

La salud mental está hundiendo a millones en el desempleo

Por Redacción

Manadas currículums. Haces entrevistas. Te preparas. Y aun así, nada. Cada rechazo pesa más que el anterior. Empiezas a dudar. A compararte. A pensar que ya no eres suficiente. Miles están viviendo lo mismo y casi nadie habla de la verdadera razón.

El dato es demoledor. El estudio Global Benefits Attitudes Survey reveló que uno de cada tres empleados vive con ansiedad o depresión y sólo 35% recibe tratamiento. Eso no sólo afecta cómo te sientes. Afecta cómo hablas, cómo te vendes y cómo te mueves. En otras palabras: Afecta tus posibilidades de conseguir trabajo.

Cuando tu cabeza está en modo supervivencia, tu carrera entra en pausa. La ansiedad rompe tu seguridad. La depresión apaga tu energía. Y aunque tengas experiencia, tu capacidad para mostrar valor se desploma. No es un tema emocional. Es un tema de empleabilidad.

Yolí Sánchez, asesora en Carrera

La depresión apaga tu energía. Y aunque tengas experiencia, tu capacidad para mostrar valor se desploma

y Liderazgo de la empresa de acompañamiento profesional YSN Coaching, explicó que más de un asunto personal, la salud mental se ha convertido en un factor que puede definir la productividad, la permanencia laboral e incluso la posibilidad de conseguir empleo. “La salud mental tiene una influencia determinante en la búsqueda de empleo porque afecta las tres áreas fundamentales para destacar en el mercado laboral: la autoeficacia, la autopresentación y la proactividad. “Y cuando estas competencias están comprometidas, por más experiencia que tenga un profesional, su capacidad para transmitir valor se ve afectada” y por lo tanto se queda

fuerza de los radares de las empresas y reclutadores, apuntó la especialista. La firma YSN Coaching destacó que la salud mental funciona tanto como consecuencia del desempleo como predictor del mismo y establece una relación bidireccional que puede convertirse en un círculo vicioso de exclusión laboral. Pero –apuntó– no todo es oscuridad. La asesoría, el apoyo y el seguimiento puntual pueden repercutir en las posibilidades de conseguir empleo frente a quienes buscan trabajo sin orientación. Para tal efecto, la empresa

propuso cinco pilares para navegar el mercado laboral y reducir al máximo los estragos que causa una mala salud mental en la búsqueda de empleo:

- 1. Objetivo profesional.** Establece metas claras y un plan financiero que permita una búsqueda de empleo sostenible y enfocada.
- 2. Narrativa convincente.** Desarrolla la capacidad de comunicar valor y experiencia de forma clara.
- 3. Herramientas de búsqueda.** Busca habilidades técnicas para optimizar CV, perfiles digitales y métodos de networking efectivo.
- 4. Estrategia.** Construye un plan estructurado de búsqueda que integra objetivos en una metodología coherente.
- 5. Gestión emocional.** Fortalecimiento de la autoeficacia, autorregulación y proactividad para mantener la motivación y el esfuerzo durante el proceso.

