



Nº5 INVESTIGACIÓN

**“FORMARSE, EGRESAR Y RESISTIR:
EL DESAFÍO EMOCIONAL DE LOS JÓVENES
EN UN MERCADO LABORAL INCIERTO”**

RODRIGO AGUILAR

2025



**Ser Familia
Fundación**

Resumen

La juventud de hoy enfrenta un panorama lleno de incertidumbre y grandes desafíos al ingresar al mercado laboral, que exige no solo habilidades técnicas sino también una fuerte gestión emocional y social. La transición de la educación al trabajo, conocida como transitabilidad, está llena de temores y una compleja necesidad de gestionar las emociones en un contexto económico difícil y en uno de cambio digital constante. Esta realidad no puede entenderse sin considerar las experiencias previas que los jóvenes traen de su familia y entorno social, una “herencia emocional” que influye en su resiliencia y en cómo afrontan la adversidad. El análisis se basa en la experiencia de la Fundación Ser Familia y se apoya en enfoques de la neuroeducación y la psicología positiva, destacando la importancia de habilidades como la adaptabilidad, la actitud y el bienestar para acompañar a los jóvenes durante este proceso.

Palabras clave

Transitabilidad, competencias socioemocionales, resiliencia, juventud, mercado laboral.

Abstract

Today's youth face a landscape fraught with uncertainty and major challenges when entering the labor market, which demands not only technical skills but also strong emotional and social management. The transition from education to work, known as transitability, is fraught with fears and a complex need to manage emotions in a difficult economic context and one of constant digital change.

This reality cannot be understood without considering the previous experiences that young people bring from their family and social environment, an “emotional inheritance” that influences their resilience and how they cope with adversity. The analysis is based on the experience of the Ser Familia Foundation and draws on approaches from neuroeducation and positive psychology, highlighting the importance of skills such as adaptability, attitude, and well-being in accompanying young people through this process.

Keywords

Walkability, socio-emotional skills, resilience, youth, labor market

1. Introducción

Estamos a un cuarto de avance del siglo XXI, que se caracteriza por ser una era de muchas transformaciones y dinámicas que plantean a las personas, en especial a la juventud, de redefinir entre ellas, las relaciones con el mercado laboral y proyecto de vida. A todo ello se suma la etapa crítica que viven los adolescentes en su transición hacia la juventud, debido a que en esta etapa se conforman y fortalecen la identidad, valores y expectativas.

El contexto actual está marcado por un “laberinto de incertidumbres”, con exigencias desde el mercado laboral, debido que las habilidades técnicas por sí solas resultan insuficientes. Según algunos estudios la “capacidad de adaptación, la gestión emocional y la resiliencia se han convertido en pilares fundamentales para navegar este panorama complejo” llegando a ser el 75% de valoración para el ingreso y permanencia en el mercado (Aguilar & Ser Familia, 2025)

Las primeras experiencias laborales de la juventud, tiene en muchos casos circunstancias muy complejas, en algunos casos frustrantes, que se asocian a otras frustraciones o “huellas previas”.

La transición de la educación al empleo es un momento crítico que moldea las trayectorias profesionales y personales de los individuos. La Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2022) destaca que “la tasa de desempleo juvenil a nivel global sigue siendo significativamente más alta que la de los adultos, y que muchos jóvenes se encuentran en empleos precarios o informales”. Esta situación además podría estar asociada a situaciones de necesidad que impulsa a los jóvenes a ingresar al mercado laboral cada vez más a temprana edad.

En consecuencia, la presente investigación aborda un tema muy importante relacionado a la juventud, mercado laboral e incertidumbre, con el objetivo de “generar y proponer un proceso de reflexión sobre la salud y seguridad laboral dirigida a los jóvenes que egresan de institutos técnicos que permita abordar de manera integral los miedos y desafíos emocionales de la juventud en el siglo XXI”.

2. Marco referencial

Contextos de Incertidumbre y resiliencia

La resiliencia según Masten (Masten, 2015), es “la capacidad de un individuo para adaptarse positivamente a situaciones adversas, superar obstáculos y recuperarse de experiencias traumáticas o estresantes”. Desde la perspectiva de la psicología, la resiliencia es un constructo y proceso dinámico que se alcanza mediante la interacción que tiene una persona y su entorno. En un mercado laboral incierto, la resiliencia tiene su prueba máxima a través de la aplicación de habilidades para “persistir”, aprender a levantarse de los rechazos, flexibilizar sus posiciones, adaptarse a nuevas demandas de habilidades y habilidad para persistir en la búsqueda de empleo y mantener una “actitud proactiva” frente a la adversidad. Echeverría (Echeverría, 2024) recupera la propuesta de Grotberg, quién plantea que la “resiliencia se nutre de factores protectores internos (como la autoeficacia y la autoestima) y externos (como el apoyo social y las oportunidades educativas)”, adicionalmente también propone los factores de la resiliencia (*yo tengo, yo soy/estoy, yo puedo*). Por tanto, la resistencia, podría indicarse como la manifestación activa de la resiliencia, la capacidad de no ceder ante la presión y de mantener el rumbo a pesar de las dificultades, lo cual es fundamental para trascender los miedos al fracaso y a la inestabilidad.

En ese proceso, para los estudiantes de institutos técnicos, el acercamiento e interacción con el mercado laboral se constituye en un “desafío emocional”, entendiendo a la misma como el conjunto de experiencias psicológicas y afectivas que surgen en respuesta a situaciones estresantes, inciertas o amenazantes.

Para los jóvenes, en transición al mercado laboral, el desafío se puede observar en situaciones relacionadas a “ansiedad, frustración, estrés, desmotivación y, de manera central, en diversos miedos”. Sin embargo, se debe comprender que esos miedos no son irracionales, *son respuestas naturales a la percepción de amenaza o incertidumbre*.

En climas de inseguridad, los miedos pueden convertirse en miedos paralizantes y obstaculizar el desarrollo de las relaciones sociales, personal y técnicas. Le Doux (Le Doux, 2019) plantea, que cuando se habla de la psicología de las emociones se

puede determinar que “el miedo, si bien es una emoción adaptativa que nos alerta sobre peligros, puede convertirse en un obstáculo cuando es excesivo o crónico”.

Producto de las experiencias observadas, los miedos más comunes están “relacionados al fracaso, inestabilidad económica, temor a fallar, miedo al rechazo y a la pérdida de sus elementos ganadores”. Por tanto, cuando hablamos del tema no nos referimos a superar o eliminar los miedos, sino a la posibilidad de “transcender los miedos” a partir de un proceso que implica el autoconocimiento, regulación emocional y desarrollo de estrategias de afrontamiento, donde la neuroeducación y la psicología positiva juegan un papel crucial.

En ese ámbito cuando nos referimos a mercado laboral es interesante tomar como referencia a Cascio (Cascio, 2020) que señala al mercado laboral como un espacio incierto caracterizado por ser “volátil, incierto, complejo y ambiguo (VUCA) que la hace más desafiante”. El mismo autor señala que ese mundo laboral toma algunas veces una “posición frágil (cualquier sistema puede colapsar inesperadamente), ansioso (la incertidumbre genera estrés y ansiedad), no lineal (las causas y efectos no son proporcionales ni predecibles) e incomprensible (la complejidad supera nuestra capacidad de análisis)”. Posteriormente ha propuesto el BANI (Fragilidad, Ansiedad, No linealidad e Incomprensible), que propone que los sistemas son frágiles y que pueden romperse ante cualquier impacto, que genera ansiedad e inseguridad en las personas. El marco BANI ayuda a entender estos desafíos, proponiendo que la resiliencia, la empatía, la flexibilidad y la transparencia son claves para adaptarse y responder efectivamente en este contexto turbulentos, tal como hoy se presenta el mercado laboral, en la que las habilidades duras o técnicas se convierten obsoletas rápidamente, y la capacidad de adaptación, el pensamiento crítico, la creatividad y la resiliencia emocional son más valoradas que nunca. Por tanto, la incertidumbre se convierte en una constante, y la gestión de los miedos asociados a esta incertidumbre es un componente esencial para la supervivencia y el éxito profesional.

Todo lo anterior, plantea el reto y la necesidad de comprender que en ese tipo de entorno es muy importante plantear y diseñar estrategias educativas complementarias y de desarrollo de habilidades que preparen a los jóvenes para un futuro laboral en constante transformación, en especial en los centros de formación técnica.

Competencias Socioemocionales, un camino por recorrer

Las competencias socioemocionales (CSE) son un “conjunto de habilidades que permiten a las personas comprender y gestionar sus emociones, establecer relaciones saludables, tomar decisiones responsables y adaptarse a entornos diversos”. (Bisquerra & Perez-Escoda, 2007), estas habilidades blandas se convierten en impulsores de las capacidades de las personas para interactuar y relacionarse consigo mismo y el entorno. Se comprende también a las CSE como aquellas que permiten desde el interior de las personas la posibilidad de gestionar sus emociones, generar relaciones saludables, la toma de decisiones responsables y la posibilidad de adaptarse a diferentes entornos. Como toda capacidad, no solo son atributos personales, sino un conjunto de capacidades que pueden ser desarrolladas y consolidadas a lo largo de la vida.

En el marco de las competencias socioemocionales la UNESCO (2021) en su publicación “re imaginar juntos nuestros futuros: un nuevo contrato social para la educación”, ha identificado claves para las competencias socioemocionales:

CLAVE	DESCRIPCIÓN
Autoconciencia	Es la capacidad que desarrollan las personas para reconocer sus propias emociones, pensamientos y valores, que podrían influir en sus comportamientos.
Autorregulación	Comprenden a las habilidades para manejar las emociones, pensamientos y comportamiento de manera efectiva en diferentes situaciones.
Conciencia social	Son las capacidades desarrolladas para comprender las perspectivas, enfoques y puntos de vista del otro y sentir empatía hacia ellos, incluyendo la diversidad de grupos y culturas.
Habilidades de relación	Es la habilidad para generar y mantener relaciones saludables y que sean gratificantes a la persona, en su relación con diferentes grupos de referencia o relación.
Toma de decisiones responsables	Se refiere a las capacidades de las personas para tomar decisiones que sean constructivas, respetuosas y consientes de las consecuencias, dentro de un comportamiento personal y en las relaciones sociales.

El Desafío emocional de los jóvenes técnicos ante un mercado incierto: Las expectativas, presiones y los miedos a trascender

Las investigaciones existente muestran que la situación que enfrentan hoy en día los adolescentes y jóvenes, especialmente al acercarse a un egreso, ya sea del sistema escolarizado (6to de secundaria) o del nivel técnico, se ven inmersos en una serie de emociones que generan y se asocian a la incertidumbre de “un futuro próximo a nivel educativo, laboral o de vida misma”. Las situaciones, aunque son en diferentes etapas de la vida de los jóvenes, tienen un impacto significativo en su “salud mental y bienestar emocional”, especialmente por un alto estrés y re-surgimiento de miedos y huellas mnémicas no resueltas o enfrentadas.

Según Seligman (Seligman, 2018) dichas situaciones han incrementado los problemas salud mental, que se han exacerbado durante y pos pandemia, y la profundización de la inestabilidad económica en nuestro país, una compleja amalgama de emociones asociadas a la incertidumbre respecto a un futuro próximo en los ámbitos educativo, laboral y vital.

En el rango de edad de 17 a 23 años, con algunas diferencias según contexto, se genera un impacto que incide de manera significativa en la salud mental y el bienestar emocional de los jóvenes. El efecto tiene relación al aumento del estrés y el resurgimiento de miedos y traumas no resueltos, exacerbados por contextos sociopolíticos y económicos inestables, y profundizados durante y después de la pandemia (Seligman, 2018)

En este escenario, la “transitabilidad” entre el mundo educativo y laboral implica grandes retos, en los que surgen con frecuencia ansiedad, estrés y frustración, relacionados a un futuro percibido como incierto. Por ello, el desarrollo de la resiliencia se convierte en una habilidad esencial, para promover que los jóvenes puedan adaptarse positivamente a estas adversidades y construir trayectorias de vida satisfactorias y sostenibles (Suarez, Yang, & Chacon, 2024).

Expectativas familiares y sociales

También es importante considerar que hay una situación externa al joven que les afecta, y se refiere a las “expectativas de los padres y de las comunidades” en la

búsqueda de “hijos exitosos”, que a menudo implica presiones implícitas o explícitas por alcanzar metas que los padres no lograron. La constante demanda de éxito inmediato, amplificadas por las redes sociales y el discurso social imperante, contribuye a una sensación de inferioridad y desmotivación si las metas no se alcanzan rápidamente (Foro Económico Mundial, 2024)

En el libro *mi “hijo el campeón”* (Giscafre, Fenili, & Roffé, 2024) acerca de las presiones de los padres y el entorno señalan que la “presión o expectativa” funcionan como un espejo de una realidad cada vez más común en actividades deportivas, sociales y educativas. Además, señalan que “la presión que los niños y jóvenes viven no es un fenómeno aislado, sino el resultado directo de un sistema donde el valor del “sujeto” se mide por su capacidad para alcanzar el éxito, un éxito que, a menudo, es el que sus propios padres no pudieron lograr”.

Se escucha muchas veces de padres, en especial las madres, que no quieren “que sus hijos sufran lo que sufrieron o no pasen situaciones difíciles” como ellos la atravesaron, y que puede en algunos casos constituirse en una segunda oportunidad para alcanzar la “gloria o la “reversión de situaciones difíciles vividas”, ya sea por talento, oportunidades, azares de la vida, o por una lesión, su camino soñado quedo truncado. Estos temas, en algunos casos son transferidos a los hijos, convirtiéndolos en un vehículo para cumplir sus sueños no cumplidos:

Esta dinámica se manifiesta de varias formas:

- Identificación Narcisista: El padre o la madre se fusiona con los éxitos de sus hijos, ej. “hemos ganado”, “mi hijo tiene buenas notas, yo soy un buen padre o madre” o “nos convocaron” que son algunas de las frases que el logro del hijo es vivido como propio. En resumen, algunas veces “el éxito del hijo alimenta la autoestima del padre” y en sentido contrario, si el hijo no logra éxitos se sienten malos padres.
- Alta exigencia: respecto a las presiones como modo para alcanzar un resultado. La idea es “exigirle al otro más de lo que el otro puede dar”, sucede dicha situación cuando un padre proyecta sus sueños, su exigencia no se basa en las capacidades o deseos reales de su hijo, sino en la urgencia de su “propio anhelo insatisfecho”. Todo ello genera una presión adicional en el joven que incrementa el estrés y ansiedad por alcanzar (ej. Que un hijo estudie una carrera soñada por los padres, que al final

no es el verdadero camino del hijo).

- Idealista o efecto “cuando vuelva mi hijo”: los padres construyen un ideal de un hijo o un imaginario de éxito, aunque la misma realidad dice lo contrario, algo parecido a la trama de la novela “cuando vuelva mi hijo”, en la que se idealiza el éxito y como salvará a la familia. O en su defecto no aceptan la realidad e idealizan los logros, avances, situación y todo aquello que podría afectar la imagen del hijo, que en el fondo es evitar una especie de “cuestionamiento al rol de padres” o responder al “... que dirá la gente”.
- Condicionamiento del Afecto: La atención, cariño y la aprobación del padre o la madre, puede convertirse en condicionamiento en “función del rendimiento”. Una buena nota escolar, un buen partido se premia con elogios y afecto, mientras que una mala nota, error o una derrota se castigan con silencio, críticas o decepción. “El niño aprende que, para ser amado, debe ser exitoso o campeón. A ello se suma el sentimiento de los padres, de ser “buenos o malos padres”

Los miedos, la base de la situación que viven los jóvenes

En un estudio realizado por la Fundación Ser Familia con 2.500 adolescentes de colegios (sexto secundaria) y centros de formación técnica se ha podido identificar una situación preocupante, que tiene estrecha relación a los miedos. Esos miedos, sumados al estrés y una debilidad para decidir pueden determinar el presente y futuro educativo, laboral o de vida misma.

Todo ello, significa que esos miedos si son abordados en el sistema educativo a tiempo pueden convertirse en una oportunidad para fortalecer las competencias socioemocionales: resiliencia, autoconfianza, empatía, toma de decisiones y trabajo en equipo.

A través de ellas, se podrá incidir directamente en las habilidades relacionadas a la empleabilidad, especialmente, por la valoración que, en el siglo XXI de las habilidades blandas junto a las técnicas, desde el mercado laboral y en especial del sector empresarial. La neuroeducación tiene elementos y herramientas para fortalecer y acompañar a los jóvenes en la etapa final de la educación escolarizada, especialmente favoreciendo la adaptación y flexibilidad para que enfrenten con éxito los

desafíos del mercado laboral y la cotidianidad.

Se ha podido observar 6 miedos principales: fracaso, futuro, pérdida de padres, ser rechazado, decisiones, sentimientos y bullying, que tienen mayor incidencia en los jóvenes, especialmente, a que en esa etapa de la vida el cerebro está en desarrollo y proceso de maduración, en la que la corteza prefrontal (encargada de la planificación, el autocontrol y la toma de decisiones). Todo ello influye en la forma en la que los jóvenes enfrentan la incertidumbre. Para una mejor comprensión es importante analizar los miedos y relacionarlos con las competencias socioemocionales y la empleabilidad.

MIEDOS	NAUROEDUCACIÓN	CSE	EMPLEABILIDAD
Al fracaso	El cerebro en el adolescente joven se muestra más sensible, debido al dominio emocional de la amígdala e inmadurez de la corteza prefrontal.	Autoconfianza Manejo de la frustración	El joven que ve en el fracaso un aprendizaje puede desarrollar la resiliencia (para asistir a las entrevistas laborales), selección y adaptación.
Al futuro	La incertidumbre activa circuitos de ansiedad, a la que se suma la falta de flexibilidad cognitiva que potencia la percepción de amenaza.	Toma de decisiones Planificación del futuro	Un proyecto de vida educativo laboral puede permitir gestionar los miedos
Perder padres	El apego es base de la autorregulación emocional. Desde la pérdida o amenaza activa sentimientos de vulnerabilidad.	Autonomía Regulación emocional	La transitabilidad del mundo educativo al laboral exige independencia y trabajo en autonomía
Al rechazo	El rechazo social activa los mismos circuitos cerebrales que el dolor físico y que afecta la autoestima.	Habilidades de comunicación Empatía Trabajo en equipo	El miedo al rechazo puede obstaculizar en las entrevistas o dinámicas de grupo. El efecto contrario puede fortalecer la autoestima
Miedo a decisiones y Sentimientos	La inmadurez prefrontal amplifica la inseguridad en decisiones emocionales y vocacionales.	Autoconciencia Autorregulación Pensamiento crítico	La capacidad de equilibrar las emociones y la razón podría favorecer la adaptabilidad
Al bullying	El efecto de los acosos genera respuestas de estrés crónico que tienen incidencia en la memoria y concentración	Resiliencia Manejo de conflictos Autodefensa emocional	El acoso debilita la seguridad personal en entornos sociales y laborales

3. Situación de los egresados de institutos técnicos y CEAs (resultados)

En junio de 2025 desde Ser Familia (Aguilar & Fundación , 2025) se lanzó el estudio científico sobre la situación de egresados de centros de formación técnica en La Paz, en el que se mostraron datos muy importantes y que a la luz de los conceptos de las competencias socioemocionales (CSE), empleabilidad, neuroeducación y psicología positiva, pueden generar análisis y construcción de propuestas y estrategias para mejorar los resultados e impactos de la educación y en la vida de los jóvenes. Los datos del estudio muestran datos 113 jóvenes egresados de Institutos Técnicos Tecnológicos (ITTs) y Centros de Educación Alternativa (CEAs) en el municipio de La Paz, que egresaron en el mes de diciembre de 2024.

Entre algunos datos del estudio señalaban que el 27% de los egresados, en especial varones, ingresaban al mercado laboral en condición de empleo dependientes y un 12% conformaban o fortalecían sus emprendimientos, además que 4/10 espacios en el mercado laboral no correspondían al área de formación que recibió el joven. Adicionalmente en los jóvenes que se encontraban en el mercado laboral existía una alta tasa de insatisfacción con los ingresos económicos en ambas modalidades.

La insatisfacción señalada, genera en los jóvenes una nueva situación de frustración, incertidumbre y desmotivación, alimentando el miedo a la precariedad económica y dudas sobre un futuro próximo. En este espacio y en esta instancia es donde las competencias socioemocionales, la autorregulación emocional y gestión de emociones y la frustración se vuelven críticas. Un joven con estas habilidades puede manejar mejor las expectativas, adaptarse a realidades económicas difíciles y buscar soluciones creativas para mejorar su situación, en lugar de caer en la desesperanza y el miedo paralizante.

El estudio también reveló la persistencia de desigualdades de género en la inserción laboral. Las mujeres egresadas de los CEAs están sobrerrepresentadas en carreras de baja empleabilidad (como belleza y gastronomía) y muestran altos niveles de inactividad (NiNis) y baja satisfacción económica. Esto no solo refleja barreras estructurales en el mercado, sino también posibles diferencias en el desarrollo de la autoeficacia en las jóvenes, aspectos que pueden ser fortalecidos a través de programas de desarrollo de CSE. La psicología positiva, al enfocarse en las fortalezas

individuales, puede empoderar a las jóvenes para superar estas barreras y perseguir sus metas profesionales con mayor confianza, mitigando el miedo a la exclusión y a no ser valoradas en el mercado laboral.

Un porcentaje significativo de egresados (34%) continuaba sus estudios superiores, lo que es un indicador de la conciencia de los jóvenes sobre la necesidad de una formación continua. Sin embargo, también puede reflejar una percepción de que la formación técnica inicial no es suficiente para las demandas del mercado, o una búsqueda de mayores oportunidades que requieren un nivel educativo más alto. Este dato subraya la importancia de la adaptabilidad y el aprendizaje continuo, competencias que se ven potenciadas por una sólida base socioemocional y por un enfoque neuroeducativo que fomente la curiosidad y el amor por el aprendizaje.

Se identificó también que el 24% de jóvenes se encontraban en situación de NiNis (ni estudian ni trabajan) que se constituye en una señal de alarma que requiere atención urgente. Estos jóvenes son particularmente vulnerables a problemas de salud mental y exclusión social. La falta de oportunidades, combinada con posibles deficiencias en competencias socioemocionales como la autoeficacia, la motivación y la resiliencia, puede llevar a un ciclo de inactividad y desesperanza. El miedo a no encontrar un propósito, a sentirse inútiles o a ser una carga para sus familias, puede ser abrumador. Intervenciones basadas en la psicología positiva y la neuroeducación, que busquen fortalecer estas habilidades y ofrecer un acompañamiento personalizado, podrían ser clave para reinsertar a estos jóvenes en el sistema educativo o laboral, ayudándoles a trascender el miedo a la desesperanza y a la exclusión.

Adicionalmente, parece que el problema no solo está en “ingresar al mercado laboral” sino mantenerse en ella. En un estudio realizado por el Banco Interamericano de Desarrollo (BID, 2023) planteo la alta rotación laboral, debido a que cada año hay una rotación laboral del 61%, de las cuales 41% se deben a despidos por no contar con las suficientes capacidades relacionadas a competencias socioemocionales y de empleabilidad, y un 20% debido a que los jóvenes presentaron renuncias laborales. Esta dinámica laboral marcada por la inestabilidad y la falta de retención del talento subraya la necesidad de fortalecer la resiliencia y la adaptabilidad de los jóvenes, así como de mejorar el acompañamiento institucional post-egreso y la articulación con el sector productivo. La rotación constante alimenta el miedo a la

inestabilidad, a no poder consolidar una carrera y a la incertidumbre del futuro, lo que a su vez puede generar ansiedad y estrés crónico.

4. Conclusiones

Los resultados del estudio no solo exponen desafíos, sino que también señalan las áreas claves para considerar la neuroeducación y la psicología positiva, que pueden servir como base para generar un impacto transformador, que apoye a los jóvenes a identificar, comprender y trascender los miedos que podrían estar afectando o limitando sus potenciales.

La formación técnica y de la educación superior, es el resultado de la incidencia propia, familiar y social por el que ha transcurrido cada joven, y que se refleja en los diferentes momentos de la cotidianidad, como una especie de “herencia emocional” que incide en una existencia plena y resiliente en un mundo en constante cambio.

El mercado laboral, cada vez es más incierto y tiene un efecto muy particular en cada persona, en especial en los jóvenes, quienes tienen un desafío emocional con el que enfrentan un mercado incierto.

Es una realidad ineludible que exige una respuesta integral y humanizada. Es importante considerar que en el siglo XXI la educación ya no puede limitarse a la transmisión de conocimientos y habilidades duras, por lo que debe incluir contenidos y el desarrollo de competencias socioemocionales, proyecto de vida y empleabilidad.

La educación técnica debe integrar las competencias socioemocionales de manera transversal en el currículo, reconociéndolas como esenciales para el éxito profesional y personal. Esto implica no solo enseñar habilidades, sino también crear espacios seguros para que los jóvenes exploren y gestionen sus miedos relacionados con el futuro laboral, el fracaso y la incertidumbre.

Las estrategias basadas en la neuroeducación potencian el desarrollo de las CSE, mejorando la capacidad de los jóvenes para adaptarse y prosperar en entornos laborales cambiantes. Al comprender cómo funciona su cerebro, los jóvenes pueden

desarrollar herramientas para reestructurar pensamientos negativos y superar la parálisis que el miedo puede generar.

El apoyo post-egreso es crucial para fortalecer la resiliencia de los jóvenes, brindándoles herramientas y soporte emocional para navegar la incertidumbre del mercado laboral. Este acompañamiento debe ser un espacio de empoderamiento, donde se les enseñe a identificar sus fortalezas (a través de la psicología positiva) y a utilizarlas para enfrentar y trascender sus miedos, transformando la vulnerabilidad en una oportunidad de crecimiento.

La aplicación de principios de la psicología positiva, puede mejorar significativamente el bienestar psicológico de los jóvenes, lo que a su vez impacta positivamente en su empleabilidad y en su capacidad para afrontar los desafíos con una mentalidad proactiva y optimista, reduciendo el impacto de los miedos.

La verdadera educación técnica no solo prepara para un trabajo, sino para navegar con resiliencia las complejidades de la vida, para transformar los miedos en motores de cambio y para construir un futuro profesional y personal pleno. Es un llamado a la acción para educadores, formuladores de políticas y la sociedad en general, para invertir en el desarrollo integral de nuestros jóvenes, dotándolos no solo de conocimientos, sino también de la fortaleza emocional necesaria para resistir y prosperar en un mundo en constante evolución.

5. Referencias

Aguilar, R., & Fundación , S. (2025). Situación de la formación técnica en Bolivia. La Paz: <https://serfamiliabolivia.org/>.

Aguilar, r., & Ser Familia, F. (12 de septiembre de 2025). Juventud en La Paz : Desafíos de empleo, educación y participación en la búsqueda de derechos plenos. Obtenido de Investigaciones: <https://serfamiliabolivia.org/juventud-en-la-paz-desafios-de-empleo-educacion-y-participacion-en-la-busqueda-de-derechos-pletos/>

BID. (2023). encuesta de mercado laboral en Bolivia. Obtenido de publicaciones: [https://www.google.com/search?q=Banco+Interamericano+de+desarrollo+\(BID%2C2023\)+rotaci%C3%B3n+laboral&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdlBC-DE00TlqMGo3qAIA](https://www.google.com/search?q=Banco+Interamericano+de+desarrollo+(BID%2C2023)+rotaci%C3%B3n+laboral&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdlBC-DE00TlqMGo3qAIA)

Bisquerra, R., & Perez-Escoda, N. (2007). Las competencias socioemocionales. Obtenido de UNED: <https://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/297>

Cascio, J. (29 de abril de 2020). enfrentando la era del caos. Obtenido de del VUCA al BANI: <https://es.scribd.com/document/635500490/Enfrentando-la-Era-del-Caos-Estamos-en-una-era-de-caos-una-era-que-de-Jamais-Cascio-Medio>

Diaz Villamil, A. (1988). cuando vuelva mi hijo. Obtenido de <https://bibliotecas.ucb.edu.bo/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=135857>

Echeverria, H. (2024). la resiliencia . Obtenido de psicoguías: <https://psicoguias.com/resiliencia/>

Foro Económico Mundial. (enero de 2024). Reunión Anual del Foro Económico Mundial. Obtenido de Reconstruir la confianza: <https://es.weforum.org/meetings/world-economic-forum-annual-meeting-2024/+>

Giscafre, Fenili, & Roffé. (abril de 2024). MI HIJO EL CAMPEÓN. Las presiones de los padres y el entorno. Obtenido de <https://lugareditorialdigital publica.la/library/publication/mi-hijo-el-campeon-las-presiones-de-los-padres-y-el-entorno>

Le Doux, J. (24 de marzo de 2019). el cerebro y las amenazas. Obtenido de Intramed: <https://www.intramed.net/content/92813>

LeDoux, J. (2 de mayo de 1999). el cerebro emocional. Obtenido de internetarchive: <https://www.casadellibro.com/libro-el-cerebro-emocional/9788408029069/639106?srsId=AfmBOortmOtgUpH2tnXUIMD2qjPmGwvZuubxeO3qbfFSFTWcguG8YPvl>

Masten, A. (2015). Scrib. Obtenido de Ordinary Magic - Resilience in Development - Paperback Ed, 2015 - The Guilford Press: <https://es.scribd.com/document/693998852/Ann-Masten-Ordinary-magic-resilience-in-development-Paperback-ed-2015-The-Guilford-Press-1>

OIT. (11 de agosto de 2022). tendencias mundiales del empleo juvenil . Obtenido de noticias: <https://www.ilo.org/es/resource/news/la-recuperaci%C3%B3n-del-empleo-juvenil-sigue-produci%C3%A9ndose-un-ritmo-lento-seg%C3%BAAn-0>

Seligman, M. (marzo de 2018). El circuito de la esperanza. El viaje de un psicólogo de la impotencia al optimismo. Obtenido de reseachart: https://www.researchgate.net/publication/332676942_M_Seligman_2018_The_hope_circuit_A_psychologist's_journey_from_helplessness_to_optimism_Sydney_Penguin_Random_pp_432_Aust3499

Suarez, Yang, & Chacon. (agosto de 2024). Habilidades para la vida serie: resiliencia. Obtenido de BID, publicaciones: <https://publications.iadb.org/es/habilidades-para-la-vida-serie-resiliencia>

UNESCO. (2022). biblioteca digital. Obtenido de UNESCO: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000382502>