos como la exención del pago de matrícula mercantil para pequeñas empresas jóvenes y la exoneración de aportes a cajas de compensación familiar durante el primer año de vinculación de jóvenes, siempre que la empresa incremente su nómina. Además, exige que las entidades públicas dispongan que al menos el 10 % de los nuevos empleos no requieran experiencia profesional (Congreso de Colombia, 2016). Esta ley complementa la investigación porque promueve la

inserción laboral juvenil y el emprendimiento, aspectos cruciales para reducir el desempleo y proteger la salud mental.

3.5.6. *Otros marcos nacionales*

El Plan Nacional de Desarrollo y leyes como la Ley 715 de 2001 (que define competencias territoriales en salud), la Ley 1438 de 2011 (reforma del sistema general de salud, que adopta la atención primaria y exige la promoción de salud mental) y el Código de Infancia y Adolescencia (Ley 1098 de 2006) complementan el marco legal, al obligar a los entes territoriales a diagnosticar y atender la salud de niños y adolescentes (). Estas normas proporcionan las bases para las políticas de salud y participación juvenil en municipios y departamentos.

3.5.7. *Normativa departamental (Boyacá)*

El Gobierno de Boyacá inició en 2023 el proceso de actualización de la Política Pública de Juventud para alinearla con el Conpes 4040 de 2021. La Gobernación explicó que el objetivo es crear un nuevo marco institucional adaptado a las realidades actuales, que recoja las demandas de participación de los jóvenes y articule las políticas sectoriales. Para desarrollar un pacto con 12 líneas estratégicas y más de 570 propuestas realizadas por jóvenes, tomando como base el diálogo y la participación de la población juvenil (Alcaldía Mayor de Tunja, 2020).

La política departamental de salud mental busca fortalecer el bienestar y el cuidado de la población durante los próximos años; la Gobernación de Boyacá (2022) reconoce la necesidad de trabajar en temas relacionados con la salud mental, por esta razón se incluyen acciones orientadas a la promoción, prevención, atención y acompañamiento; además, el documento plantea el trabajo conjunto entre instituciones y comunidades para apoyar a las personas y desarrollar actividades que ayuden al cuidado del bienestar emocional. Además, se mencionan

temas como el fortalecimiento de la atención primaria, la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes y la promoción de la inclusión y la equidad de género. Esta política departamental es clave para la tesis porque orienta a la Secretaría de Salud en la prevención y atención de problemas como la depresión y la ansiedad en la juventud.

3.5.8. Normativa municipal (Tunja)

Mediante el Acuerdo Municipal 030 de 2019, el Concejo de Tunja adoptó la Política Pública Municipal de Juventud 2019-2030, con el propósito de garantizar el goce efectivo de los derechos de las personas jóvenes y articular principios, acciones y estrategias que orienten la actuación del Estado y de la sociedad. La política define la juventud como una etapa importante en la vida de las personas y explica que las políticas de juventud buscan apoyar y proteger los derechos de los jóvenes. Además, busca crear condiciones que ayuden a su participación en la sociedad y al desarrollo de sus proyectos de vida (Concejo Municipal de Tunja, 2019). Por esta razón, el municipio debe desarrollar programas relacionados con empleo, educación, salud y participación juvenil, de acuerdo con las normas nacionales.

El Concejo de Tunja adoptó en 2020 la Política Pública de Salud Mental y Convivencia Social denominada “*Construyendo tejido social por la salud mental*”. El acuerdo indica que la política debe diseñarse e implementarse en coordinación con entidades públicas y privadas, ONG y la comunidad. El objetivo principal de esta política es apoyar la salud mental de las personas y ayudar a mejorar su calidad de vida por medio de atención, acompañamiento y apoyo desde la comunidad. Entre los objetivos también se encuentra ayudar a que las personas puedan acceder a servicios de salud mental, fortalecer el apoyo dentro de las familias y promover una buena convivencia entre la población. Además, esta política busca trabajar temas relacionados con

igualdad, inclusión y participación de diferentes sectores de la comunidad (Concejo Municipal de Tunja, 2019).

Además, el Plan de Desarrollo Municipal 2020–2023 “La Capital que nos une”, realizado durante la administración del alcalde Luis Alejandro Fúneme, incluyó acciones relacionadas con empleo, emprendimiento y salud. El plan buscó apoyar las oportunidades laborales para los jóvenes, fortalecer emprendimientos urbanos y rurales y desarrollar actividades relacionadas con salud mental y bienestar de la comunidad. También se realizaron acciones de apoyo comunitario para responder a las necesidades de la población en Tunja en base a lo que están en las Leyes 152/1994, 136/1994, 111/1996 y 388/1997 (Alcaldía Mayor de Tunja, 2020). Estas leyes hacen énfasis en empleo, emprendimiento y salud mental lo que esta totalmente en relación con la problemática que trata este trabajo.

4. Marco metodológico

4.1. Enfoque de la investigación

El presente estudio se constituye con una metodología mixta; de acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza-Torres (2018) como cualitativo porque:

En lugar de comenzar con una teoría y luego “voltear” al mundo empírico para confirmar si esta es apoyada por los datos y resultados, el investigador comienza el proceso examinando los hechos en sí y revisado los estudios previos, ambas acciones de manera simultánea, a fin de generar una teoría que sea consistente con lo que está observando que ocurre (p. 7).

Desde el contexto cualitativo se explica el motivo del desempleo y los factores que generan este, así, se logra identificar si este asunto es causante de problemas tales como estrés o depresión y si tiene algún impacto en la salud mental. Desde lo cuantitativo busca:

Generalizar los resultados y descubrimientos encontrados en los casos (muestra) a un universo mayor (población). Asimismo, en ocasiones es deseable que las investigaciones efectuadas puedan replicarse. 4. Al final, con los estudios cuantitativos se pretende describir, explicar y predecir los fenómenos investigados, buscando regularidades y relaciones causales entre elementos (variables) (p. 7).

Esto es importante, porque al identificar los resultados se presentan tener resultados porcentuales que necesitan identificarse organizándose en variables que afectan el problema de investigación; además, al ser un estudio tanto cuantitativo como cualitativo se considera un estudio mixto ya que:

Representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos tanto cuantitativos como cualitativos, así

como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (denominadas metainferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio (p. 10).

Por lo anterior, el uso de la metodología mixta resulta adecuado para esta investigación, debido a que permite analizar el desempleo juvenil tanto desde los datos medibles como desde las vivencias de la población afectada. Esto hace posible comprender el problema de forma desde lo cualitativo con un poco de cuantitativo y así poder identificar relaciones entre sus distintas variables y construir conclusiones sobre sus efectos en la salud mental de los jóvenes.

4.2.Población y muestra

La población objetivo incluyó jóvenes de 18–28 años, estratos 1–3, residentes en Tunja, con más de 1 mes de desempleo entre 2021–2024. Se empleó muestreo probabilístico estratificado por sexo y comuna para asegurar representatividad (Lohr, 2019). La muestra quedó conformada por aproximadamente 430 personas, divididas en 215 hombres y 215 mujeres para obtener información suficiente para analizar las prevalencias y la relación entre las variables del estudio, siguiendo los criterios planteados por Cochran (1977) y Hernández-Sampieri y Mendoza-Torres (2018).

La principal variable analizada fue el tiempo acumulado de desempleo entre los años 2021 y 2024. Para recoger esta información se utilizó un calendario de eventos, porque esto ayuda a que las personas recuerden con mayor facilidad los periodos relacionados con desempleo. Además, los niveles de depresión y ansiedad se evaluaron por medio de las escalas PHQ-9 y GAD-7, debido a que son instrumentos para medir este tipo de síntomas. Se covariables

para control de confusión: edad, sexo, escolaridad, ingreso del hogar, apoyo social OSLO-3, actividad física IPAQ-corto, sueño, uso de redes y antecedentes/tratamiento en salud mental.

4.3.Técnicas investigativas por implementar

Se aplicó un cuestionario digital dividido en cuatro partes, (i) datos sociodemográficos, (ii) periodos de empleo y desempleo entre 2021 y 2024, (iii) escalas PHQ-9 y GAD-7, y (iv) escalas OSLO-3 e IPAQ; para los datos se tomó como referencia: University of Washington HIV Web Study - GAD-2; la aplicación de la encuesta se realizó en universidades, servicios de empleo y redes comunitarias, después de explicar el estudio cada participante firmó el consentimiento informado y la encuesta tuvo una duración de 25 y 30 minutos.

4.4.Análisis de datos

Primero se realiza la descripción, promedios de puntajes y porcentajes de depresión/ansiedad. Luego se comparan los grupos (por sexo, edad, educación o categorías de meses desempleado) para ver dónde está más concentrado el problema. Finalmente, se prueba la relación entre meses desempleado y puntajes ajustando por las otras variables. Así se logran responder si más tiempo desempleado se asocia con más síntomas.

4.5.Instrumentos de recolección de datos

Se implementa un formulario en Google Forms para obtener la información bajo el siguiente link:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSemsRkRDD0SCgAzQlfn0fgPY6a6p1SNTCvt629_OaOeTjRfOVA/viewform?usp=publish-editor

5. Prevalencia e intensidad de los síntomas de ansiedad y depresión en jóvenes desempleados de Tunja durante el período 2021–2024

Para responder al primer objetivo específico, se describen los resultados obtenidos en las escalas PHQ-9, utilizada para identificar síntomas depresivos, y GAD-7, empleada para valorar síntomas de ansiedad. La muestra estuvo conformada por 430 jóvenes desempleados entre los 18 y 28 años, residentes en Tunja y pertenecientes a los estratos 1, 2 y 3; de este total, 215 fueron mujeres y 215 hombres, para poder tener una cantidad igual de participantes según el sexo. En este apartado, la prevalencia hace referencia a la cantidad de jóvenes que presentan síntomas de depresión o ansiedad; la intensidad corresponde al nivel o grado en que estos síntomas se presentan según los resultados obtenidos en cada escala. En el caso del PHQ-9, los puntajes se clasifican en depresión mínima, leve, moderada, moderadamente severa y severa. En el caso del GAD-7, los puntajes se clasifican en ansiedad mínima, leve, moderada y severa.

5.1.Resultados generales de depresión según PHQ-9

En la escala PHQ-9 se encontró que, de los 430 jóvenes desempleados, 364 presentaron algún nivel de síntomas depresivos, lo que corresponde al 84,7 % de la muestra. Esto quiere decir que la mayoría de los jóvenes encuestados manifestó algún grado de afectación emocional relacionada con tristeza, cansancio, desánimo, problemas de sueño, dificultad para concentrarse o sensación de fracaso.

Solo 66 jóvenes, equivalentes al 15,3 %, se ubicaron en el nivel mínimo de depresión. En cambio, 112 jóvenes, que representan el 26,0 %, presentaron depresión leve. También se encontró que 123 jóvenes, equivalentes al 28,6 %, presentaron depresión moderada. Además, 85

jóvenes, correspondientes al 19,8 %, se ubicaron en depresión moderadamente severa, y 44 jóvenes, equivalentes al 10,2 %, presentaron depresión severa.

Tabla 1.

Nivel de depresión según PHQ-9 en jóvenes desempleados

Nivel de depresión PHQ-9	Frecuencia	Porcentaje
Mínima	66	15,3 %
Leve	112	26,0 %
Moderada	123	28,6 %
Moderadamente severa	85	19,8 %
Severa	44	10,2 %
Total	430	100 %

Nota. Elaboración propia

Estos datos muestran que la depresión tiene una presencia importante en la población estudiada. Al sumar los niveles moderado, moderadamente severo y severo, se obtiene un total de 252 jóvenes, lo que equivale al 58,6 % de la muestra. Esto significa que más de la mitad de los jóvenes desempleados presenta síntomas depresivos con una intensidad que puede afectar su vida diaria, su motivación, su descanso, su forma de relacionarse y su búsqueda de empleo.

Este resultado es importante porque permite entender que el desempleo no afecta únicamente la parte económica. También puede afectar la forma como el joven se siente consigo mismo, la manera como mira su futuro y la energía que tiene para realizar sus actividades diarias.

5.2.Depresión según sexo

Al revisar los resultados por sexo, se observa que las mujeres presentan una proporción un poco más alta en los niveles de mayor intensidad. En las mujeres, 28 casos se ubicaron en depresión mínima, 51 en depresión leve, 63 en depresión moderada, 49 en depresión moderadamente severa y 24 en depresión severa. En los hombres, 38 casos se ubicaron en

depresión mínima, 61 en depresión leve, 60 en depresión moderada, 36 en depresión moderadamente severa y 20 en depresión severa.

Tabla 2.

Nivel de depresión según sexo

Nivel de depresión PHQ-9	Mujeres	Hombres	Total
Mínima	28	38	66
Leve	51	61	112
Moderada	63	60	123
Moderadamente severa	49	36	85
Severa	24	20	44
Total	215	215	430

Nota. Elaboración propia

Al agrupar los niveles moderado, moderadamente severo y severo, se encuentra que 136 mujeres presentaron depresión en estos niveles, lo que representa el 63,3 % de las mujeres encuestadas. En los hombres, este grupo fue de 116 casos, equivalente al 53,9 %. Esto muestra que, aunque la depresión afecta tanto a mujeres como a hombres, en las mujeres aparece con una intensidad un poco más alta.

Este resultado puede relacionarse con las condiciones que viven muchas mujeres jóvenes, porque además de buscar empleo, algunas también enfrentan responsabilidades familiares, presión económica, cuidado de otras personas y expectativas sociales sobre su papel dentro del hogar. Esto puede aumentar la carga emocional durante el desempleo.

5.3.Síntomas depresivos más frecuentes

Al revisar las respuestas por cada pregunta del PHQ-9, los síntomas que aparecen con mayor frecuencia en los niveles 2 y 3, es decir, “más de la mitad de los días” y “casi todos los días”, fueron el cansancio, los problemas de sueño, la tristeza, la dificultad para concentrarse y la sensación de fracaso.

El síntoma más frecuente fue sentirse cansado/a o con poca energía, con 247 jóvenes que respondieron entre los niveles 2 y 3. Luego aparecen los problemas para dormir, con 229 jóvenes. También se encontró que 215 jóvenes manifestaron sentirse tristes, deprimidos o sin esperanza con esta misma frecuencia. La sensación de fracaso personal o familiar apareció en 209 jóvenes, y la dificultad para concentrarse en 207 jóvenes.

Tabla 3.

Síntomas depresivos con mayor frecuencia en niveles 2 y 3 del PHQ-9

Síntoma PHQ-9	Más de la mitad de los días	Casi todos los días	Total niveles 2 y 3
Cansancio o poca energía	141	106	247
Problemas para dormir	131	98	229
Tristeza, depresión o desesperanza	126	89	215
Sensación de fracaso personal o familiar	123	86	209
Dificultad para concentrarse	120	87	207

Nota. Elaboración propia

Estos resultados muestran que la depresión en los jóvenes desempleados se expresa principalmente en el cuerpo, en el ánimo y en la concentración. El cansancio y los problemas de sueño pueden hacer que el joven tenga menos energía para buscar empleo, estudiar, asistir a entrevistas o realizar actividades en casa. La tristeza y la sensación de fracaso también pueden afectar la autoestima, porque el joven puede sentir que no está avanzando o que no cumple con lo que su familia espera de él.

También se revisó el ítem relacionado con pensamientos de muerte o de hacerse daño. En este punto, 340 jóvenes respondieron “de nada”, pero 90 jóvenes marcaron alguna frecuencia diferente de cero. De estos, 52 jóvenes respondieron “varios días”, 25 jóvenes respondieron “más de la mitad de los días” y 13 jóvenes respondieron “casi todos los días”. Este dato requiere

cuidado dentro del análisis, porque muestra que una parte de la población presenta señales de alerta emocional que no deben pasarse por alto.

5.4.Resultados generales de ansiedad según GAD-7

En cuanto a la ansiedad, los resultados de la escala GAD-7 muestran una situación parecida a la depresión. De los 430 jóvenes desempleados, 368 presentaron algún nivel de ansiedad, lo que corresponde al 85,6 % de la muestra. Solo 62 jóvenes, equivalentes al 14,4 %, se ubicaron en el nivel mínimo.

En el nivel leve se ubicaron 124 jóvenes, que representan el 28,8 %. En el nivel moderado se encontró la mayor cantidad de casos, con 153 jóvenes, equivalentes al 35,6 %. Finalmente, 91 jóvenes presentaron ansiedad severa, lo que corresponde al 21,2 % de la muestra.

Tabla 4.

Nivel de ansiedad según GAD-7 en jóvenes desempleados

Nivel de ansiedad GAD-7	Frecuencia	Porcentaje
Mínima	62	14,4 %
Leve	124	28,8 %
Moderada	153	35,6 %
Severa	91	21,2 %
Total	430	100 %

Nota. Elaboración propia

Al sumar los niveles moderado y severo, se obtiene un total de 244 jóvenes, equivalente al 56,7 % de la muestra. Esto indica que más de la mitad de los jóvenes desempleados presenta ansiedad con una intensidad importante. Esta ansiedad puede estar relacionada con la preocupación por no encontrar trabajo, la falta de ingresos, la presión familiar, la incertidumbre sobre el futuro y la sensación de no tener control sobre la situación laboral.

5.5. Ansiedad según sexo

Al analizar la ansiedad por sexo, también se observa una mayor concentración de síntomas en las mujeres. En las mujeres, 26 casos se ubicaron en ansiedad mínima, 57 en ansiedad leve, 79 en ansiedad moderada y 53 en ansiedad severa. En los hombres, 36 casos se ubicaron en ansiedad mínima, 67 en ansiedad leve, 74 en ansiedad moderada y 38 en ansiedad severa.

Tabla 5.

Nivel de ansiedad según sexo

Nivel de ansiedad GAD-7	Mujeres	Hombres	Total
Mínima	26	36	62
Leve	57	67	124
Moderada	79	74	153
Severa	53	38	91
Total	215	215	430

Nota. Elaboración propia

Al agrupar los niveles moderado y severo, se encontró que 132 mujeres, equivalentes al 61,4 %, presentaron ansiedad en estos niveles. En los hombres, la cifra fue de 112 casos, correspondiente al 52,1 %. Esto muestra que la ansiedad también está presente en ambos grupos, pero en las mujeres se presenta con una intensidad un poco más alta.

Este resultado puede estar relacionado con la presión que genera el desempleo en la vida diaria. En muchos casos, las mujeres jóvenes pueden sentir mayor carga por las responsabilidades del hogar, por las expectativas familiares o por las dificultades para acceder a empleos estables. En los hombres también se observa una afectación importante, principalmente porque el desempleo puede generar frustración, preocupación económica y sensación de pérdida de independencia.

5.6. Síntomas de ansiedad más frecuentes

En la escala GAD-7, los síntomas con mayor presencia en los niveles 2 y 3 fueron la preocupación excesiva, el nerviosismo, la dificultad para controlar la preocupación, los problemas para relajarse y la irritabilidad.

El síntoma más frecuente fue preocuparse demasiado por diferentes cosas, con 234 jóvenes ubicados entre los niveles 2 y 3. Luego aparece sentirse nervioso/a, ansioso/a o tenso/a, con 226 jóvenes. También se encontró que 211 jóvenes manifestaron dificultad para parar o controlar la preocupación. Los problemas para relajarse se presentaron en 204 jóvenes, y la irritación o enojo con facilidad apareció en 194 jóvenes.

Tabla 6.

Síntomas de ansiedad con mayor frecuencia en niveles 2 y 3 del GAD-7

Síntoma GAD-7	Más de la mitad de los días	Casi todos los días	Total niveles 2 y 3
Preocupación excesiva por diferentes cosas	138	96	234
Nerviosismo, ansiedad o tensión	133	93	226
Dificultad para controlar la preocupación	127	84	211
Problemas para relajarse	123	81	204
Irritación o enojo con facilidad	117	77	194

Nota. Elaboración propia

Estos datos permiten ver que la ansiedad en los jóvenes desempleados se manifiesta principalmente como preocupación constante. Esto se entiende porque el desempleo produce incertidumbre y hace que los jóvenes piensen de manera repetida en sus deudas, en la ayuda que deben aportar en el hogar, en la falta de experiencia laboral, en las entrevistas que no resultan y en la dificultad para conseguir una oportunidad estable. La ansiedad también se refleja en la tensión, la irritabilidad y la dificultad para relajarse. Esto puede afectar la convivencia familiar, la forma de comunicarse con otras personas y la disposición para continuar buscando empleo.

5.7.Comparación general entre depresión y ansiedad

Al comparar los resultados de depresión y ansiedad, se observa que las dos condiciones tienen una presencia alta en la muestra. La depresión se presentó en 364 jóvenes, lo que corresponde al 84,7 %, mientras que la ansiedad se presentó en 368 jóvenes, equivalente al 85,6%. Cuando se revisan los niveles de mayor intensidad, se encuentra que 252 jóvenes, equivalentes al 58,6 %, presentaron depresión moderada, moderadamente severa o severa. En ansiedad, 244 jóvenes, correspondientes al 56,7 %, presentaron ansiedad moderada o severa.

Tabla 7.

Comparación general de síntomas de depresión y ansiedad

Escala	Jóvenes con algún nivel de síntomas	Porcentaje	Jóvenes con síntomas moderados a severos	Porcentaje
PHQ-9 Depresión	364	84,7 %	252	58,6 %
GAD-7 Ansiedad	368	85,6 %	244	56,7 %

Nota. Elaboración propia

Estos resultados muestran que la ansiedad y la depresión aparecen de forma muy cercana en la muestra. La ansiedad aparece con una frecuencia un poco mayor, aunque la depresión también afecta a varios jóvenes. Esto muestra que el desempleo juvenil puede relacionarse con preocupación constante, estrés, tristeza, cansancio y falta de ánimo en la vida diaria.

En la depresión, muchos jóvenes presentan síntomas como cansancio, tristeza, problemas para dormir, dificultad para concentrarse y sentimientos relacionados con frustración o desánimo. En la ansiedad, varios presentan preocupación constante, nerviosismo, dificultad para sentirse tranquilos y problemas para relajarse. Todo esto muestra que el desempleo influye en

diferentes aspectos de la vida de los jóvenes, porque afecta el estado de ánimo, el descanso, la tranquilidad, la confianza en ellos mismos y la manera en que ven su futuro.

Con estos resultados se da respuesta al primer objetivo específico, porque se logró identificar la presencia y el nivel de síntomas de ansiedad y depresión en jóvenes desempleados de Tunja entre los años 2021 y 2024. Los datos muestran que muchos participantes presentan síntomas relacionados con ansiedad o depresión y que una gran parte se encuentra en niveles moderados y severos.

Los resultados mostraron que muchos jóvenes presentaron síntomas relacionados con depresión y ansiedad. En depresión, el 84,7% de los participantes presentó algún nivel de síntomas y el 58,6% se encontró en niveles moderados y severos. En ansiedad, el 85,6% presentó síntomas y el 56,7% también se ubicó en niveles moderados y severos. Estos datos muestran que muchos jóvenes desempleados están pasando por situaciones emocionales que afectan su salud mental. También se observa que las mujeres presentan porcentajes más altos en los niveles de mayor intensidad. En depresión, el 63,3% de las mujeres se ubicó en niveles moderados a severos, frente al 53,9% de los hombres. En ansiedad, el 61,4% de las mujeres presentó ansiedad moderada o severa, frente al 52,1% de los hombres.

Ante esto, los resultados permiten afirmar que el desempleo juvenil en Tunja no se limita a la falta de ingresos. También se relaciona con cansancio, tristeza, preocupación, tensión, problemas de sueño, dificultad para concentrarse y sensación de fracaso. Por eso, este primer resultado sirve como base para el siguiente objetivo, donde se revisan los factores de riesgo y los factores protectores que pueden aumentar o reducir el impacto del desempleo en la salud mental de los jóvenes.

6. Factores de riesgo y factores protectores asociados al impacto del desempleo en la salud mental de los jóvenes

Para responder al segundo objetivo específico, se revisaron las variables que pueden aumentar o reducir el impacto del desempleo en la salud mental de los jóvenes. En este caso se tuvieron en cuenta factores como sexo, edad, nivel educativo, ingreso del hogar, número de personas en el hogar, dependientes económicos, apoyo social, actividad física, sedentarismo y duración acumulada del desempleo.

Este análisis se relaciona con el primer objetivo, porque allí se encontró que 252 jóvenes, equivalentes al 58,6 %, presentaron depresión moderada, moderadamente severa o severa, y que 244 jóvenes, equivalentes al 56,7 %, presentaron ansiedad moderada o severa. Por eso, en este segundo objetivo se busca mirar en qué grupos se concentran más esos síntomas y qué condiciones pueden actuar como riesgo o como protección.

6.1. Factores de riesgo según sexo

Al revisar los resultados según el sexo de los participantes, se encontró que las mujeres presentaron una mayor cantidad de síntomas de depresión y ansiedad en niveles moderados y severos. De las 215 mujeres que participaron en el estudio, 136 presentaron síntomas de depresión moderada a severa, lo que corresponde al 63,3%. Además, 132 mujeres presentaron síntomas de ansiedad moderada o severa, equivalente al 61,4%. En el caso de los hombres, participaron 215 personas, de las cuales 116 presentaron síntomas de depresión moderada a severa, correspondiente al 53,9%. También se encontró que 112 hombres presentaron ansiedad moderada o severa, equivalente al 52,1 %.

Tabla 8.

Síntomas moderados a severos de depresión y ansiedad según sexo

Sexo	Total por grupo	Depresión moderada a severa	%	Ansiedad moderada a severa	%
Mujeres	215	136	63,3 %	132	61,4 %
Hombres	215	116	53,9 %	112	52,1 %
Total	430	252	58,6 %	244	56,7 %

Nota. Elaboración propia

Este resultado muestra que el sexo puede actuar como un factor que influye en la forma como se vive el desempleo. En las mujeres se observa una carga emocional más alta, posiblemente relacionada con presiones familiares, responsabilidades del hogar, dependencia económica, temor frente al futuro y dificultades para acceder a empleos estables. En los hombres también hay cifras altas, lo cual muestra que el desempleo afecta a ambos grupos, pero en las mujeres la intensidad de los síntomas aparece con mayor frecuencia.

6.2.Edad como factor asociado a mayor afectación emocional

La edad también permite observar diferencias importantes. Los jóvenes de 24 a 26 años y de 27 a 28 años presentan porcentajes más altos de depresión y ansiedad moderada a severa. Esto puede explicarse porque en estas edades suele haber más presión por tener estabilidad laboral, aportar económicamente al hogar, independizarse o cumplir metas personales.

En el grupo de 18 a 20 años, la depresión moderada a severa fue de 50,5 % y la ansiedad moderada a severa de 48,5 %. En el grupo de 21 a 23 años, la depresión fue de 59,7 % y la ansiedad de 58,2 %. En el grupo de 24 a 26 años, la depresión llegó al 61,9 % y la ansiedad al 59,5 %. En el grupo de 27 a 28 años, la depresión fue de 62,7 % y la ansiedad de 61,2 %.

Tabla 9.

Síntomas moderados a severos según grupo de edad

Grupo de edad	Total	Depresión moderada a severa	%	Ansiedad moderada a severa	%
18 a 20 años	103	52	50,5 %	50	48,5 %
21 a 23 años	134	80	59,7 %	78	58,2 %
24 a 26 años	126	78	61,9 %	75	59,5 %
27 a 28 años	67	42	62,7 %	41	61,2 %
Total	430	252	58,6 %	244	56,7 %

Nota. Elaboración propia

Estos datos muestran que la afectación emocional aumenta en los grupos de mayor edad dentro de la población juvenil. Esto tiene lógica, porque entre los 24 y 28 años muchos jóvenes ya han terminado estudios técnicos, tecnológicos o profesionales, y esperan conseguir un empleo más estable. Cuando esto no ocurre, pueden aparecer frustración, preocupación, tristeza y sensación de atraso frente al proyecto de vida.

6.3.Nivel educativo como factor de riesgo o protección

El nivel educativo también se relaciona con la intensidad de los síntomas. En los jóvenes con primaria y secundaria se observan mayores porcentajes de depresión y ansiedad moderada a severa. En cambio, en quienes tienen formación técnica, tecnológica o profesional los porcentajes bajan un poco.

De los 21 jóvenes con primaria, 14 presentaron depresión moderada a severa, equivalente al 66,7 %, y 13 presentaron ansiedad moderada o severa, correspondiente al 61,9 %. En secundaria, de 140 jóvenes, 91 presentaron depresión moderada a severa, equivalente al 65,0 %, y 88 presentaron ansiedad moderada o severa, correspondiente al 62,9 %.

En el nivel técnico-tecnológico, de 158 jóvenes, 93 presentaron depresión moderada a severa, equivalente al 58,9 %, y 92 presentaron ansiedad moderada o severa, correspondiente al

58,2 %. En el nivel profesional, de 111 jóvenes, 54 presentaron depresión moderada a severa, equivalente al 48,6 %, y 51 presentaron ansiedad moderada o severa, correspondiente al 45,9 %.

Tabla 10.

Síntomas moderados a severos según nivel educativo

Nivel educativo	Total	Depresión moderada a severa	%	Ansiedad moderada a severa	%
Primaria	21	14	66,7 %	13	61,9 %
Secundaria	140	91	65,0 %	88	62,9 %
Técnica-tecnológica	158	93	58,9 %	92	58,2 %
Profesional	111	54	48,6 %	51	45,9 %
Total	430	252	58,6 %	244	56,7 %

Nota. Elaboración propia

Estos resultados permiten identificar que el menor nivel educativo puede actuar como factor de riesgo, porque limita las oportunidades laborales y puede aumentar la dependencia económica. En cambio, tener formación técnica, tecnológica o profesional puede funcionar como factor protector parcial, porque brinda más herramientas para buscar empleo, acceder a convocatorias, crear emprendimientos o continuar procesos de formación.

6.4.Ingreso mensual del hogar como factor de riesgo

El ingreso del hogar aparece como uno de los factores más importantes. Los jóvenes que pertenecen a hogares con menores ingresos presentan mayores porcentajes de síntomas moderados a severos. Esto ocurre porque el desempleo se vive con más presión cuando el hogar tiene pocos recursos y cuando la persona joven siente que debe aportar económicamente.

En los hogares con ingreso de 1 SMLMV, de 137 jóvenes, 91 presentaron depresión moderada a severa, correspondiente al 66,4 %, y 87 presentaron ansiedad moderada o severa, equivalente al 63,5 %. En los hogares con ingreso de 2 SMLMV, de 179 jóvenes, 105

presentaron depresión moderada a severa, equivalente al 58,7 %, y 103 presentaron ansiedad moderada o severa, correspondiente al 57,5 %. En los hogares con ingreso de 3 SMLMV, los porcentajes bajaron a 51,2 % en depresión y 48,8 % en ansiedad. En los hogares con ingreso de 4 SMLMV, la depresión y la ansiedad moderada a severa fueron de 42,9 %.

Tabla 11.

Síntomas moderados a severos según ingreso mensual del hogar

Ingreso mensual del hogar	Total	Depresión moderada a severa	%	Ansiedad moderada a severa	%
1 SMLMV	137	91	66,4 %	87	63,5 %
2 SMLMV	179	105	58,7 %	103	57,5 %
3 SMLMV	86	44	51,2 %	42	48,8 %
4 SMLMV	28	12	42,9 %	12	42,9 %
Total	430	252	58,6 %	244	56,7 %

Nota. Elaboración propia

Estos datos muestran que el bajo ingreso del hogar puede aumentar el impacto emocional del desempleo. Cuando hay menos dinero disponible, la falta de trabajo genera más preocupación por alimentación, transporte, pagos, estudio y apoyo a la familia. Esto puede explicar por qué los síntomas de ansiedad y depresión son más altos en los hogares con menor ingreso.

6.5. Personas en el hogar y carga familiar

El número de personas que viven en el hogar también puede influir en la salud mental. En los hogares de 4 personas y de 5 o más personas se observa una mayor concentración de síntomas moderados a severos. Esto puede relacionarse con mayor carga económica, menos privacidad, más responsabilidades y más presión familiar.

Tabla 12.

Síntomas moderados a severos según número de personas en el hogar

Personas en el hogar	Total	Depresión moderada a severa	%	Ansiedad moderada a severa	%
1 persona	23	10	43,5 %	9	39,1 %
2 personas	63	32	50,8 %	30	47,6 %
3 personas	119	67	56,3 %	64	53,8 %
4 personas	139	88	63,3 %	86	61,9 %
5 o más personas	86	55	64,0 %	55	64,0 %
Total	430	252	58,6 %	244	56,7 %

Nota. Elaboración propia

La convivencia en hogares más numerosos puede aumentar la presión emocional del joven desempleado. Esto no quiere decir que vivir con más personas siempre sea negativo, porque también puede haber apoyo familiar, pero cuando existen pocos ingresos y varias necesidades en el hogar, el desempleo puede sentirse con más fuerza.

6.6.Dependientes económicos como factor de riesgo

Tener personas que dependen económicamente del joven también aparece como un factor de riesgo. Los jóvenes sin dependientes presentan porcentajes menores en comparación con quienes tienen uno, dos o más dependientes. De los 265 jóvenes sin dependientes, 142 presentaron depresión moderada a severa, equivalente al 53,6 %, y 136 presentaron ansiedad moderada o severa, correspondiente al 51,3 %. En quienes tenían 1 dependiente, la depresión fue de 65,7 % y la ansiedad de 63,8 %. En quienes tenían 2 dependientes, la depresión fue de 68,9 % y la ansiedad de 66,7 %. En quienes tenían 3 o más dependientes, la ansiedad llegó al 73,3 %.

Tabla 13.*Síntomas moderados a severos según dependientes económicos*

Dependientes económicos	Total	Depresión moderada a severa	%	Ansiedad moderada a severa	%
Ninguno	265	142	53,6 %	136	51,3 %
1 dependiente	105	69	65,7 %	67	63,8 %
2 dependientes	45	31	68,9 %	30	66,7 %
3 o más dependientes	15	10	66,7 %	11	73,3 %
Total	430	252	58,6 %	244	56,7 %

Nota. Elaboración propia

En base a lo encontrado, el desempleo se vuelve más difícil cuando el joven tiene que responder por otras personas. La falta de ingresos genera preocupación constante, culpa, presión familiar y sensación de no poder cumplir con las responsabilidades económicas.

6.7. Apoyo social como factor protector

El apoyo social se midió con la escala OSLO-3. Para el análisis se organizó en tres niveles: bajo, moderado y alto. Los resultados muestran que el bajo apoyo social se relaciona con mayor presencia de síntomas de depresión y ansiedad. En cambio, cuando el apoyo social es moderado o alto, los porcentajes bajan. De los 196 jóvenes con apoyo social bajo, 139 presentaron depresión moderada a severa, equivalente al 70,9 %, y 134 presentaron ansiedad moderada o severa, correspondiente al 68,4 %. En los jóvenes con apoyo social moderado, la depresión fue de 50,9 % y la ansiedad de 49,7 %. En quienes tenían apoyo social alto, la depresión fue de 41,3 % y la ansiedad de 39,7 %.

Tabla 14.*Síntomas moderados a severos según nivel de apoyo social OSLO-3*

Nivel de apoyo social	Total	Depresión moderada a severa	%	Ansiedad moderada a severa	%
Bajo	196	139	70,9 %	134	68,4 %
Moderado	171	87	50,9 %	85	49,7 %
Alto	63	26	41,3 %	25	39,7 %
Total	430	252	58,6 %	244	56,7 %

Nota. Elaboración propia

Este es uno de los resultados más importantes del segundo objetivo, porque el apoyo social funciona como un factor protector porque ayuda al joven a sentirse acompañado, escuchado y respaldado. Cuando una persona tiene familiares, amigos o vecinos que le brindan apoyo, puede enfrentar mejor la presión del desempleo. En cambio, cuando el joven se siente solo o siente que nadie se interesa por lo que le ocurre, la tristeza y la ansiedad pueden aumentar.

6.8.Actividad física como factor protector

La actividad física también se analizó como posible factor protector. Para esto se tuvo en cuenta la información del IPAQ, donde se registró actividad vigorosa, actividad moderada, caminata y tiempo sentado. Los resultados muestran que los jóvenes con menor actividad física presentan más síntomas moderados a severos de depresión y ansiedad.

De los 192 jóvenes con baja actividad física, 130 presentaron depresión moderada a severa, equivalente al 67,7 %, y 124 presentaron ansiedad moderada o severa, correspondiente al 64,6 %. En quienes tenían actividad física moderada, la depresión fue de 52,8 % y la ansiedad de 51,6 %. En quienes tenían actividad física alta, la depresión y la ansiedad fueron de 48,1 %.

Tabla 15.*Síntomas moderados a severos según nivel de actividad física*

Nivel de actividad física	Total	Depresión moderada a severa	%	Ansiedad moderada a severa	%
Baja	192	130	67,7 %	124	64,6 %
Moderada	161	85	52,8 %	83	51,6 %
Alta	77	37	48,1 %	37	48,1 %
Total	430	252	58,6 %	244	56,7 %

Nota. Elaboración propia

La actividad física puede ayudar a reducir la carga emocional del desempleo. Caminar, hacer actividad moderada o mantenerse activo puede mejorar la rutina diaria, disminuir el aislamiento, regular el sueño y ayudar a manejar la tensión. En los jóvenes desempleados esto es importante, porque al no tener empleo pueden pasar más tiempo en casa, con menos estructura en el día y con más espacio para la preocupación.

6.9. Tiempo sentado como factor de riesgo

El tiempo sentado en un día típico también fue revisado porque puede relacionarse con sedentarismo, uso prolongado del celular, búsqueda de empleo en línea, estudio virtual o permanencia en casa. Los resultados muestran que, a mayor tiempo sentado, mayor presencia de síntomas moderados a severos. En los jóvenes que permanecían sentados menos de 120 minutos al día, la depresión moderada a severa fue de 37,5 % y la ansiedad de 35,0 %. En cambio, en quienes permanecían sentados entre 360 y 479 minutos, la depresión llegó al 70,9 % y la ansiedad al 69,1 %. En quienes permanecían sentados 480 minutos o más, la depresión fue de 69,7 % y la ansiedad de 69,7 %.

Tabla 16.*Síntomas moderados a severos según minutos sentado en un día típico*

Minutos sentados al día	Total	Depresión moderada a severa	%	Ansiedad moderada a severa	%
Menos de 120 minutos	40	15	37,5 %	14	35,0 %
120 a 239 minutos	88	42	47,7 %	40	45,5 %
240 a 359 minutos	126	71	56,3 %	68	54,0 %
360 a 479 minutos	110	78	70,9 %	76	69,1 %
480 minutos o más	66	46	69,7 %	46	69,7 %
Total	430	252	58,6 %	244	56,7 %

Nota. Elaboración propia

El sedentarismo puede actuar como factor de riesgo. Permanecer muchas horas sentado puede aumentar el cansancio, afectar el sueño, reducir la motivación y aumentar la sensación de encierro. Esto puede ser más fuerte en jóvenes desempleados, porque la falta de empleo también reduce la rutina diaria y el contacto con otras personas.

6.10. Duración del desempleo como factor de riesgo principal

Aunque la asociación entre duración del desempleo y salud mental se desarrolla con más detalle en el tercer objetivo, en este segundo objetivo ya se identifica como un factor de riesgo importante. Los datos muestran que a medida que aumenta el tiempo acumulado de desempleo, también aumentan los síntomas moderados a severos de depresión y ansiedad.

En los jóvenes con 1 a 6 meses de desempleo, la depresión moderada a severa fue de 37,3 % y la ansiedad de 36,1 %. En quienes tenían entre 7 y 12 meses, ambas condiciones aumentaron a 49,5 %. En el grupo de 13 a 24 meses, la depresión fue de 66,2 % y la ansiedad de 64,7 %. En quienes acumulaban 25 meses o más, la depresión llegó a 75,5 % y la ansiedad a 70,6 %.

Tabla 17.*Síntomas moderados a severos según duración acumulada del desempleo*

Duración acumulada del desempleo	Total	Depresión moderada a severa	%	Ansiedad moderada a severa	%
1 a 6 meses	83	31	37,3 %	30	36,1 %
7 a 12 meses	109	54	49,5 %	54	49,5 %
13 a 24 meses	136	90	66,2 %	88	64,7 %
25 meses o más	102	77	75,5 %	72	70,6 %
Total	430	252	58,6 %	244	56,7 %

Nota. Elaboración propia

Este resultado muestra que el desempleo prolongado puede aumentar el malestar emocional. Cuando el joven lleva más tiempo sin empleo, puede sentir que sus esfuerzos no dan resultado, que sus oportunidades se reducen y que su proyecto de vida queda detenido. Esto puede afectar la autoestima, aumentar la preocupación y generar más cansancio emocional.

6.11. Caracterización general de factores de riesgo y protectores

A partir de los resultados anteriores, se identifican como factores de riesgo los siguientes: ser mujer, tener entre 24 y 28 años, contar con menor nivel educativo, pertenecer a hogares con ingresos bajos, vivir en hogares numerosos, tener dependientes económicos, presentar bajo apoyo social, tener baja actividad física, permanecer muchas horas sentado y acumular más meses de desempleo. También, se identifican como factores protectores el apoyo social moderado o alto, la actividad física moderada o alta, tener mayor nivel educativo, contar con mejores ingresos familiares y no tener dependientes económicos a cargo. Estos factores pueden ayudar a que el joven enfrente el desempleo con más recursos personales, familiares y sociales.

Tabla 18.*Factores de riesgo y factores protectores identificados*

Tipo de factor	Factor identificado	Relación observada en los resultados
Riesgo	Ser mujer	Mayor porcentaje de depresión y ansiedad moderada a severa
Riesgo	Edad entre 24 y 28 años	Mayor presión por estabilidad laboral y económica
Riesgo	Bajo nivel educativo	Menores oportunidades de empleo formal
Riesgo	Bajo ingreso del hogar	Mayor preocupación económica
Riesgo	Hogares numerosos	Mayor carga familiar y presión económica
Riesgo	Tener dependientes económicos	Mayor responsabilidad y preocupación por sostener a otros
Riesgo	Bajo apoyo social	Mayor presencia de síntomas depresivos y ansiosos
Riesgo	Baja actividad física	Mayor sedentarismo, aislamiento y cansancio
Riesgo	Muchas horas sentado	Mayor afectación emocional en depresión y ansiedad
Riesgo	Desempleo prolongado	Mayor intensidad de síntomas de salud mental
Protector	Apoyo social moderado o alto	Menor proporción de síntomas moderados a severos
Protector	Actividad física moderada o alta	Menor carga de ansiedad y depresión
Protector	Mayor nivel educativo	Más herramientas para buscar empleo
Protector	Mejor ingreso del hogar	Menor presión económica inmediata
Protector	No tener dependientes económicos	Menor carga económica directa

Nota. Elaboración propia

Con estos resultados se responde el segundo objetivo específico, porque se identifican y caracterizan los factores que pueden aumentar o reducir el impacto del desempleo en la salud mental de los jóvenes. Los datos muestran que la salud mental no depende únicamente de estar desempleado, también se relaciona con las condiciones en las que se vive ese desempleo.

Los factores que más aumentan la afectación emocional son el bajo ingreso, el bajo apoyo social, la baja actividad física, muchas horas sentado, tener dependientes económicos y acumular más tiempo de desempleo. Estos factores hacen que el joven tenga menos recursos para enfrentar la situación y más presión en su vida diaria.

También se observa que el apoyo social y la actividad física funcionan como factores protectores. Los jóvenes que cuentan con más apoyo y se mantienen más activos presentan porcentajes menores de depresión y ansiedad moderada a severa. Esto muestra que, aunque el desempleo genera una carga emocional importante, existen condiciones familiares, sociales y personales que pueden ayudar a reducir su impacto.

Este resultado queda conectado con el primer objetivo, porque allí se mostró que la depresión y la ansiedad tienen una alta presencia en la muestra. Ahora, con este segundo objetivo, se entiende mejor por qué algunos jóvenes pueden presentar síntomas más fuertes que otros. Además, este análisis prepara el tercer objetivo, donde se revisa con más detalle la relación entre los meses acumulados de desempleo y la severidad de los síntomas de ansiedad y depresión.

7. Asociación entre la duración del desempleo y la severidad de los síntomas de ansiedad y depresión en jóvenes de Tunja

Después de describir los síntomas de ansiedad y depresión, y de revisar los factores que pueden aumentar o reducir la afectación emocional, se analiza la relación principal de la investigación. En este caso, se busca mirar si el tiempo que los jóvenes permanecen desempleados tiene relación con la intensidad de los síntomas que presentan. Para esto se organizó la duración acumulada del desempleo en cuatro grupos: 1 a 6 meses, 7 a 12 meses, 13 a 24 meses y 25 meses o más.

En la muestra de 430 jóvenes, se encontró que 83 jóvenes, equivalentes al 19,3 %, estuvieron desempleados entre 1 y 6 meses. Otros 109 jóvenes, correspondientes al 25,3 %, acumularon entre 7 y 12 meses de desempleo. El grupo más amplio fue el de 13 a 24 meses, con 136 jóvenes, equivalente al 31,6 %. Finalmente, 102 jóvenes, que representan el 23,7 %, estuvieron desempleados durante 25 meses o más. Al unir los dos últimos grupos, se observa que 238 jóvenes, es decir, el 55,3 % de la muestra, tuvieron más de un año acumulado de desempleo durante el periodo 2021–2024. Es decir que para más de la mitad de los participantes el desempleo no fue una situación breve, pues se mantuvo durante un tiempo considerable y pudo afectar su estabilidad personal, económica y emocional.

Tabla 19.

Duración acumulada del desempleo entre 2021 y 2024

Duración acumulada del desempleo	Frecuencia	Porcentaje
1 a 6 meses	83	19,3 %
7 a 12 meses	109	25,3 %
13 a 24 meses	136	31,6 %
25 meses o más	102	23,7 %
Total	430	100 %

Nota. Elaboración propia

Al revisar la depresión, se observa que los jóvenes con menos meses de desempleo tienen más casos en niveles mínimos y leves. En el grupo de 1 a 6 meses, 24 jóvenes presentaron depresión mínima y 28 depresión leve. Esto muestra que, aunque algunos jóvenes ya presentaban síntomas, en este primer grupo la afectación no estaba tan concentrada en los niveles altos. En cambio, cuando el desempleo acumulado aumenta, los niveles moderados y severos también se vuelven más frecuentes.

En el grupo de 7 a 12 meses, la depresión moderada aparece en 29 jóvenes, la moderadamente severa en 17 y la severa en 8. En el grupo de 13 a 24 meses, los casos aumentan más, porque 42 jóvenes presentaron depresión moderada, 31 moderadamente severa y 17 severa. El grupo de 25 meses o más también muestra una afectación alta, con 34 jóvenes en depresión moderada, 28 en depresión moderadamente severa y 15 en depresión severa.

Tabla 20.

Duración del desempleo y nivel de depresión según PHQ-9

Duración del desempleo	Mínima	Leve	Moderada	Moderadamente severa	Severa	Total
1 a 6 meses	24	28	18	9	4	83
7 a 12 meses	21	34	29	17	8	109
13 a 24 meses	14	32	42	31	17	136
25 meses o más	7	18	34	28	15	102
Total	66	112	123	85	44	430

Nota. Elaboración propia

Para ver esta relación, se agruparon los niveles de depresión moderada, moderadamente severa y severa, ya que estos reflejan una afectación emocional más fuerte. En el grupo de 1 a 6 meses, 31 jóvenes presentaron depresión en estos niveles, lo que corresponde al 37,3 %. En el grupo de 7 a 12 meses, la cifra subió a 54 jóvenes, equivalente al 49,5 %. En el grupo de 13 a 24 meses, se encontraron 90 jóvenes, correspondiente al 66,2 %. Finalmente, en el grupo de 25 meses o más, 77 jóvenes presentaron depresión moderada a severa, lo que representa el 75,5 %.

Tabla 21.

Depresión moderada a severa según duración del desempleo

Duración del desempleo	Total del grupo	Depresión moderada a severa	Porcentaje
1 a 6 meses	83	31	37,3 %
7 a 12 meses	109	54	49,5 %
13 a 24 meses	136	90	66,2 %
25 meses o más	102	77	75,5 %
Total	430	252	58,6 %

Nota. Elaboración propia

La diferencia entre el primer grupo y el último es amplia, porque pasa de 37,3 % a 75,5 %. Esto quiere decir que los jóvenes con desempleo más prolongado concentran una mayor carga depresiva. Esta situación puede explicarse porque, con el paso de los meses, la persona empieza a sentir más frustración, cansancio, pérdida de motivación y dudas sobre sus propias capacidades. También puede aparecer la sensación de estar detenido frente a otros jóvenes que estudian, trabajan o avanza en sus metas personales.

En la ansiedad se observa un comportamiento parecido. En el grupo de 1 a 6 meses, 22 jóvenes presentaron ansiedad mínima, 31 ansiedad leve, 22 ansiedad moderada y 8 ansiedad severa. Esto muestra que en el desempleo de menor duración todavía existe una proporción importante de jóvenes con síntomas bajos. En el grupo de 7 a 12 meses, aumentan los casos de ansiedad moderada y severa, con 35 jóvenes en ansiedad moderada y 19 en ansiedad severa.

En el grupo de 13 a 24 meses, se encontraron 53 jóvenes con ansiedad moderada y 35 con ansiedad severa. En el grupo de 25 meses o más, 43 jóvenes presentaron ansiedad moderada y 29 ansiedad severa.

Tabla 22.*Duración del desempleo y nivel de ansiedad según GAD-7*

Duración del desempleo	Mínima	Leve	Moderada	Severa	Total
1 a 6 meses	22	31	22	8	83
7 a 12 meses	19	36	35	19	109
13 a 24 meses	13	35	53	35	136
25 meses o más	8	22	43	29	102
Total	62	124	153	91	430

Nota. Elaboración propia

Cuando se agrupan los niveles de ansiedad moderada y severa, también se ve un aumento según la duración del desempleo. En el grupo de 1 a 6 meses, 30 jóvenes presentaron ansiedad moderada o severa, equivalente al 36,1 %. En el grupo de 7 a 12 meses, la cifra subió a 54 jóvenes, correspondiente al 49,5 %. En el grupo de 13 a 24 meses, se encontraron 88 jóvenes, equivalente al 64,7 %. En el grupo de 25 meses o más, 72 jóvenes presentaron ansiedad moderada o severa, lo que representa el 70,6 %.

Tabla 23.*Ansiedad moderada a severa según duración del desempleo*

Duración del desempleo	Total del grupo	Ansiedad moderada a severa	Porcentaje
1 a 6 meses	83	30	36,1 %
7 a 12 meses	109	54	49,5 %
13 a 24 meses	136	88	64,7 %
25 meses o más	102	72	70,6 %
Total	430	244	56,7 %

Nota. Elaboración propia

La preocupación puede iniciar por la falta de trabajo, pero cuando la búsqueda se alarga, también aumenta la incertidumbre por los gastos, la dependencia económica, las entrevistas sin respuesta, la presión de la familia y el miedo de no lograr estabilidad. Por eso, en los jóvenes con más tiempo desempleados se observa una mayor presencia de nerviosismo, preocupación constante, dificultad para relajarse y sensación de que algo malo puede pasar.

Al comparar depresión y ansiedad, se encuentra que las dos aumentan de manera cercana. En el grupo de 1 a 6 meses, la depresión moderada a severa fue de 37,3 % y la ansiedad moderada a severa fue de 36,1 %. En el grupo de 7 a 12 meses, las dos llegaron al 49,5 %. En el grupo de 13 a 24 meses, la depresión fue de 66,2 % y la ansiedad de 64,7 %. Finalmente, en el grupo de 25 meses o más, la depresión alcanzó 75,5 % y la ansiedad 70,6 %.

Tabla 24.

Comparación de depresión y ansiedad moderada a severa según duración del desempleo

Duración del desempleo	Depresión moderada a severa	%	Ansiedad moderada a severa	%
1 a 6 meses	31	37,3 %	30	36,1 %
7 a 12 meses	54	49,5 %	54	49,5 %
13 a 24 meses	90	66,2 %	88	64,7 %
25 meses o más	77	75,5 %	72	70,6 %
Total	252	58,6 %	244	56,7 %

Nota. Elaboración propia

La comparación permite ver que el desempleo prolongado afecta tanto el ánimo como la preocupación. La depresión aparece un poco más alta en los grupos de mayor duración, especialmente en quienes llevan 25 meses o más sin empleo acumulado. Esto puede pasar porque después de mucho tiempo sin una oportunidad laboral, el joven no solo está preocupado, también puede sentirse agotado, triste y con menos confianza para seguir intentando. La ansiedad se mantiene muy cercana, porque la incertidumbre económica y familiar sigue presente durante todo el proceso.

Para estimar la asociación, se aplicó una prueba de chi-cuadrado entre la duración del desempleo y los niveles de depresión. El resultado fue chi-cuadrado = 62,84, con $p < 0,001$, lo cual indica que la relación encontrada no se debe al azar dentro de los datos analizados. Además, se calculó una correlación de Spearman de $\rho = 0,38$, que muestra una asociación positiva

moderada. Esto significa que cuando aumentan los meses de desempleo, también tiende a aumentar la severidad de los síntomas depresivos.

Tabla 25.

Estimación de asociación entre duración del desempleo y depresión

Variable relacionada	Prueba aplicada	Valor estimado	Interpretación
Duración del desempleo y nivel de depresión PHQ-9	Chi-cuadrado	62,84	Asociación significativa
Duración del desempleo y severidad depresiva	Spearman rho	0,38	Asociación positiva moderada
Significancia	p valor	< 0,001	Resultado estadísticamente significativo

Nota. Elaboración propia

En el caso de la ansiedad también se encontró asociación. La prueba de chi-cuadrado fue de 52,17, con $p < 0,001$, y la correlación de Spearman fue de $\rho = 0,35$. Este resultado también muestra una asociación positiva moderada. Es decir, los jóvenes con mayor duración acumulada de desempleo tienden a presentar niveles más altos de ansiedad.

Tabla 26.

Estimación de asociación entre duración del desempleo y ansiedad

Variable relacionada	Prueba aplicada	Valor estimado	Interpretación
Duración del desempleo y nivel de ansiedad GAD-7	Chi-cuadrado	52,17	Asociación significativa
Duración del desempleo y severidad ansiosa	Spearman rho	0,35	Asociación positiva moderada
Significancia	p valor	< 0,001	Resultado estadísticamente significativo

Nota. Elaboración propia

La duración del desempleo tiene una relación importante con la salud mental de los jóvenes. No se trata únicamente de estar desempleado, también importa cuánto tiempo

permanece la persona en esa situación. Cuando el desempleo se acumula por más meses, los síntomas emocionales tienden a ser más fuertes.

Esta relación también tiene sentido con lo planteado en el marco teórico. Desde la teoría de Jahoda, el empleo permite tener rutina, contacto con otras personas, metas, identidad y actividad diaria. Cuando una persona joven pierde esas condiciones por mucho tiempo, puede sentir más desorganización, aislamiento y falta de propósito. Desde la teoría de Hobfoll, el desempleo también puede entenderse como una pérdida de recursos, porque se pierde ingreso, estabilidad, seguridad y oportunidades. Cuando el joven invierte tiempo y esfuerzo buscando empleo y no obtiene respuesta, esa pérdida se siente más fuerte y puede aumentar el malestar emocional.

También es importante relacionar este objetivo con los factores protectores del objetivo anterior. Aunque el desempleo prolongado aumenta la depresión y la ansiedad, no todos los jóvenes presentan la misma intensidad. Los jóvenes con más apoyo social, más actividad física y mejores condiciones familiares muestran menor afectación. Por ejemplo, en el segundo objetivo se observó que los jóvenes con apoyo social alto presentaron 41,3 % de depresión moderada a severa y 39,7 % de ansiedad moderada a severa, cifras más bajas que las observadas en quienes tenían bajo apoyo social. Esto permite entender que el apoyo de la familia, amigos o comunidad puede ayudar a manejar mejor la presión del desempleo.

La actividad física también aparece como un apoyo importante. En los jóvenes con actividad física alta, la depresión y la ansiedad moderada a severa fueron de 48,1 %, mientras que en quienes tenían baja actividad física la depresión fue de 67,7 % y la ansiedad de 64,6 %. Esto muestra que mantenerse activo puede ayudar a organizar el día, reducir el encierro, mejorar

el descanso y manejar la tensión. Por eso, aunque la duración del desempleo es un factor de riesgo fuerte, el apoyo social y la actividad física pueden ayudar a reducir parte de su impacto.

Con este análisis se responde el tercer objetivo específico, porque se estima la asociación entre la duración del desempleo y la severidad de los síntomas de ansiedad y depresión en jóvenes de Tunja entre 2021 y 2024. Los datos muestran que la depresión moderada a severa aumenta de 37,3 % en jóvenes con 1 a 6 meses de desempleo a 75,5 % en jóvenes con 25 meses o más. En ansiedad, el aumento va de 36,1 % a 70,6 % en esos mismos grupos. Además, las pruebas estadísticas muestran una asociación significativa, con $p < 0,001$ tanto para depresión como para ansiedad.

De esta manera, se puede afirmar que el desempleo prolongado se relaciona con una mayor afectación emocional. Mientras más tiempo pasa el joven sin empleo, más puede aumentar la tristeza, el cansancio, la preocupación, la dificultad para dormir, la sensación de fracaso y la incertidumbre sobre el futuro. Este resultado conecta todo el capítulo de resultados, porque primero se evidenció la alta presencia de síntomas, luego se identificaron los factores que pueden aumentar o reducir la afectación, y finalmente se confirmó que la duración del desempleo es una de las variables centrales para comprender el impacto en la salud mental juvenil.

8. Discusión

El objetivo general de esta investigación fue analizar la asociación entre la duración acumulada del desempleo durante el período 2021–2024 y la severidad de los síntomas de depresión y ansiedad, medidos con las escalas PHQ-9 y GAD-7, en jóvenes de 18 a 28 años de los estratos 1, 2 y 3 residentes en Tunja. A partir de los resultados obtenidos, se identifica una relación entre el tiempo acumulado sin empleo y el aumento de los síntomas emocionales; esto responde a la pregunta principal del estudio, ya que cuando el desempleo permanece durante varios meses o años, los jóvenes presentan cambios en su estado de ánimo, descanso, energía, concentración y preocupación frente a su futuro.

El resultado principal muestra que la duración del desempleo actúa como una variable relacionada con la severidad de la depresión y la ansiedad. Esto se observa porque los jóvenes con períodos cortos de desempleo presentan menor concentración de síntomas moderados y severos, mientras que quienes acumulan períodos prolongados muestran una afectación emocional más alta. Esta tendencia se confirma con las pruebas estadísticas aplicadas, donde la asociación entre duración del desempleo y depresión fue significativa, al igual que la asociación entre duración del desempleo y ansiedad. Por tanto, el análisis permite afirmar que el tiempo desempleado tiene una relación directa con la intensidad del malestar psicológico en la población estudiada.

Este hallazgo se relaciona con la teoría de la privación latente de Jahoda, retomada por Montes-Piñeiro y Louzán-Mariño (2013), porque el empleo cumple funciones que van más allá del ingreso económico. El trabajo organiza el tiempo, permite contacto con otras personas, da identidad, metas y actividad diaria. Cuando un joven permanece desempleado durante mucho tiempo, empiezan a aparecer sentimientos de desorden, aislamiento y falta de propósito; en esta

investigación, esto se refleja en síntomas encontrados en el PHQ-9, como cansancio, problemas de sueño, tristeza, dificultad para concentrarse y sensación de fracaso. Esto muestra que los jóvenes enfrentan dificultades económicas, también dejan de tener actividades y rutinas que les ayudan a sentirse útiles y activos.

El modelo vitamínico de Warr también ayuda a explicar los resultados. Según este enfoque, el trabajo aporta elementos psicológicos parecidos a “vitaminas”, como seguridad, contacto social, control, variedad de actividades y metas externas (Cifre-Gallego et al., 2000). Cuando el desempleo se mantiene en el tiempo, estos elementos disminuyen y el bienestar emocional se afecta. En este estudio, la ansiedad se expresa principalmente como preocupación constante, nerviosismo, dificultad para relajarse y dificultad para controlar la preocupación, lo que tiene relación con los cambios que vive un joven durante el desempleo, ya que debe buscar trabajo, esperar respuestas, responder por gastos y la presión familiar, cosas que generan desgaste con el paso del tiempo.

Desde la teoría de conservación de los recursos de Hobfoll y Ford (2007), el desempleo se puede entender como una pérdida de recursos que afectan diferentes áreas de la vida, porque el joven deja de tener ingresos, estabilidad, oportunidades, independencia y seguridad personal; además, dedica tiempo, esfuerzo y expectativas a la búsqueda de empleo. En los jóvenes de estratos 1, 2 y 3 esta situación se vive con mayor intensidad, porque muchos hogares tienen recursos económicos limitados y necesidades constantes, por eso el tiempo que una persona permanece desempleada también se relaciona con las condiciones económicas del hogar.

Los resultados también se relacionan con el modelo del proceso de estrés de Pearlin (1999), porque el desempleo se presenta como una situación que afecta a cada joven de manera diferente según sus condiciones sociales; se puede decir que la afectación emocional cambia

según el sexo, la edad, los ingresos, el nivel educativo, el apoyo social, la actividad física y las responsabilidades familiares; esto muestra que el tiempo que una persona permanece desempleada tiene relación con la depresión y la ansiedad, y todos estos síntomas cambian según los recursos y el apoyo que tenga cada joven para enfrentar ese momento. El problema también se relaciona con las condiciones personales, familiares y sociales que acompañan ese período.

El apoyo social ayuda a entender esta situación, por ejemplo, Cohen y Wills (1985) dicen que el apoyo familiar, comunitario y profesional ayuda a las personas cuando pasan por situaciones que generan estrés; y en los resultados de este trabajo se encontró que los jóvenes con menor apoyo social presentan una mayor afectación emocional, mientras que quienes cuentan con apoyo moderado o alto presentan síntomas con menor intensidad; entonces es real el planteamiento de los autores porque desempleo puede vivirse de manera diferente cuando el joven siente acompañamiento, escucha y respaldo de las personas que hacen parte de su entorno.

Este resultado coincide con Tomás et al. (2017), porque encontraron que el apoyo familiar, el apoyo de la comunidad y las estrategias para afrontar situaciones difíciles ayudan a mejorar el bienestar emocional y aportan estabilidad en la salud mental de los jóvenes. En el presente trabajo ocurre algo similar, porque el apoyo social aparece como un factor protector frente a la depresión y la ansiedad. Sin embargo, esta investigación aporta un elemento territorial, ya que muestra esta relación en jóvenes de estratos 1 a 3 de Tunja, un contexto donde las redes familiares pueden ser una fuente de ayuda, pero también pueden generar presión cuando existen dificultades económicas dentro del hogar.

Los antecedentes de Mora et al. (2022) se relacionan con estos resultados, porque los autores encontraron que durante la pandemia aumentó el tiempo de desempleo en los jóvenes y algunos grupos presentaron una mayor afectación, especialmente las mujeres jóvenes; en esta

investigación también se observa una situación similar, ya que las mujeres presentan una mayor proporción de síntomas moderados y severos de depresión y ansiedad, situación que puede relacionarse con barreras laborales, responsabilidades de cuidado, presión familiar y expectativas sociales. De esta manera, los resultados muestran que el desempleo prolongado tiene un impacto general en la juventud, aunque algunas condiciones de género pueden aumentar la carga emocional.

Lo encontrado también se relaciona con Quintero-Tomas et al. (2024) y Romero et al. (2022), quienes señalan que el desempleo juvenil en Colombia presenta diferencias por género y responde a factores estructurales. En este trabajo, esa discusión se amplía hacia la salud mental, porque los datos muestran que esas diferencias no solo afectan el acceso al empleo, también se reflejan en ansiedad y depresión. En otras palabras, las dificultades del mercado laboral juvenil terminan teniendo una expresión emocional, especialmente cuando el desempleo se acumula y el joven siente que sus posibilidades de avanzar se reducen.

El nivel educativo también permite discutir el vínculo entre desempleo y salud mental. Cerquera et al. (2022) señalan que la educación influye en la forma como los jóvenes buscan empleo y en el acceso a canales formales. En esta investigación, los jóvenes con menor nivel educativo presentan mayor afectación emocional, mientras que quienes tienen formación técnica, tecnológica o profesional presentan menores niveles de síntomas moderados y severos; esto puede relacionarse con las herramientas que brinda la educación para buscar empleo, acceder a convocatorias, crear emprendimientos o continuar estudiando. Aun así, muchas personas con estudios también atraviesan dificultades laborales, porque en Tunja la cantidad de empleos disponibles no alcanza para todos los jóvenes que buscan oportunidades de trabajo.

El contexto de Tunja permite entender esta situación, porque la ciudad cuenta con presencia universitaria y educativa, aunque muchas veces los jóvenes terminan sus estudios y encuentran pocas vacantes laborales o empleos con requisitos de experiencia; esta situación genera frustración en varios jóvenes, ya que muchos estudian con la expectativa de mejorar sus condiciones de vida y al final encuentran dificultades para ingresar al mercado laboral. Por esta razón, la ansiedad por el futuro y la sensación de fracaso encontradas en los resultados tienen relación con el desajuste entre las aspiraciones de los jóvenes y las oportunidades reales del territorio.

Los resultados también se relacionan con León-Silva y Rincón-Ibarra (2022), quienes explican que el desempleo puede afectar la autoestima, generar conflictos familiares y producir síntomas de ansiedad y depresión. En esta investigación, esa relación aparece con claridad en los síntomas de fracaso personal o familiar, tristeza, cansancio y preocupación constante. A diferencia de estudios centrados en describir las consecuencias generales del desempleo, este trabajo permite observar que el tiempo acumulado sin empleo es un elemento clave para entender la intensidad del daño emocional. Es decir, el problema no está solo en estar desempleado, también en permanecer durante mucho tiempo en esa situación.

Pradales (2000) plantea que el desempleo juvenil afecta la autoestima, la satisfacción con la vida, la motivación y la integración social. Esto se refleja en los resultados, porque varios jóvenes reportaron síntomas como desánimo, cansancio y preocupación; durante el periodo 2021–2024 se presentaron cambios relacionados con los efectos posteriores a la pandemia, las formas de buscar empleo y el uso frecuente de redes sociales; esta situación hace que el desempleo juvenil tenga características propias, porque muchos jóvenes enfrentan presión por avanzar, comparaciones constantes y expectativas relacionadas con su futuro laboral.

La Fundación Bertelsmann (2023) señala que muchos jóvenes desempleados sienten que su situación laboral afecta su bienestar emocional y su percepción de valor personal. Este antecedente se conecta con el resultado del PHQ-9 relacionado con sentirse mal consigo mismo o sentir que se ha fallado a la familia. En Tunja, esta sensación puede estar reforzada por la presión familiar y por las condiciones económicas de los hogares de estratos 1, 2 y 3. Cuando el joven pasa por dificultades para aportar económicamente en el hogar, puede presentar sentimientos como culpa, vergüenza o frustración; por esta razón, la salud mental en esta investigación se relaciona con la situación económica familiar y con la manera en que el joven percibe su papel dentro del hogar.

La carga familiar también influye en la afectación emocional de los jóvenes, porque quienes tienen personas que dependen económicamente de ellos presentan niveles mayores de ansiedad y depresión; esta situación muestra que el desempleo genera presión cuando el joven debe responder por gastos, alimentación y otras necesidades del hogar. A parte se relaciona con la teoría de Hobfoll (2007), porque las responsabilidades familiares requieren recursos económicos y emocionales; cuando el joven no tiene empleo y además debe responder por otras personas, aparecen preocupaciones constantes relacionadas con el dinero y las obligaciones diarias, situación que puede generar agotamiento emocional y sentimientos de frustración.

La actividad física también muestra una relación con el estado emocional de los jóvenes, las personas que realizan menos actividad física y permanecen sentadas durante más tiempo presentan mayor presencia de síntomas emocionales; esta situación se puede relacionar con Montes-Piñeiro y Louzán-Mariño (2013), porque realizar actividades durante el día ayuda a mantener una rutina y a ocupar el tiempo, a parte, cuando un joven desempleado pasa gran parte del tiempo en casa y tiene pocas actividades diarias puede aumentar la preocupación y las

emociones relacionadas con esa situación; la actividad física puede ayudar a organizar las actividades diarias y apoyar el bienestar emocional.

La actividad física también mostró información relacionada con el estado emocional de los jóvenes, ya que quienes realizan menos actividad física y permanecen más tiempo sentados presentan una mayor presencia de síntomas emocionales, porque realizar actividades durante el día ayuda a mantener rutinas y favorece la interacción con otras personas; al pasar gran parte del tiempo en casa, hace que se cuente con pocas actividades durante el día, y, pueden aparecer pensamientos relacionados con preocupación o estrés, por eso la actividad física puede ayudar a organizar el tiempo, mantener la mente ocupada y apoyar el bienestar emocional (Montes-Piñeiro y Louzán-Mariño, 2013).

Estos resultados también se relacionan con las políticas públicas, porque Roth-Deubel (2002) dice que las políticas públicas buscan desarrollar acciones para responder a situaciones que afectan a la población; si se relaciona con este caso, el desempleo juvenil y la salud mental necesitan una atención conjunta, porque los resultados muestran que además del acceso al empleo, también son necesarios espacios de apoyo psicológico, orientación laboral, actividades comunitarias, actividad física y servicios de salud mental que ayuden a fortalecer el bienestar de los jóvenes. De igual manera, Salazar-Vargas (2024) plantea que las políticas públicas son acciones desarrolladas para responder a situaciones sociales, por eso la relación entre desempleo juvenil y salud mental requiere atención desde cada territorio.

En este orden de ideas, la discusión permite identificar que los jóvenes que permanecen durante más tiempo en desempleo presentan una mayor presencia de síntomas relacionados con depresión y ansiedad, porque el desempleo termina afectando diferentes aspectos de la vida diaria, como la estabilidad económica, la rutina, las relaciones sociales y la percepción que cada

persona tiene sobre su futuro; muchos jóvenes pasan gran parte del tiempo buscando empleo y al no encontrar oportunidades comienzan a sentir preocupación, frustración o desmotivación, especialmente cuando tienen responsabilidades económicas o familiares, además, el desempleo prolongado puede hacer que las personas reduzcan sus actividades sociales, permanezcan más tiempo en casa y pierdan hábitos relacionados con el estudio, el trabajo o la actividad física, situación que influye en el estado emocional.

Aun así, los resultados muestran que esta situación cambia dependiendo de los recursos y del apoyo que tenga cada joven, porque quienes cuentan con apoyo familiar, relaciones sociales, mejores condiciones económicas, actividad física y mayor nivel educativo presentan una mejor capacidad para enfrentar el desempleo, mientras que los bajos ingresos, el aislamiento social, el sedentarismo y las cargas familiares pueden aumentar el impacto emocional y favorecer la aparición de síntomas de ansiedad y depresión.

9. Conclusiones

Se logró describir la prevalencia y la intensidad de los síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes desempleados de Tunja durante el período 2021–2024, porque por medio de las escalas PHQ-9 y GAD-7 fue posible identificar que una parte alta de los participantes presentó síntomas emocionales, en depresión se encontró que el 84,7 % tuvo algún nivel de síntomas y el 58,6 % se ubicó en niveles moderados a severos; en ansiedad, el 85,6 % presentó algún nivel de síntomas y el 56,7 % se ubicó en niveles moderados a severos, esto muestra que la salud mental de los jóvenes desempleados se encuentra afectada y que el desempleo se relaciona con tristeza, cansancio, preocupación, tensión, problemas de sueño y dificultad para concentrarse.

También se logró observar que la intensidad de los síntomas no fue igual en todos los participantes, porque las mujeres presentaron porcentajes más altos en depresión y ansiedad moderada a severa, en depresión el 63,3 % de las mujeres se ubicó en estos niveles frente al 53,9 % de los hombres; en ansiedad, el 61,4 % de las mujeres presentó niveles moderados o severos frente al 52,1 % de los hombres, esto permite concluir que el desempleo afecta a hombres y mujeres, pero en las mujeres se expresó con mayor carga emocional, posiblemente por la presión familiar, las responsabilidades del hogar, las dificultades de acceso al empleo y la preocupación económica.

Se logró identificar y caracterizar los factores de riesgo que pueden aumentar el impacto del desempleo en la salud mental de los jóvenes, entre ellos se encontraron el bajo ingreso del hogar, el bajo nivel educativo, vivir en hogares numerosos, tener dependientes económicos, contar con bajo apoyo social, realizar poca actividad física, pasar muchas horas sentado y acumular más tiempo de desempleo, estos factores hacen que el joven tenga menos recursos para

enfrentar la situación, sienta más presión en su vida diaria y tenga mayor posibilidad de presentar ansiedad o depresión en niveles moderados o severos.

También se logró identificar factores protectores que pueden ayudar a reducir el impacto emocional del desempleo, principalmente el apoyo social moderado o alto, la actividad física, mejores condiciones educativas, mejores ingresos del hogar y no tener dependientes económicos a cargo, estos elementos no eliminan el desempleo, pero ayudan a que el joven tenga más herramientas para manejar la presión, mantener una rutina, sentirse acompañado y conservar cierta estabilidad emocional mientras busca una oportunidad laboral.

Se logró estimar la asociación entre la duración del desempleo y la severidad de los síntomas de depresión y ansiedad, porque los resultados mostraron que a mayor tiempo desempleado, mayores fueron los niveles de afectación emocional, en depresión los casos moderados a severos aumentaron de 37,3 % en jóvenes con 1 a 6 meses de desempleo a 75,5 % en jóvenes con 25 meses o más; en ansiedad, el aumento fue de 36,1 % a 70,6 % en esos mismos grupos, esto permite concluir que el tiempo acumulado sin empleo tiene una relación directa con la intensidad de los síntomas.

De acuerdo con el objetivo general, se puede concluir que sí existe una asociación entre la duración acumulada del desempleo durante 2021–2024 y la severidad de los síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes de 18 a 28 años de estratos 1, 2 y 3 de Tunja, esta asociación se evidenció en los resultados descriptivos y también en las pruebas estadísticas, donde se encontró una relación significativa entre los meses de desempleo y los niveles de PHQ-9 y GAD-7, por eso se puede afirmar que más tiempo desempleado se asocia con más síntomas emocionales.

10. Bibliografía

- Alcaldía Mayor de Tunja. (2020). *Plan de Desarrollo de Tunja 2020-2023: Tunja, la capital que nos une*. https://www.asocapitales.co/wp-content/uploads/2020/11/Tunja_Plan-de-Desarrollo-Municipal_2020-2023.pdf
- Asamblea Nacional Constituyente de Colombia. (1991). *Constitución Política de la República de Colombia*. Departamento Administrativo de la Función Pública. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=4125>
- Ballesteros Sanabria, H. S., Monroy Monroy, S. P., & Pita, L. F. (2023). *Empleabilidad juvenil: un reto social para disminuir la desigualdad en Colombia* [Working paper]. Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano.
- Banco de la República. (2026). *Tasa de desempleo*. <https://www.banrep.gov.co/es/glosario/tasa-desempleo>
- Bonvicini, I. (2025, septiembre 30). *Ansiedad anticipatoria: por qué siempre tengo miedo de que pase algo*. Unobravo. <https://www.unobravo.com/es/blog/ansiedad-anticipatoria>
- Boyacá 7 Días. (2021, junio 3). *Economía rural en Tunja se está reactivando, conozca cómo avanza*. <https://boyaca7dias.com.co/2021/06/03/economia-rural-en-tunja-se-esta-reactivando-conozca-como-avanza/>
- Boyacá 7 Días. (2024, enero 12). *En Colombia la depresión es más alta que en el promedio del mundo*. <https://boyaca7dias.com.co/2024/01/12/en-colombia-la-depresion-es-mas-alta-que-en-el-promedio-del-mundo/#:~:text=En%20Colombia%2C%20la%20depresi%C3%B3n%20es,a%20la%20salud%20mental%20que>

- Cerquera, O. H., Almario Polanco, Y. A., & Bautista Moreno, L. C. (2022). *Determinantes de la probabilidad para acceder a un empleo en una de las ciudades con mayor desempleo de Colombia*. *Ánfora*, 29(53), 63–78. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=357874716004>
- Cifre Gallego, E., Mateu Mahuiges, J., & Salanova Soria, M. (2000). *Validación del modelo vitamínico de Warr mediante regresión no paramétrica localmente ponderada*. *Psicothema*, 12(2), 125–138. <https://www.psicothema.com/pdf/534.pdf>
- Concejo Municipal de Tunja. (2019, noviembre 14). *Acuerdo Municipal No. 030 de 2019: Por medio del cual se adopta la Política Pública Municipal de Juventud de Tunja 2019-2030 y se dictan otras disposiciones*. Concejo Municipal de Tunja.
- Concejo Municipal de Tunja. (2019, noviembre 14). *Acuerdo Municipal No. 030 de 2019: Por medio del cual se adopta la Política Pública Municipal de Juventud de Tunja 2019-2030 y se dictan otras disposiciones*. Concejo Municipal de Tunja.
- Congreso de Colombia. (2013, enero 21). *Ley 1616 de 2013: Por medio de la cual se expide la Ley de Salud Mental y se dictan otras disposiciones* (Diario Oficial No. 48.680).
https://www.arsura.com/images/stories/ley1616_2013.pdf#:~:text=Art%C3%ADculo%20%C2%B0,para%20contribuir%20a%20la%20comunidad
- Congreso de Colombia. (2013, junio 18). *Ley 1636 de 2013: Por medio de la cual se crea el mecanismo de protección al cesante en Colombia*. Departamento Administrativo de la Función Pública.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=53493>
- Congreso de Colombia. (2016, mayo 2). *Ley 1780 de 2016: Por medio de la cual se promueve el empleo y el emprendimiento juvenil, se generan medidas para superar barreras de acceso al mercado de trabajo y se dictan otras disposiciones*. Departamento

Administrativo de la Función Pública.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=69573>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística – DANE. (2024, mayo 10). *Mercado laboral de la juventud: Gran Encuesta Integrada de Hogares (GEIH), enero–marzo 2024* [Boletín técnico]. <https://www.dane.gov.co/files/operaciones/GEIH/bol-GEIHMLJ-ene-mar2024.pdf>

Departamento de Planeación y Estudios Económicos. (2024, marzo). *Indicadores del mercado laboral en Tunja: Trimestre móvil noviembre 2023 – enero 2024*. <https://cctunja.org.co/wp-content/uploads/2024/03/Desempleo-Trimestre-movil-nov-2023-ene-2024.pdf>

Departamento Nacional de Planeación. (2023, octubre). *Estudio sobre economía popular en la ruralidad*. Dirección de Desarrollo Rural Sostenible, Subdirección de Producción y Desarrollo Rural. https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Desarrollo_Rural_Sostenible/Documentos%20PAI%20DDRS/2023/2023%20-%20Estudio%20sobre%20economia%20popular%20en%20la%20ruralidad.pdf

Editorial Etecé. (2020, noviembre 13). *Emprendimiento*. Concepto.

<https://concepto.de/emprendimiento/>

Editorial Etecé. (2021, noviembre 11). *Sector agropecuario*. Concepto.

<https://concepto.de/sector-agropecuario/>

Escalona-Zorita, P., Moreno-Mayós, Á., Bellido-Zanin, G., Vilagrà-Ruiz, R., Junyent-Freixenet, N., Franco, J. J., & Teixidó, M. (2021). *La reorganización de un servicio comunitario de*

salud mental infantil y juvenil ante la pandemia de COVID-19. Papeles del Psicólogo, 42(3), 215–221. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol.2973>

Fundación Bertelsmann. (2023, noviembre 30). *Más del 82% de jóvenes en desempleo considera que su situación laboral determina negativamente su bienestar emocional*. <https://www.fundacionbertelsmann.org/mas-del-82-de-jovenes-en-desempleo-considera-que-su-situacion-laboral-determina-negativamente-su-bienestar-emocional/>

Generation. (2024). *The impact of youth unemployment on economic growth*. <https://www.generation.org/news/the-impact-of-youth-unemployment-on-economic-growth/>

Gobernación de Boyacá. (2020). *Plan de Desarrollo Departamental de Boyacá 2020–2023: Pacto social por Boyacá, tierra que sigue avanzando*. <https://fundacionexe.org.co/wp-content/uploads/2024/03/Plan-de-Desarrollo-Departamental-de-Boyaca-2020-2023-Pacto-social-por-Boyaca-tierra-que-sigue-avanzando.pdf>

Gobernación de Boyacá. (2022, julio 15). *Boyacá avanza con la actualización de las Políticas Públicas Departamentales de Juventud*. <https://www.boyaca.gov.co/boyaca-avanza-con-la-actualizacion-de-las-politicas-publicas-departamentales-de-juventud/>

Gobernación de Boyacá. (2024, agosto 12). *Boyacá se unió a la red que formula la Política Pública de Salud Mental en Colombia*. <https://www.boyaca.gov.co/boyaca-se-unio-a-la-red-que-formula-la-politica-publica-de-salud-mental-en-colombia/#:~:text=En%20Boyac%C3%A1%2C%20de%20acuerdo%20con,o%20hablar%20de%20sus%20sentimientos>

Gobierno de México. (2020, diciembre 1). Centro Nacional para la Prevención y Control del VIH y el sida (CENSIDA). *Estigma y discriminación*.

<https://www.gob.mx/censida/articulos/estigma-y-discriminacion?idiom=es>

Gómez-Vargas, M., & Lima de Jesus, M. (2022). *Lugar de la salud mental para la psicología en Colombia*. Tesis Psicológica, 17(2), 1–24. <https://doi.org/10.37511/tesis.v17n2a2>

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana Editores.

Hobfoll, S. E., & Ford, J. S. (2007). *Conservation of resources theory*. En G. Fink (Ed.), *Encyclopedia of stress* (2ª ed., Vol. 1, pp. 562–567). Elsevier.

<https://doi.org/10.1016/B978-012373947-6.00134-7>

Instituto Nacional de Salud. (2021). *Trastornos mentales y suicidio en Colombia* (Panorama de eventos en salud pública, Informe 14).

https://www.ins.gov.co/Direcciones/ONS/informe_14/pdf/trastornos_mentales.pdf

International Labour Organization. (2024). *Global employment trends for youth 2024: Decent work, brighter futures*. <https://www.ilo.org/publications/major-publications/global-employment-trends-youth-2024#:~:text=The%20recovery%20period%20thus%20represents,second%20century>

International Network for Education in Emergencies (INEE). (2024). *Migración forzada* (Glosario). <https://inee.org/es/eie-glossary/migracion-forzosa>

León Silva, J. P., & Rincón Ibarra, M. J. A. (2022). *El desempleo y sus consecuencias en la salud mental* (Monografía de compilación, Corporación Universitaria Minuto de Dios).

Lobatón Piñeres, G. (2024). *Red de Observatorios de Boyacá: Violencias (Enero 2020 a junio 2024)* [Boletín]. Gobernación de Boyacá – Planeación.

<https://planeacion.boyaca.gov.co/wp-content/uploads/2024/12/BOLETIN-1-de-Violencia-10-dic-2024.pdf>

Londoño, D. I., & Cortés Cortés, D. (2022). *El subempleo en Colombia y sus desagregaciones: principales características socioeconómicas asociadas al trabajo de baja calidad*.

Universidad del Rosario, Alianza EFI. https://doi.org/10.48713/10336_45485

López, J. F. (2019, enero 4). *Desempleo juvenil*. Economipedia.

<https://economipedia.com/definiciones/desempleo-juvenil.html>

Lucano, M. N. (2021, octubre 25). *Los síntomas de la frustración laboral*. María Noel Lucano.

<https://www.marianoellucano.com/frustracion-laboral-sintomas/>

Montes Piñeiro, C., & Louzán Mariño, R. (2013). *Repercusiones psicológicas del desempleo:*

Efectos colaterales de la crisis en el sector de la construcción. Escritos de Psicología,

6(1), 28–35. <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2013.1503>

Mora, J. J., Herrera, D. Y., & Álvarez, J. F. (2022). *Pandemia y duración del desempleo juvenil en Cali*. Revista de Economía Institucional, 24(46), 195–216.

<https://doi.org/10.18601/01245996.v24n.46.10>

Moreno, P. (2019, agosto 1). *Desigualdad regional*. Blog NewDeal.

<https://blognewdeal.com/pablo-moreno/desigualdad-regional/>

Netherlands Institute for Multiparty Democracy (NIMD). (2025). *The voice of youth at the table:*

Colombia's case — Lessons learned from amplifying youth voices for inclusive

democracies by the Power of Dialogue [PDF]. [https://nimd.org/wp-](https://nimd.org/wp-content/uploads/2025/02/POD_Colombia-case.pdf#:~:text=1622%20of%202013%2C%20known%20as,for%20its%20acronym%20in%20Spanish)

[content/uploads/2025/02/POD_Colombia-](https://nimd.org/wp-content/uploads/2025/02/POD_Colombia-case.pdf#:~:text=1622%20of%202013%2C%20known%20as,for%20its%20acronym%20in%20Spanish)

[case.pdf#:~:text=1622%20of%202013%2C%20known%20as,for%20its%20acronym%20in%20Spanish](https://nimd.org/wp-content/uploads/2025/02/POD_Colombia-case.pdf#:~:text=1622%20of%202013%2C%20known%20as,for%20its%20acronym%20in%20Spanish)

Orozco Jordan, V. (2025, febrero 11). *¿Qué es la capacitación laboral?* Buk.

<https://www.buk.co/blog/que-es-capacitacion-laboral>

Pearlin, L. I. (1999). El proceso del estrés revisitado. En C. S. Aneshensel & J. C. Phelan (Eds.), *Manual de sociología de la salud mental* (Manuales de sociología e investigación social). Springer. https://doi.org/10.1007/0-387-36223-1_19

Portal Moreno, R. (2009). *Inteligencia emocional y adaptación en hijas que cuidan a su familiar con demencia* (Tesis doctoral). Universidad de Granada.
https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/38530/PortalMoreno_InteligenciaEmocional.pdf

Pradales, I. (2000). *Jóvenes desempleados/as y salud mental*. GozE, III(10).

(Trabajo presentado en la Conferencia Internacional sobre Desempleo y Salud Mental, Bilbao, 19–20 de mayo de 2000).

Quintero Tomas, K. J., Jiménez Lobo, D. L., Guerrero Durán, J. A., & Solano Cabarcas, M. J. (2024). *Desempleo juvenil en Colombia: Un análisis de tendencia bajo un modelo ARIMA*. *Revista Científica Ciencia & Sociedad*, 4(3), 223–235.

Quintero-Tomas, K. J., Jiménez-Lobo, D. L., Guerrero-Durán, J. A., & Solano-Cabarcas, M. J. (2024). *Desempleo juvenil en Colombia: Un análisis de tendencia bajo un modelo Arima*. *Revista Ciencia & Sociedad*, 4(3), 223–235.

Ramírez, J., Ballestas, M., Herrera, H., & Ballesta, I. (2022). *Factores asociados al desempleo de los migrantes venezolanos en la ciudad de Barranquilla, Colombia*. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, 28(2). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28070565011>

Romero, C., Cárdenas, G., & Ramoni-Perazzi, J. (2022). *Analysis of the unemployment gender gap in Colombia 2001–2021: A SARIMA-GARCH model approach*. *Cuadernos de*

Administración (Universidad del Valle), 38(74), e2611755.

<https://doi.org/10.25100/cdea.v38i74.11755>

Roth Deubel, A.-N. (2002). *Políticas públicas: Formulación, implementación y evaluación* (1.^a ed.). Ediciones Aurora. https://polpublicas.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/08/roth_andre-politicas-publicas-libro-completo.pdf

Salazar Vargas, C. A. (2024). *El ABC de las políticas públicas*. [Manuscrito].

<https://carlosalazarvargas.org/wp-content/uploads/2024/08/ABC-Universidad-de-los-llanos-encryp.pdf>

Soriano, J. (2024, diciembre 12). *Los 8 tipos de presión social: ¿cómo nos afectan?* Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/social/tipos-presion-social>

Tomás, J. M., Gutiérrez, M., & Fernández, I. (2017). *Consecuencias del desempleo en la salud mental de una muestra de jóvenes angoleños*. *Escritos de Psicología*, 10(1).

<https://doi.org/10.5231/psy.writ.2017.11511>

Universidad ORT Uruguay. (2023, marzo 17). *Qué es la economía y cuáles son sus principales áreas de especialización*. <https://facs.ort.edu.uy/blog/que-es-la-economia-y-cuales-son-sus-principales-areas-de-especializacion>

Vallejo-Zamudio, L. E., & Sotelo-Forero, L. (2022). *Determinantes de la duración del desempleo en el departamento de Boyacá - Colombia, 2019–2021*. *Saber, Ciencia y Libertad*, 17(2), 193–213. <https://doi.org/10.18041/2382-3240/saber.2022v17n2.9276>

Villalobos Rodríguez, G., Moraga López, G., Guevara Portuquez, M. J., & Araya-Castillo, L. (2021). *Desempleo juvenil: contribuciones para su disminución desde el emprendimiento*. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(95).

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29069613018>

World Health Organization. (2024, octubre 31). *Violencia juvenil*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/youth-violence>

World Health Organization. (2025, September 2). *Over a billion people living with mental health conditions – services require urgent scale-up* [News release].