

Salud mental en jóvenes universitarios: reflexiones sobre familia, cuerpo y emociones

Adriana Zapata-Martínez, Ph. D.^a

Universidad de Caldas, Colombia

María Alejandra Rodríguez-Vargas, Mg.^b

Universidad Católica de Manizales, Colombia

Mónica Liliana Salgado-Valencia, Esp.^c

Universidad Católica de Manizales, Colombia

Claudia Marcela Naranjo-Londoño, Mg.^d

Universidad de Caldas, Colombia

✉ adriana.zapata@ucaldas.edu.co

Resumen (analítico)

Se presentan resultados sobre el lugar de la familia, el cuerpo, las emociones y la espiritualidad en la salud mental de los jóvenes, lo cual se deriva de una investigación realizada desde la Alianza del Sistema Universitario de Manizales y el Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano. Se utilizó una metodología cualitativa con enfoque fenomenológico-hermenéutico, haciendo uso de técnicas como la corpografía, el plano de vida familiar y la foto-voz. Los participantes fueron 137 jóvenes universitarios entre los 17 y 26 años de edad. A partir del análisis narrativo se evidencia el lugar protagónico de la familia como soporte afectivo, así como la necesidad de comprender el cuerpo desde una perspectiva social, que incorpore la dimensión emocional y espiritual, para así aportar a la salud mental.

Palabras clave

Salud mental; jóvenes universitarios; familia; emociones; cuerpo; corporalidad; espiritualidad; Latinoamérica.

Tesaurus

Tesaurus de Ciencias Sociales de la Unesco.

Para citar este artículo

Zapata-Martínez, A., Rodríguez-Vargas, M. A., Salgado-Valencia, M. L., & Naranjo-Londoño, C. M. (2024). Salud mental en jóvenes universitarios: reflexiones sobre familia, cuerpo y emociones. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 22(3), 1-28.

<https://doi.org/10.11600/rllcsnj.22.3.6640>

Historial

Recibido: 12.02.2024

Aceptado: 20.05.2024

Publicado: 09.08.2024

Información artículo

Este artículo se deriva del proyecto «Programa de investigación-intervención psicosocial y comunitaria para la afirmación de la vida y prevención del suicidio con jóvenes estudiantes universitarios desde la estrategia de redes en la ciudad de Manizales», realizada en el marco de la alianza del Sistema Universitario de Manizales y el Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano, con código 0058622. Fecha inicio: 24 de enero de 2022. Fecha de finalización: 24 de enero de 2023. Financiado por las universidades de la alianza. **Área:** ciencias sociales. **Subárea:** sociología y estudios de familia.

Mental health in university students: Reflections on family, body and emotions

Abstract (analytical)

Derived from research carried out by the Manizales University System Alliance and the International Center of Education and Human Development, the results on the place of the family, the body, emotions and spirituality in the mental health of young people are presented. A qualitative methodology with a phenomenological-hermeneutic approach was used applying techniques such as corpography, family level plan and photo-voice. The participants were 137 young university students between 17 and 26 years of age. The leading place of the family as emotional support is evident from the narrative analysis, as well as the need to understand the body from a social perspective, which incorporates the emotional and spiritual dimension, to contribute to mental health.

Keywords

Mental health; university student; family; emotions; body; corporality; spirituality; Latin America.

Saúde mental em estudantes universitários: Reflexões sobre família, corpo e emoções





Resumo (analítico)

Os resultados são apresentados no site da família, do corpo, das emoções e da espiritualidade na saúde mental dos jovens, que deriva de pesquisas realizadas pela Aliança do Sistema Universitário de Manizales e pelo Centro Internacional de Educação e Desenvolvimento Humano. Para isso, são apresentados os resultados qualitativos, onde foram utilizadas técnicas como corpografia, plano de vida familiar e foto-voz. Os participantes foram 137 jovens universitários entre 17 e 26 anos. A partir da análise da narrativa, fica evidente o lugar de destaque da família como suporte emocional, bem como a necessidade de compreender o corpo numa perspectiva social, que incorpore a dimensão emocional e espiritual, para contribuir com a saúde mental.

Palavras-chave

Saúde mental; jovens universitários; Família; emoções; corpo; corporalidade; espiritualidade; América Latina.

Información autoras

(a) Profesional en Desarrollo Familiar, Universidad de Caldas. Magíster en Estudios de Familia y Desarrollo, Universidad de Caldas. Doctora en Ciencias Sociales, Universidad de Chile. Profesora de la Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales, Universidad de Caldas.  0000-0002-1959-7981. H5: 7. Correo electrónico: adriana.zapata@ucaldas.edu.co (b) Enfermera, Universidad de Caldas. Magíster en Educación, Universidad Minuto de Dios. Especialista en Administración de la Salud, Universidad Católica de Manizales. Profesora de la Universidad Católica de Manizales.  0000-0001-5555-7365. H5: 0. Correo electrónico: marodriguez@ucm.edu.co (c) Médica y Cirujana, Universidad de Caldas. Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo, Universidad Católica de Manizales. Especialista en Administración de la Salud, Universidad Católica de Manizales. Directora de Servicios Médicos, Universidad Católica de Manizales.  0000-0002-0593-430X. H5: 1. Correo electrónico: malsalgado@ucm.edu.co (d) Enfermera, Universidad de Caldas. Magíster en Educación, Universidad Católica de Manizales. Especialista en Gestión Pública, Universidad Nacional y a Distancia Unad. Especialista en Gerencia Educativa, Universidad Católica de Manizales. Jefe de Oficina Bienestar Universitario, Universidad de Caldas.  0009-0003-0468-4075. H5: 0. Correo electrónico: marcela.naranjo@ucaldas.edu.co

Introducción

El suicidio en jóvenes universitarios es una de las problemáticas de salud pública a nivel mundial que incorpora no solo factores de tipo biológico, sino también psicológico, social, cultural y espiritual; en este intervienen actores como la familia, la escuela y la sociedad. De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (2021) la conducta suicida es la tercera causa de muerte en el mundo de personas entre los 15 y 29 años de edad. La mayoría de los casos ocurren en adolescentes que provienen de países con un nivel socioeconómico bajo o medio, por lo que el mayor porcentaje de suicidios se da en países pobres (Biswas *et al.*, 2020, como es citado por Galindo-Domínguez & Losada, 2023).

De este modo, el suicidio en adolescentes y jóvenes se convierte en una problemática mundial y multifactorial, donde la familia juega un papel fundamental. Como se resalta en un estudio realizado con adolescentes ecuatorianos entre 12 y 17 años, las dificultades que se dan en la dinámica familiar y la carencia de afecto, entre otros, constituyen factores relevantes para la predisposición a intentos suicidas. Así mismo, los conflictos escolares y de pareja, aunque en menor medida, generan malestar emocional y propician los intentos suicidas (Ramírez *et al.*, 2024).

En Latinoamérica, por ejemplo, un estudio reciente resalta que tanto la sociedad como el ambiente pueden afectar a personas de cualquier edad. Aunque la mayor incidencia se presenta en aquellas con una edad comprendida entre los 15 y 29 años, rango etario en el que se concentra la población universitaria. Se reconoce, además, que las conductas suicidas son multifactoriales y pueden presentarse con regularidad en estas edades (Martínez-Esquivel *et al.*, 2024).

Por su parte, Colombia enfrenta varias problemáticas sociales graves, como la drogadicción, la violencia, el alto índice de embarazos no deseados y la discriminación hacia la comunidad LGBTI. Estos problemas pueden afectar a la población juvenil y llegar a causar depresión, tristeza, frustración y sensación de soledad, lo cual puede repercutir en el aumento de los factores de riesgo dentro de la problemática suicida (Ángel, 2022).

En el marco de esta problemática, se reconoce que uno de los factores protectores contra la ideación y comportamiento suicida es la inteligencia emocional. Esta se entiende como la capacidad de los sujetos de procesar la información que obtienen de sus emociones; en este sentido, es fundamental la calidad y la cantidad de los lazos sociales, que incluyen a la familia, los grupos de pares y los docentes. El apoyo de personas significativas constituye un elemento importante en la inteligencia emocional (Galindo-Domínguez & Losada, 2023).

Tabares *et al.* (2020) también encontraron que, entre la población estudiantil, presentan menor riesgo suicida quienes cuentan con mayor inteligencia emocional, regulación, claridad emocional, autoestima y autoconfianza. Por ello se puede inferir que los vínculos afectivos asociados a las relaciones familiares tienen un impacto importante en la salud mental.

De acuerdo con Rubio *et al.* (2022), la familia y el entorno constituyen factores protectores o de riesgo «dependiendo de su cohesión o funcionalidad» (p. 1). Así mismo, dentro de los factores protectores más relevantes está «tener relaciones familiares estables, redes de apoyo y sentirse parte de un grupo o comunidad» (Ríos & Menéndez, 2015, como es citado por Rubio *et al.*, 2022, p. 3).

Teniendo en cuenta lo planteado por Hernández y Rodríguez (2021), el suicidio en adolescentes está estrechamente relacionado con el papel de la familia como factor de riesgo o de protección. Las problemáticas familiares pueden contribuir a desajustes emocionales o cognitivos en el adolescente, especialmente cuando existe una falta de redes de apoyo. Entre los factores de riesgo se encuentran la comunicación deficiente y la falta de organización para aplicar normas sociales, lo que aumenta el riesgo de suicidio en adolescentes.

En este mismo sentido, Rendón-Quintero y Rodríguez-Gómez (2016) plantean, como hipótesis, que las personas que tienen vínculos afectivos familiares sólidos y una actividad laboral tienen menor riesgo de atentar contra su vida. De igual manera, dentro de los hallazgos se encuentra que «la ilusión de morir» surge como una forma de terminar con el sufrimiento producido por emociones dolorosas, así como una posibilidad de reencontrarse con seres queridos o que son significativos.

De esta manera, es importante visibilizar y reconocer la salud mental desde el cuerpo y las emociones, pues, como lo señala González (como es citado por Leal, 2022), somos cuerpos sintientes y plurales desde lo sensorial, lo emocional, lo cognitivo, lo espa-

cial, lo cultural y lo histórico. De ello se deduce que nuestros actos y las emociones que provocan no son solo producto de un instante, de un suceso aislado, sino de una cantidad de conexiones del ser desde todas sus dimensiones.

Teniendo en cuenta lo anterior, se ha reconocido que el éxito o fracaso de los estudios en salud mental en universitarios está influido por varios factores que incluyen lo biopsicosocial y lo espiritual. Los jóvenes pueden adoptar roles defensivos y utilizar herramientas como la esperanza, el coraje y la empatía para enfrentar los desafíos que se les presentan. Es por esto que las instituciones educativas deben crear un entorno acogedor que considere el bienestar emocional e intelectual de los estudiantes (Regalado *et al.*, 2023), donde el cuerpo juega un papel importante.

Kaplan y Szapu (2019) señalan que el cuerpo es de naturaleza social, es decir, no es meramente biológico. La corporalidad y la afectividad están estrechamente relacionadas, pues no se puede estudiar la una sin la otra y, por tanto, «los cuerpos funcionan como marcadores y depositarios de ciertas emotividades sobre las que es necesario reparar para poder comprender las situaciones de violencia que atraviesan los jóvenes» (p. 9).

Comprender la salud mental desde el cuerpo y las emociones, así como su influencia en los jóvenes no exime de abarcar otros factores importantes como la espiritualidad, la religión, la familia y la sociedad, como factores protectores o de riesgo para el comportamiento suicida de dicha población. Como resaltan Eusse *et al.* (2023), será difícil determinar el pensamiento crítico de los jóvenes sobre el suicidio y su comportamiento respecto a este sin que esté influenciado por la religión o el escrutinio social. No obstante, el análisis de las representaciones sociales necesita tener en cuenta esa diversidad cultural para entender cómo la población interactúa con su entorno.

De esta manera, la espiritualidad se reconoce como un factor relacionado con la salud mental y el bienestar emocional, pues, como lo señalan Cano y Quintero (2020), esta se vincula directamente y de manera significativa con el bienestar psicológico; ello puesto que, a mayor espiritualidad, se reconoce una mayor percepción de bienestar psicológico.

En ese sentido, el objetivo de este artículo es reflexionar sobre el lugar de la familia, el cuerpo, las emociones y la espiritualidad como aportes a la salud mental. Se parte de la hipótesis de que la familia es un actor importante en la vida de los jóvenes universitarios al ser un soporte emocional y afectivo. Es necesario, además, abordar el cuerpo, la corporalidad, las emociones y la espiritualidad o religiosidad, con el fin de contribuir a la salud mental y, por tanto, a la afirmación de la vida. De este modo, se parte de la pre-

gunta: ¿cuál es el lugar de la familia en la vida de los jóvenes universitarios, y desde dónde se pueden comprender el cuerpo, las emociones y la espiritualidad, para aportar a la salud mental?

Método

Se realizó una investigación cualitativa desde un enfoque fenomenológico-hermenéutico, por medio de la cual se buscaba situar la intersubjetividad, la identidad, las emociones, el cuerpo y la corporalidad desde las narrativas de los jóvenes universitarios. Se buscó interpretar sus realidades tal y como son experimentadas por ellos mismos. Desde aquí se dio un lugar protagónico a los jóvenes partiendo de sus voces, así como de sus vivencias individuales y familiares, en las cuales la expresión de sentimientos y emociones fue un elemento clave para comprender las interrelaciones que establecen con otros. De acuerdo con Ramírez (2016), la perspectiva fenomenológica-hermenéutica permite conocer e interpretar las experiencias vividas por las personas, no solo a través de la interpretación de sus narrativas, sino también a través del cuerpo, los sentimientos y las expresiones. De igual manera,

la tradición fenomenológica concibe al ser humano como un todo que usa su capacidad perceptiva para llenar de contenido y sentidos al mundo. «El cuerpo es entonces corporalidad en la medida en que a la vez que es producto de los significados sociales que le atribuyen, es la posibilidad de significar el mundo». (Sabido, 2013, como es citado por Caicedo, 2020, p. 23)

Por otra parte, el estudio se soporta en el construccionismo social, en tanto se parte de las construcciones sociales que elabora la población juvenil sobre las interacciones que se dan en la vida cotidiana; estas involucran relaciones y vínculos afectivos que inciden en la salud mental. Respecto a dichas elaboraciones la familia es uno de los grupos sociales donde se tejen lazos que aportan a la comprensión del sentido de la vida de sus integrantes, de acuerdo con sus trayectorias y experiencias individuales y familiares. En esos procesos interaccionales la corporalidad y las emociones desempeñan un papel fundamental, pues se dan desde un cuerpo social que es sentido, vivido y construido con otros.

De este modo, se parte de las experiencias relacionales y vinculantes de los jóvenes universitarios, pues para el construccionismo social las relaciones sociales que se construyen son el foco para comprender lo humano. Por tanto, el construccionismo social se centra «en la relación que existe entre los sujetos que participan de una cultura común, y

que desde su propia experiencia y subjetividad van construyendo realidades en el lenguaje social» (Donoso, 2004, p. 10). Así mismo, uno de los supuestos básicos del construccionismo, establece que «como el lenguaje es subproducto de la interacción, su principal significado se deriva del modo en que está inmerso dentro de los patrones de relación» (Gergen, 1996, p. 166).

El proceso de selección de los participantes se dio a partir de espacios de invitación donde fueron convocados estudiantes de las diferentes universidades de Manizales. Se utilizaron diferentes estrategias de difusión virtual y presencial. En dicho espacio se dieron a conocer los propósitos de la investigación, la metodología y la importancia de la participación. De igual manera, se invitó a estudiantes de grupos de liderazgo, así como quienes quisieran participar de manera voluntaria. El apoyo y la gestión de las oficinas de Bienestar Universitario fueron clave en dicho proceso.

Las técnicas utilizadas fueron: la corpografía, el plano familiar y la foto-voz. En su desarrollo participaron 137 estudiantes entre los 17 y 26 años, quienes formaban parte de las universidades de la Alianza del Sistema Universitario de Manizales: Universidad de Caldas, Universidad Nacional, Universidad Católica de Manizales, Universidad Católica Luis Amigó, Universidad Autónoma de Manizales y Universidad de Manizales.

Las técnicas fueron empleadas en cuatro talleres diferentes, uno para cada técnica. En el taller de corpografía los participantes comenzaron descalzos, explorando la conexión entre su cuerpo y el espacio físico. Luego, se llevaron a cabo sesiones de relajación y meditación. Posteriormente, se aplicó la técnica de corpografía, en la cual cada participante dibujó su silueta e identificó emociones y sus manifestaciones en distintas partes del cuerpo. Este enfoque facilitó el autoconocimiento corporal, la toma de decisiones y el desarrollo de competencias emocionales para comprender, expresar y regular emociones.

Por su parte, el plano de vida familiar, al ser una técnica visual-interactiva que se inscribe dentro del enfoque cualitativo, esta permitió descifrar, a través de la representación gráfica de la casa o el *hogar*, los procesos de interacción y comunicación familiar, así como las relaciones familiares y sus vínculos afectivos. Por tanto, es una técnica que permite graficar no solo la forma en que se distribuyen los espacios físicos dentro de la vivienda, sino también la ubicación de las personas dentro de ese espacio, los objetos o elementos que lo dotan y las relaciones, experiencias y vivencias que se tejen allí.

Finalmente, para la técnica de foto voz, se invitó a los participantes a vivir una experiencia a través de las fotografías y relatos de vida significativos, empleando el método

biográfico interpretativo. Luego de una sensibilización emocional, se invitó a los participantes a desplazarse por todas las instalaciones buscando una imagen que representara sus emociones, vivencias y sentimientos. Por último, debían construir un relato sobre la foto, a partir de unas preguntas orientadoras.

Para el proceso de interpretación se optó por el análisis de contenido a partir de las narraciones de los jóvenes. De tal manera, se construyeron categorías y subcategorías de análisis que permitieron interpretar, comprender y triangular la información obtenida en campo, identificando además elementos emergentes. Para finalizar, se realizó la interpretación y el análisis a partir lo experiencial-narrativo y lo conceptual-teórico.

La investigación se realizó desde principios éticos, como el consentimiento informado de todos los participantes, manteniendo la confidencialidad y el anonimato de la información, velando así por la integridad y privacidad de quienes formaron parte de este estudio.

Resultados

La salud mental en jóvenes universitarios ha sido una problemática abordada, especialmente, desde la salud física y biológica; sin embargo, desde esta investigación se propone considerar también aspectos sociales, culturales y afectivos. En este tipo de análisis, tener en cuenta la construcción de los lazos sociales permite comprender la manera en la que los jóvenes tejen relaciones y vínculos; allí las emociones cumplen un papel fundamental. Desde aquí se discute y se reflexiona sobre la naturaleza social del cuerpo, en la medida en que es *sentido* y *vivido* a partir de las relaciones que se tejen con otros, donde se conecta lo emocional con lo espiritual.

Los hallazgos se presentan a partir del análisis de categorías como el cuerpo, la corporalidad y las emociones, las cuales se derivan de los procesos de interacción que construyen los jóvenes universitarios con el mundo que los rodea, en el cual la familia es considerada un actor fundamental. La investigación parte de la premisa de que la salud mental de los universitarios está estrechamente vinculada con las experiencias relacionales y vinculantes que se dan en diferentes contextos, donde se producen procesos intersubjetivos. De este modo, se parte del sentido que la población juvenil atribuye a las relaciones y vínculos afectivos que construyen en su vida cotidiana (como ocurre con la familia), los cuales involucran las emociones, el cuerpo y la corporalidad; esta última es

abordada como una construcción social que se da a partir de los procesos de interacción. Es así como,

los trabajos del sociólogo canadiense Erving Goffman posibilitan un campo amplio de reflexión en torno al cuerpo y a diversas modalidades de interacción, en la medida en que la copresencia y la visibilidad mutua son condiciones indispensables para la coordinación de acciones y la definición del sentido de las situaciones en las que se encuentran insertas las personas en la vida cotidiana. (Aguilar & Soto, 2013, p. 12)

Desde el proceso metodológico, las técnicas utilizadas fueron herramientas valiosas, pues la corpografía o cartografía corporal permitió reconocer, desde las narrativas de los jóvenes, elementos centrales del cuerpo físico y emocional; este es construido e interpretado en relación con los demás, es decir, se trata de un *cuerpo social*. Así mismo, la técnica de foto-voz permitió evocar, a través de la imagen, situaciones individuales y familiares, así como experiencias o vivencias construidas con otros. Ambas técnicas permitieron conectar el cuerpo físico, mental, emocional y espiritual (como un elemento emergente de la investigación), en el cual se da un reconocimiento de sí mismo, desde emociones que son construidas en relación con quienes forman parte de la vida cotidiana. En dichas relaciones la familia tiene un lugar especial, pues es un grupo social importante en la vida de los jóvenes; una red de apoyo fundamental para la afirmación de la vida. Allí se construyen relaciones y vínculos que involucran emociones que pueden influir de manera significativa en la salud mental.

Así mismo, desde la técnica del plano de vida familiar, los jóvenes universitarios ubicaron, a través del dibujo, los espacios de la casa, los objetos que allí se instalan y los sujetos (miembros de la familia) con quienes tejen relaciones familiares y vínculos afectivos. En estos espacios se construyen narrativas a partir de experiencias y vivencias en las que se involucran el cuerpo y las emociones. De este modo, los espacios familiares cobran sentido a partir de las interacciones que se establecen con otros que son denominados familia o parientes.

A partir de lo anterior, los resultados de la investigación se presentan en dos partes. La primera tiene que ver con el lugar de la familia como soporte afectivo; es decir, como un grupo relacional en el que se producen procesos de interacción que incorporan el cuerpo y las emociones. En la familia se construyen vínculos afectivos que influyen en la salud mental de los jóvenes, por lo que cuerpo y afectividad están estrechamente conectados (Le Breton, 2013). De igual manera, estos lazos permiten que los jóvenes desarrollen

un sentido de identidad y pertenencia a la familia, la cual se convierte, además, en un soporte emocional ante retos, desafíos o dificultades que se presentan en el transcurso de sus vidas.

En la segunda parte se reflexiona sobre el cuerpo como producto de significaciones sociales, pues se construye en interacción con otros que también son cuerpo social, y se conecta con lo emocional y lo espiritual. A través del cuerpo experimentamos diferentes emociones que están conectadas con recuerdos, experiencias y vivencias cotidianas, las cuales tienen sentido para los sujetos en el marco de las relaciones sociales y familiares que se construyen. De este modo, se parte de una perspectiva sociológica del cuerpo, donde interesa «la corporalidad humana como fenómeno social y cultural, como materia simbólica, como objeto de representación y de imaginación» (Le Breton, 2018, p. 9) que se construye en interacción con otros. Por ello se habla no solo del cuerpo físico, sino también del cuerpo social y emocional, el cual está además conectado con lo trascendental o lo espiritual.

De este modo, la comprensión de las relaciones y las interacciones que construye la población juvenil, en las que están implicados el cuerpo (que «siempre se encuentra allí, en el corazón de toda experiencia»; Le Breton, 2018, p. 11) y las emociones, permite entender los elementos que influyen en la salud mental de los jóvenes universitarios. En este tipo de análisis se tiene en cuenta que los cuerpos no pueden ser comprendidos como proyectos individuales sino como productos relacionamente constituidos (Ortiz, 2012). De esta manera, «el cuerpo y las emociones constituyen dos componentes esenciales de la vida, que vienen siendo reconocidos crecientemente, y pueden ser utilizados como una forma de comprender lo social en sentido amplio» (Lindón, 2009, como es citado por García, 2013, p. 254).

De igual manera, es importante tener en cuenta que desde la sociología relacional, como lo plantea Caicedo retomando a Simmel (1986), las emociones son comprendidas como «producto de relaciones sociales y las relacionales sociales como propulsoras de emociones en relación a cosas y personas» (Caicedo, 2020, p. 14). Así mismo, las emociones se convierten en un recurso para analizar las relaciones sociales, donde se expresan diferentes tipos de vínculos entre los sujetos y el mundo (López & Garzón, 2023). Por lo que para este trabajo se asume que las emociones permiten comprender las relaciones y los vínculos que tejen los jóvenes universitarios con el mundo o entorno que los rodea, específicamente la familia. Por tanto, las emociones son fundamentales para comprender

cualquier fenómeno social, tal como lo plantea Durkheim en sus estudios sobre religión (1965) y suicidio (1976).

La familia como soporte afectivo: «me sostiene en la vida mi familia»

Con base en los resultados en campo, la familia aparece como un actor importante en la vida cotidiana de los estudiantes universitarios, pues desde allí se tejen procesos de interacción que permiten construir relaciones familiares y vínculos afectivos, los cuales se convierten en un soporte emocional importante. Por tanto, se construye un escenario de conexiones y entrelazamientos que puede contribuir o no a la salud mental. De acuerdo con Gómez y Rojas (2021) «las relaciones familiares y sociales pueden ser espacios de apoyo, aprendizaje, autenticidad y libre expresión, y se identifican como aspectos claves en la protección del riesgo suicida, la aceptación, la confianza y la comunicación en las relaciones» (p. 12).

Así mismo, el sentido de identidad y pertenencia familiar constituye un elemento importante, pues «la familia es el grupo de personas al que perteneces desde que naces» (joven universitaria, 21 años). En la familia los jóvenes construyen lazos que les permiten integrar un entramado de relaciones parentales, que los conecta y les permite ser parte de un espacio, de un lugar donde desarrollan sentimientos de identidad y pertenencia. En dicho espacio les es posible transitar por experiencias que forman parte de su curso de vida. En él se producen cambios físicos, mentales y emocionales propios de la juventud y de la construcción del camino universitario. En la familia, los jóvenes configuran la percepción sobre sí mismos y la que creen que tienen los demás, así como procesos interaccionales que influyen en el sentido de la vida.

De este modo, la identidad y la pertenencia constituyen dos elementos fundamentales en la vida de los jóvenes universitarios pues, como lo señala Flores (2005), es importante que los sujetos se sientan parte de una comunidad, de un grupo social. En este sentido, la familia constituye un grupo o lugar en el cual los jóvenes universitarios interactúan y pueden generar un sentido de pertenencia e identidad. «Por tanto, fortalecer y garantizar el sentido de pertenencia es, en sí mismo, un fin» (Corona, 2020, p. 64), pues aporta al bienestar y la salud mental de los jóvenes.

Por consiguiente, las relaciones que se tejen en la familia se convierten en un soporte afectivo para los jóvenes y hacen posible el desarrollo de habilidades y capacidades

para hacer frente a situaciones que se presentan en la vida cotidiana, principalmente, desde lo emocional. Lo anterior, en tanto «es en relación con otros que aprendemos a sentir, y (...) las relaciones con los otros cobran sentido para nosotros en y a través de las emociones» (Caicedo, 2020, p. 28). Además, «la vida universitaria representa unos retos o ajustes en los hábitos que desarrollan las personas; esto puede provocar ciertas consecuencias que perjudican el estado de salud y, a su vez, la calidad de vida» (Angarita-Ortiz *et al.*, 2020, p. 753).

Por tanto, la familia se reconoce como un actor fundamental que contribuye a la salud mental de los jóvenes universitarios, pues allí se establecen vínculos afectivos que aportan al desarrollo de habilidades emocionales. En este contexto se considera la afectividad como «la posibilidad de experimentar o despertar en otros sentimientos y emociones como consecuencia de la interrelación social» (Camacho & González, 2022, p. 15). Algunos relatos de los sujetos de la investigación evidencian esta concepción:

Para mí, la familia es un vínculo muy fuerte con las personas con las que más queremos y nos generan confianza. (Joven universitario, 19 años)

Con mi abuela tengo un vínculo muy estrecho, ya que ella fue la que me crió, la que me ha cuidado siempre. (Joven universitario, 20 años)

Hay un vínculo de afecto, de un pasado compartido, de gratitud. (Joven Universitaria, 21 años)

Son vínculos de amor, respeto y apoyo. (Joven universitario, 19 años)

De este modo, como lo sostiene Le Breton (2013), «los sentimientos y las emociones no son sustancias transferibles ni de un individuo ni de un grupo a otro, y no son solo procesos fisiológicos. Son relaciones y, por tanto, son el producto de una construcción social y cultural» (p. 67). Es así como en la familia los jóvenes universitarios experimentan diferentes sentimientos y emociones que se derivan de la interacción y los vínculos afectivos que construyen. Las emociones, como lo señala Le Breton (2013) son una forma de afiliarse a un grupo o comunidad, de reconocerse y poder comunicar juntos, desde una base emocional próxima. Las emociones, por tanto, son «vectores esenciales de la interacción» (p. 71).

La familia, las emociones y la salud mental

Es importante reflexionar sobre las emociones, considerando que estas no son un fenómeno individual, sino social. Esto implica comprenderlas como causa y efecto del

comportamiento social (Asún *et al.*, 2021), pues generan procesos de interacción social y familiar. Las emociones, por tanto, «si bien son consideradas como una realidad individual y corporal, al mismo tiempo se conciben como colectivas e inseparables del entorno social, cultural y político» (Soto, 2013, p. 199).

De este modo, como lo plantea Denzin (1985, como es citado por Ariza, 2016), «la emoción y la emocionalidad no se encuentran ubicadas en el sujeto o en su cuerpo, sino en la relación del sujeto con su *cuerpo vivido* en un contexto social dado [cursivas del autor]» (p. 17). Las interacciones con *otros* son un elemento central para comprender las emociones que se experimentan en la vida cotidiana.

Ariza (2016) plantea que las personas tienen experiencias sentidas que se dan a partir de los procesos de interacción, a partir de las cuales experimentan emociones básicas como la tristeza, la alegría, el miedo, la ira. También se viven *emociones morales* que tienen que ver con la vergüenza, la humillación, la culpa, la indignación y el orgullo, las cuales están conectadas con la estructura social y cultural. Por tanto, la reflexión sobre las emociones implica reconocer los procesos de interacción que construyen los sujetos jóvenes, así como las condiciones sociales, culturales y familiares. Como afirma Bericat (2018), los procesos socioemocionales varían de acuerdo con la posición social de los sujetos. Esto implica, por tanto, considerar no solo el lugar de los sujetos en su entorno social y cultural, sino también familiar.

De esta manera, la vida social y familiar adquiere sentido «mediante el sentir o, lo que es lo mismo, sentir llena de sentido la vida social (...). Así pues, es el sentir lo que dota de razón o sentido a lo que hacemos en la co-presencia en el mundo» (Caicedo, 2020, p. 29). Desde el mundo familiar, los jóvenes vivencian experiencias que incorporan sentimientos y emociones a partir de los procesos de interacción que se dan con quienes se consideran parientes, donde es posible construir lazos afectivos que aportan a la salud mental.

De este modo, la familia aparece como un soporte afectivo que permite configurar y gestionar emociones y sentimientos, los cuales contribuyen al bienestar y a la salud mental de los jóvenes. Así mismo, parte del *sentido de vida* de los jóvenes, según los hallazgos en campo, están soportados en la familia. Esto puede constituir, a su vez, un riesgo cuando no se cuenta con el apoyo afectivo por parte de la familia.

En algunos relatos los jóvenes expresan que la familia es lo más importante en sus vidas; por tal razón le dan una valoración por encima de otros actores que forman parte

de lo cotidiano. Esto puede explicarse, en parte, por la conexión emocional que se construye en la experiencia familiar; en ella se tejen y entretejen relaciones y vínculos que involucran sentimientos y emociones hacia otros (denominados *familia* o *parientes*) y que están permeados por mandatos sociales y culturales. De esta manera, «la emoción no responde a argumentos racionales, mientras que el sentimiento, por su naturaleza cultural, puede ser racionalizado y atribuírsele etiquetas de bueno o malo, desvaneciendo el binarismo entre el pensar y el sentir como acciones diferenciadas» (Camacho & González, 2022, p. 15):

Mi mamá es uno de los principales pilares, mi columna vertebral. (Joven universitaria, 19 años)

Lo que me sostiene en la vida es mi familia; y lo que me impulsa son los sueños y propósitos que quiero cumplir y culminar. (Joven universitario, 20 años)

Mi mayor soporte es mi familia. Para mí, el centro de mi vida y lo más importante son ellos. (Joven universitaria, 19 años)

Mi familia es lo que más me aferra a la vida. (Joven universitaria, 21 años)

Así mismo, en algunos casos, las metas personales están estrechamente conectadas con lo que los demás esperan de los jóvenes, especialmente la familia; pues, de cierto modo, como hijos se sienten en deuda por los esfuerzos o *sacrificios* que se hacen para que puedan acceder a la educación superior: «Por el sacrificio de la familia; por brindar educación y a lo cual debo responder» (Joven universitaria de 19 años). De este modo, algunos jóvenes sienten que deben responder a las expectativas de sus familias, siendo los mejores en diferentes planos de la vida cotidiana (como estudiantes, hijos, hermanos, amigos), olvidando incluso sus propias metas y expectativas personales. Esto se convierte en una carga emocional porque es una obligación que deben sobrellevar. De acuerdo con Martínez-Lorca *et al.* (2023), los estudiantes universitarios son un grupo único en periodo de transición crítico, pues muchos experimentan emociones como la frustración, la presión de la competencia por sacar buenas notas y el fracaso en la búsqueda de trabajo, lo que afecta la salud mental:

Mi carga más pesada es responder por los compromisos y las expectativas de mi familia, ser la mejor hija, hermana y ser un ejemplo. (Joven universitaria, 22 años)

Creo que a veces mi carga más pesada es pensar que en un futuro no pueda llegar a ser lo que las personas más cercanas esperan de mí, luchar y esforzarme por hacer las cosas bien. (Joven universitaria, 18 años)

De igual manera, aparece la represión de emociones, pues algunos jóvenes no pueden expresar molestia, desacuerdo, o tristeza, especialmente si se trata de las familias: «Tengo temor de ser visto desde lo emocional y lo real» (joven universitario, 21 años); «Siempre he querido expresar cómo me siento» (joven universitaria, 19 años). Desde aquí, existe temor a desnudarse internamente, de ser quienes son y mostrarse como son realmente. Lo que se busca es tener una *buena* imagen frente a la familia y, de esa forma, evitar sanciones familiares o sociales. Así, los jóvenes se presentan ante sus familias con base en las expectativas que se construyen socialmente; la imagen de sí mismo se proyecta fundamentada en lo que los demás esperan de ellos. Se considera que esta es una etapa en la cual deben enfrentarse al «desafío de construir una identidad personal y social que los sitúe en una posición social satisfactoria tanto para sí mismos y para quienes los rodean» (Margulis & Urresti, 1996, como es citado por Asún, 2021, p. 9). Y cuando esta identidad no se logra posicionar en quienes los rodean, se generan sentimientos de frustración y miedo que afectan la salud mental:

Tengo que dejar salir mis emociones. A veces me dejo llevar por el qué dirán y me limito. Siento que debo trabajar más en ello para transmitir a las personas que amo, valoro y respeto ese sentimiento de amor. (Joven universitario, 20 años)

Siento que merezco hacer y decir lo que pienso y no sentir responsabilidad de corresponderle a la gente en lo que quizás esperan de mí. (Joven universitaria, 19 años)

Siempre he querido decir que no quiero ser lo que la gente quiere de mí. (Joven Universitario, 21 años)

He querido ser franca y abrirme con personas que es difícil el no poderles decir; en ocasiones me agobia. Opino que uno debe decir todo lo que sienta. (Joven universitaria, 19 años)

Así mismo, los jóvenes se identifican como seres emocionales capaces de disfrutar, sentir, percibir, reaccionar y vivir cada experiencia, donde la familia puede ser un espacio potenciador de emociones que contribuye a su salud mental o, por el contrario, un espacio que restringe y limita la expresión de sus emociones: «Mi carga son los recuerdos de violencia, las he ido soltando, reconociendo qué emoción me generan y cómo puedo influir en ellas» (Joven universitaria, 21 años). De este modo, como lo señala Cañero *et al.* (2019) «comprender las propias emociones permite afrontar los sucesos vitales de forma más abierta y positiva, aumentando la percepción de satisfacción con la vida» (p. 26).

De esta forma, los jóvenes reconocen la importancia de identificar, gestionar y trabajar desde las emociones, donde es necesario reconocerlas, nombrarlas, expresarlas y tomar conciencia de ellas. En los relatos es recurrente la dificultad para expresar lo que sienten y quieren ser. Por tanto, como lo señalan Ros-Morente *et al.* (2018), regular y reparar las emociones y ser emocionalmente eficiente permite una mayor satisfacción y una mentalidad saludable.

El lugar del cuerpo: experiencias emocionales y espirituales de los jóvenes universitarios

El reconocimiento de las emociones implica incorporar reflexiones sobre el cuerpo, pues la conciencia corporal permite identificarlas y reconocerlas. De este modo, «el cuerpo es lo que somos; a través de él experimentamos nuestras emociones y nos conectamos con el mundo. Los cuerpos ocupan espacios y, a la vez, son espacios en sí mismos; son lugares físicos» (Teather, 1999, como es citado por Ortiz, 2012, p. 117). Esto implica que las conexiones con los demás se dan a partir de procesos de interacción, lo que implica «ser y sentir con otros» (Caicedo, 2020, p. 23). En este sentido, el cuerpo es producto de significados sociales que se construyen en interrelación con otros y que permiten, a su vez, significar el mundo.

El concepto de corporeidad, desde una perspectiva fenomenológica, y en concordancia con las consideraciones del filósofo Merleau-Ponty (1993), alude no solamente a una entidad física, sino también a experiencias emocionales y socioculturales que cada sujeto va construyendo a lo largo de su vida. En este sentido, la corporeidad le permite al sujeto interrelacionarse con otros e insertarse en un espacio social y cultural determinado (Le Breton, 2018). Por ello, la comprensión del cuerpo requiere ubicarlo en un tiempo y espacio, para posicionarlo social y geográficamente (Rodó de Zárate, 2018).

Entonces, es necesario entender la relación entre cuerpo y corporeidad. Van Manen (2003) indica que el cuerpo vivido (o corporeidad) se refiere al hecho fenomenológico de que siempre estamos de una forma corpórea en el mundo. Cuando conocemos a otra persona en su entorno o en su mundo, la conocemos, en primer lugar, a través de su cuerpo. De este modo, se hace énfasis en el concepto de corporeidad desde una perspectiva fenomenológica, pues enfatiza en que nuestra experiencia del mundo y de los demás siempre involucra la percepción de sus cuerpos. Así, «el cuerpo (...) son lugares físicos donde las relaciones de género, clase y etnia se encuentran y son practicadas» (Ortiz, 2012, p. 117).

Según Jiménez (2020) la práctica del cuerpo consciente facilita la comprensión de que cada aspecto físico, los cuales están estrechamente vinculados a dimensiones emocionales y trascendentales en la existencia de la persona. Esto permite identificar de manera más sencilla las razones detrás de nuestro bienestar o malestar, abarcando tanto aspectos físicos como emocionales, mentales y espirituales.

Por tanto, la conciencia corporal implica ser consciente de las sensaciones físicas y emocionales del propio cuerpo y del cómo experimentamos cada acontecimiento a través de las emociones y las maneras en que se reflejan en nuestro cuerpo físico. Además, al estar conectados con el propio cuerpo, se pueden identificar herramientas de afrontamiento y estrategias de gestión emocional, las cuales permiten sobrellevar y superar los desafíos y dificultades de la vida de manera más efectiva. En definitiva, la conciencia corporal puede ser una estrategia muy valiosa para la salud mental de los jóvenes universitarios; ello teniendo en cuenta que,

somos cuerpo, vemos, vivimos, percibimos el mundo a través de nuestro cuerpo. Y esa experiencia perceptiva no puede darse si no es por medio de las sensaciones. Nuestro cuerpo es lo primero que nos hace conscientes de nuestro ser y estar en el mundo. (Rizo, 2022, p. 14)

En el trabajo de campo se realizaron diferentes talleres psicopedagógicos, entre ellos el taller de «Conciencia corporal y emocional», el cual pretendía que los jóvenes reconocieran, a través de las sensaciones corporales, las emociones que se generaban en su vida cotidiana, así como los recuerdos que desencadenaban este proceso. Este taller permitió fomentar el autoconocimiento del cuerpo en relación con la experiencia de vida personal, pues implicó expresar, interpretar y gestionar las emociones.

En algunos relatos los jóvenes expresaron, por ejemplo, cargas emocionales que están conectadas con su cuerpo (se referencia, por ejemplo, el pecho, el lado izquierdo, donde se ubica el corazón) y que ocurren en la vida cotidiana. En este sentido, se buscó la expresión y el reconocimiento de las emociones a través del cuerpo, así como construir un espacio autorreflexivo donde fuera posible identificar alternativas y acciones en beneficio de la salud mental.

Mi carga más pesada está en mi lado izquierdo y lo que haría para soltarla sería dejar de lado personas que causan responsabilidades no acordes. (Joven universitario, 21 años)

Mi pecho es una fuente de alegría con expectativas, miedos y frustraciones. (Joven universitaria, 19 años)

En mi pecho siento vacío; no sé el por qué, pero lo siento. En mi día a día lo ignoro. (Joven universitario, 22 años)

Además, estos espacios permitieron que los jóvenes evocarán recuerdos que estaban conectados con alguna emoción (alegría, angustia, frustración, tristeza), la cual se expresaba en su cuerpo físico. Desde esta perspectiva, Merleau-Ponty (1993) reconoce el concepto de corporeidad como el fruto de la experiencia individual de cada ser humano, la cual se construye a través de la apertura sensible del cuerpo al mundo y su interacción con otros, mediante lo cual es posible construir vínculos emocionales.

Mi espalda la siento pesada. Mi carga más pesada es mi papá. (Joven universitaria, 18 años)
Siempre me he caracterizado por ser una persona alegre, aunque en la actividad sentí tristeza y frustración por situaciones que tengo hacia una situación por la que estoy pasando. Sentí angustia en mi garganta. (Joven universitario, 22 años)

Es así como los jóvenes tienden a manifestar sus emociones no solo a través del lenguaje verbal, sino también mediante el lenguaje corporal. La interpretación de estas señales puede variar. Por ello es importante considerar el contexto específico en el que se producen, y considerar que los jóvenes pueden aprender a controlar y gestionar conscientemente algunas de estas emociones, lo cual aporta a su salud mental.

Según los relatos de los jóvenes, en la identificación de su cuerpo y la expresión de sus emociones, la familia constituye un actor importante, puesto que los vínculos afectivos, la comunicación y la calidad de las relaciones generan una amplia gama de emociones, las cuales se expresan a través de su cuerpo. Algunas de las emociones y sentimientos que se identificaron —y que estaban vinculados con la familia—, incluyen el amor, el cariño y el afecto; este último entendido como las «capacidades de los cuerpos para afectar y ser afectados o al aumento o disminución de la capacidad del cuerpo para actuar o conectar» (Clough, 2008, como es citado por Rizo, 2022, p. 6). De igual manera, los jóvenes expresaron que el apoyo de sus familias los fortalecía emocionalmente.

De acuerdo con Galindo-Domínguez y Losada (2023) el apoyo familiar se comprende como el conjunto de lazos, relaciones o conexiones que se tiene con otras personas, lo cual puede incluir el amor y el afecto de la familia. Así mismo, el apoyo familiar permite la inteligencia emocional y, por tanto, reduce la ideación suicida y garantiza el bienestar de los jóvenes. Desde los relatos de aquellos se evidenció, además, la expresión corporal de algunas emociones como el estrés, la frustración y la angustia, especialmente cuando

se trata del futuro. Desde aquí, el apoyo de la familia resulta fundamental, al ser un soporte afectivo que puede ayudar a manejar y gestionar dichas emociones:

Mis pensamientos muchas veces son alocados, en el sentido que un día me imagino mi vida en un futuro y otros días imagino qué pasará cuando acabe todo. (Joven universitaria, 19 años)

Cualquier situación que me afecte emocionalmente me doblega en la vida. (Joven universitario, 25 años)

Me lleno de pensamientos negativos, pero también de amor. (Joven universitario, 23 años)

De este modo, es importante reconocer y comprender que existe una conexión entre el cuerpo físico y las emociones, las cuales se construyen en relación con otros. Desde esta perspectiva, es un cuerpo vivido y sentido socialmente, que está en interrelación con el mundo. Por tanto, «está constituido por el sentido que se le asigna socialmente y por su capacidad de producir sentido» (Sabido, 2013, p. 24). Por esto, trabajar la conciencia corporal con jóvenes universitarios constituye un elemento importante para comprender cómo las emociones se manifiestan y se gestionan, de forma que aporten a la salud mental. De esta manera,

es importante no centrarnos solo en la utilización del cuerpo para realizar acciones banales, sino también expresarlo para entenderlo, sentirlo, saber que ocurre con él cuando sentimos diferentes emociones, ya que este proceso de autoconocimiento es lo que realmente nos ayudará a comprendernos, gestionarnos e identificar lo que sentimos y por qué lo sentimos. (Dyck, 2023, p. 12)

Así mismo, es importante considerar, como lo señala Jiménez (2020), que el cuerpo no solo está vinculado a la dimensión emocional, sino también a la dimensión trascendental que incorpora lo espiritual y lo religioso (Dyck, 2023). Es así como un hallazgo relevante a partir de las estrategias cualitativas utilizadas en campo, y que se convierte en un factor protector que aporta a la salud mental de los jóvenes universitarios, es la vivencia de la espiritualidad y las prácticas religiosas, donde Dios aparece como un soporte en la vida:

Me sostiene y me soporta todo lo que aún quiero y tengo por vivir. Mi soporte es Dios. (Joven Universitaria, 21 años)

Mis herramientas han sido poner todo en las manos de Dios y mantenerme firme a mi esencia. (Joven universitaria, 19 años)

De este modo, los estudiantes en sus relatos reconocen la existencia de un ser superior como el soporte para enfrentar los retos de la vida, donde la oración es una herramienta espiritual para el logro de sus propósitos, afrontar las dificultades y generar la paz interior que necesitan. Así mismo, reconocen que la espiritualidad constituye un refugio que les permite tener tranquilidad y alivio en situaciones que se presentan en la vida cotidiana:

La oración me ha levantado de momentos demasiado duros. (Joven universitaria, 24 años)

En los momentos que me he sentido más sola he buscado refugio en mi parte espiritual, algo que me da tranquilidad y alivio en cada situación que se ha presentado. (Joven universitaria, 22 años)

De acuerdo con Rodríguez (2016), la espiritualidad permite contar con recursos internos, donde se establece una conexión con algo que nos trasciende y «puede darnos fuerzas, creatividad, humanidad, sentido, etc. Todo ello puede ayudar a encontrar sentido en las situaciones dolorosas que se presentan en la vida y a disponer de ciertos recursos que permitan superarlas o afrontarlas mejor» (p. 22).

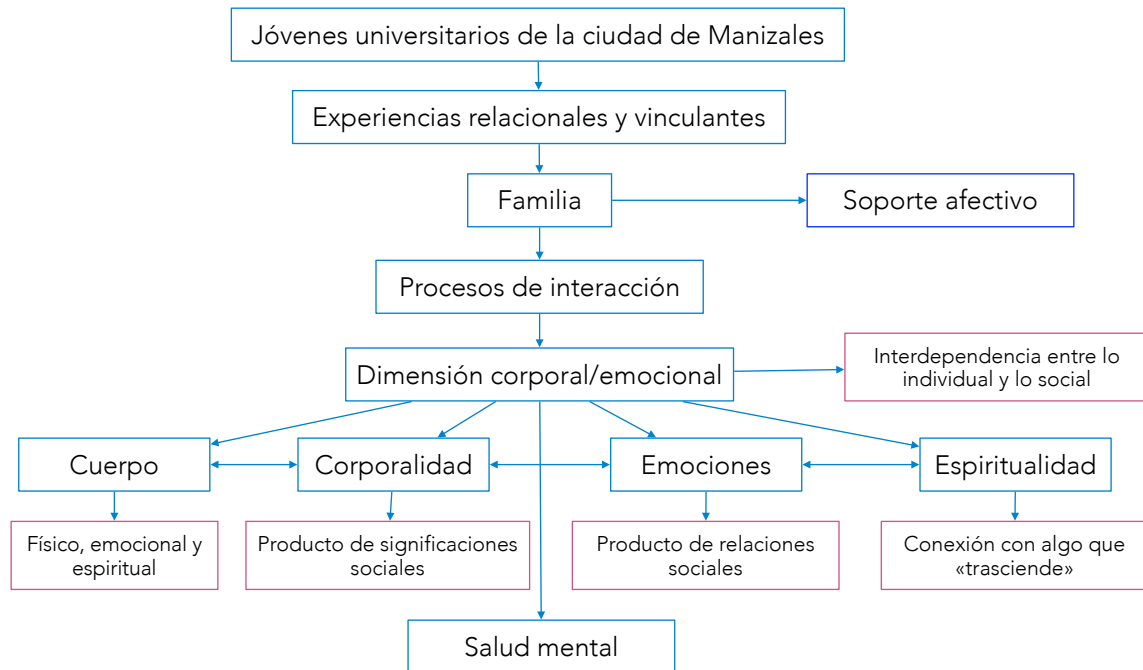
La espiritualidad y las prácticas religiosas permiten, por tanto, tener un sentido afirmativo para la vida (desde la creencia en un ser trascendente), al valorarla y contar con recursos para actuar ante las dificultades que se presentan en la cotidianidad. Por tanto, es una herramienta importante que aporta a la salud mental de los jóvenes. De esta manera, como afirma García (2022),

la experiencia vital de la espiritualidad como un componente de la vida humana, que se cataliza regularmente en las prácticas religiosas, es un importante constructor de identidad para los jóvenes, y constantemente es un referente ético-moral para las comunidades a las que pertenecen; por tanto, tiene un papel relevante en las decisiones que toman con respecto al estilo de vida que llevan y el sentido existencial que asumen frente a la realidad. (p. 7)

Así mismo, Rebel (2009) plantea que el campo de actuación de los sujetos se amplía precisamente cuando el cuerpo, el alma y el espíritu se experimentan de forma autoconsciente, lo que facilita el proceso de comunicación corporal y, por tanto, la interrelación con otros. Por consiguiente, el cuerpo, las emociones y lo espiritual no deben verse de manera separada, pues son fundamentales para abordar la salud mental en jóvenes universitarios.

La figura 1 presenta algunos elementos centrales de los resultados o hallazgos de este estudio.

Figura 1
Resultados principales



Discusión

La salud mental en jóvenes universitarios constituye en la actualidad una problemática no solo de salud pública, sino también social; ello dado que incorpora tanto dimensiones biológicas como culturales, sociales, psicológicas, emocionales y espirituales. Ante esta realidad, actores como la familia (además de otros como la escuela, la sociedad o el Estado) tienen un papel fundamental, pues es allí donde se tejen relaciones y vínculos afectivos que permiten que los jóvenes desarrollen sentimientos de identidad y pertenencia, lo cual facilita la construcción de lazos de confianza que aportan a su salud mental.

Desde esta investigación se reconoce que la construcción de lazos sociales (desde la familia, el grupo de pares, los docentes, la comunidad, entre otros) constituye un elemento fundamental para la salud mental de los jóvenes. Esto ocurre, especialmente, desde lo emocional, pues el apoyo y acompañamiento de personas significativas que forman

parte de la vida cotidiana constituyen un soporte afectivo importante, que aporta, a su vez, como lo señalan Galindo-Domínguez y Losada (2023), a la inteligencia emocional.

En este sentido, la salud mental se aborda desde el cuerpo y las emociones, considerando no solo la importancia de cuidar el cuerpo físico, sino también el cuerpo *social* y *sintiente*, lo que implica reconocer la construcción de relaciones y vínculos que los jóvenes construyen con otros (en este caso se enfatiza en la familia).

Es así como las emociones son abordadas como un fenómeno social, pues se generan procesos de interacción social y familiar que influyen en los estados emocionales de los jóvenes. De esta manera, se reconoce que los sujetos tienen experiencias sentidas, a partir de las cuales se vivencian diferentes emociones que están en interrelación con otros (Ariza, 2016).

Los jóvenes establecen conexiones emocionales que le dan sentido a su propia vida, donde la familia es uno de los principales *pilares* o la columna vertebral. Así mismo, la familia constituye el *centro* y lo que los *aferra a la vida*. De este modo, los jóvenes hacen esfuerzos permanentes por cumplir las expectativas de sus familias. De manera tal que hay un nivel de autoexigencia que se convierte en una carga emocional, pues a veces terminan por olvidar sus propias metas y expectativas personales; lo anterior provoca emociones como tristeza, miedo y frustración, que afectan su salud mental. Desde esta perspectiva, es importante considerar que, si bien la familia cumple un papel importante como soporte afectivo, también puede convertirse en una carga pesada, cuando lo familiar se sobrepone a lo individual y cuando no es posible expresar realmente las emociones y sentimientos, en un intento por mantener una imagen frente a los otros y construir una identidad social que les permita integrarse socialmente.

Por tanto, la familia puede ser un escenario para el despliegue de habilidades emocionales o, por el contrario, un inhibidor de las mismas. Por esto, dentro de los procesos de salud mental es necesario incorporar y comprometer no solo a los jóvenes, sino también a las familias en procesos que permitan reconocerlos como seres emocionales; esto es, seres que tienen la capacidad y la libertad de expresar sus emociones, así como de definir y llevar a cabo sus propias metas, expectativas y sueños con el fin de construir no solo una identidad social, sino también personal. De este modo, es fundamental que las universidades generen estrategias y programas que permitan a los jóvenes desarrollar habilidades emocionales (Martínez-Lorca *et al.*, 2023). Sin embargo, esta educación emocional no puede estar desconectada de la vida familiar.

Así mismo, los jóvenes reconocieron sensaciones y emociones que estaban conectadas con el cuerpo (como la alegría, el miedo, la angustia, el dolor o la frustración), reconociendo *cargas* y *vacíos* emocionales que ignoraban en su día a día. También evocaron recuerdos que estaban vinculados con sus trayectorias de vida individual y familiar. De igual manera, expresaron sentimientos como el amor, el cariño y el afecto, en los cuales el apoyo de la familia es fundamental. Finalmente, manifestaron estrés y angustia por el futuro, lo cual fue recurrente en muchos relatos.

Desde los hallazgos se reconoce la importancia de realizar un trabajo centrado en la identificación y gestión de las emociones, donde sea posible expresarlas, reconocerlas, nombrarlas y tomar conciencia de ellas, pues ello permite tener una mentalidad saludable (Ros-Morente *et al.* 2018). Esto implica, por tanto, trabajar sobre la conciencia corporal, pues esta permite reconocer que el cuerpo físico está conectado con dimensiones emocionales y trascendentales (desde lo espiritual y lo religioso). Estos procesos facilitan la identificación de las razones de bienestar o malestar que pueden afectar la salud mental; permitiendo, además, identificar herramientas de afrontamiento y estrategias de gestión emocional.

En este sentido, una fortaleza de este trabajo es el abordaje de la salud mental desde el cuerpo, las emociones y la espiritualidad, lo cual permite ir más allá de factores biológicos y físicos. Una limitación fue la no incorporación de la perspectiva de género, pues ello hubiera permitido hacer una lectura diferencial y crítica frente a los procesos que vivencian los sujetos de la investigación.

Como futuras líneas de investigación se propone seguir ampliando el tema de la corporalidad y la salud mental desde una perspectiva socioafectiva e incorporar no solo jóvenes universitarios, sino también adolescentes. Así mismo, se recomienda a las universidades y centros que apoyaron esta investigación (Universidad de Caldas, Universidad Católica de Manizales, Universidad Nacional, Universidad Autónoma de Manizales, Universidad Católica Luis Amigó, Universidad de Manizales y el Cinde) abordar la salud mental desde la familia, el cuerpo, las emociones y la espiritualidad, teniendo en cuenta la perspectiva interseccional (género, generación, etnia, religión, orientación sexual, lugar de origen, entre otros), de manera que puedan explorarse las diferentes experiencias relacionales y vinculantes que vivencian los jóvenes desde la familia y su lugar social.

Agradecimientos

Agradecemos a las universidades que forman parte del Sistema Universitario de Manizales, al Cinde y, especialmente, a los jóvenes que participaron de este proyecto de investigación, pues sus voces, experiencias y vivencias, fueron fundamentales para este proceso de análisis y reflexión alrededor de la salud mental en contextos universitarios.

Referencias

- Aguilar, M. A., & Soto, P. (2013). Presentación. En M. A. Aguilar, & P. Soto (Coords.), *Cuerpo, espacios y emociones: aproximaciones desde las ciencias sociales* (pp. 5-18). Miguel Ángel Porrúa; Universidad Autónoma Metropolitana.
- Angarita-Ortiz, M., Calderón-Suescún, D., Carrillo-Sierra, S., Rivera-Porras, D., Cáceres-Delgado, M., & Rodríguez-González, D. (2020). Factores de protección de la salud mental en universitarios: actividad física e inteligencia emocional. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(6), 753-759. <https://doi.org/fwm6>
- Ángel, J. D. (2022). *El suicidio en adolescentes: una problemática de salud pública en Colombia* [Trabajo de grado, Fundación Universitaria Católica]. Repositorio Unicatólica. <http://hdl.handle.net/20.500.12237/2409>
- Ariza, M. (Coord.) (2016). *Emociones, afectos y sociología: diálogos desde la investigación social y la interdisciplinar*. Universidad Autónoma de México; Instituto de Investigaciones Sociales; CIS.
- Asún, R., Palma, I., Aceituno, R., & Duarte, F. (2021). El impacto emocional de la pandemia en los jóvenes: sociabilidad, conflictos, y política. *Revista de Sociología*, 36(1), 6-24. <https://doi.org/10.5354/0719-529X.2021.64423>
- Bericat, E. (2018). *Excluidos de la felicidad: la estratificación social del bienestar emocional en España*. Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Biswas, T., Scott, J., Munir, K., Renzaho, A., Rawal, L., Baxter, J., & Mamun, A. (2020). Global variation in the prevalence of suicidal ideation, anxiety and their correlates among adolescents: A population based study of 82 countries. *eClinicalMedicine*, 24, 100395. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100395>
- Caicedo, H. (2020). *Aproximación teóricometológica para estudios relativos a raza y género desde la dimensión corpóreoafectiva de las relaciones sociales*. Universidad de Antioquia.
- Camacho, G., & González, D. F. (2022). *Un acercamiento a la sociología de las emociones. Forma de vinculación y sentimientos en círculos de exclusión social* [Tesis de pregrado,

- Universidad de Antioquia]. Repositorio Institucional Universidad de Antioquia. <https://hdl.handle.net/10495/27241>
- Cano, M., & Quintero, H. (2020). *Religiosidad, espiritualidad y salud mental*. Sello Editorial SedUnac. <https://doi.org/10.35997/libroReligiosidadEspiritualidad>
- Cañero, M., Mónaco, E., & Montoya, I. (2019). La inteligencia emocional y la empatía como factores predictores del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(1), 19-29.
- Corona, A. (2020). El sentido de pertenencia: una estrategia de mejora en el proceso formativo en las artes. Estudio de caso en danza en una universidad mexicana. *Páginas de Educación*, 13(2), 59-79. <https://doi.org/10.22235/pe.v13i2.2172>
- Denzin, N. K. (1985). Emotions as lived experience. *Symbolic Interaction*, 8(2), 223-240. <https://doi.org/10.1525/si.1985.8.2.223>
- Donoso, T. (2004). Construcción social: aplicación del grupo de discusión en praxis de equipo reflexivo en la investigación científica. *Revista de Psicología*, 13(1), 9-20. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2004.17459>
- Durkheim, E. (1965). *The elementary forms of the religious life*. The Free Press. (Obra original publicada en 1912).
- Durkheim, E. (1976). *El suicidio: un estudio en sociología*. Akal. (Obra original publicada en 1887).
- Dyck, D. (2023). *La consciencia corporal como método de autoconocimiento emocional a través de la expresión corporal: propuesta didáctica diseñada para 3º de educación primaria* [Tesis de pregrado, Universidad Valladolid]. Repositorio Documental Universidad Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/62551>
- Eusse, D., Parra, C. A., Taborda, L. F., & Obando, J. C. (2023). *Representaciones sociales acerca del suicidio en un grupo de jóvenes universitarios de Medellín* [Tesis de pregrado, Tecnológico de Antioquia, Institución Universitaria]. Repositorio Digital Tecnológico de Antioquia. <https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/3411>
- Flores, I. (2005). Identidad cultural y el sentimiento de pertenencia a un espacio social: una discusión teórica. *La Palabra y el Hombre*, (136), 41-48.
- Galindo-Domínguez, H., & Losada, D. (2023). Emotional intelligence and suicidal ideation in adolescents: The mediating and moderating role of social support. *Revista de Psicodidáctica*, 28(2), 125-134. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2023.02.001>
- García, A. (2013). Peregrinación y procesión. Itinerarios religiosos diferenciados en su espacialización y corporeización. En M. A. Aguilar, & P. Soto (Coords.), *Cuerpo, espa-*

- cios y emociones: aproximaciones desde las ciencias sociales (pp. 251-276). Miguel Ángel Porrúa; Universidad Autónoma Metropolitana.
- García, G. (2022). *Percepción espiritual de los jóvenes de la zona rural de Samaria, del municipio de Caicedonia Valle del Cauca* [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Pereira]. Repositorio UCP. <https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/12624/1/DDMLER74.pdf>
- Gergen, K. J. (1996). La construcción social: emergencia y potencial. En M. Pakman (Ed.), *Construcciones de la experiencia humana* (pp. 139-182). Gedisa.
- Gómez, A., & Rojas, J. (2021). El construccionismo social en la conducta suicida: conversaciones narrativas con estudiantes universitarios. *Quaderns de Psicologia*, 23(1), 1-25. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1561>
- Hernández, A., & Rodríguez-Peralta, M. (2021). El riesgo de suicidio en el adolescente: ¿se puede evitar con la formación integral? *Ciencia Latina. Revista Científica Multidisciplinar*, 5(5), 9181-9200. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i5.981
- Jiménez, F. (2020). *Razón y persona en la persuasión*. Editorial Notas Universitarias.
- Kaplan, C. V., & Szapu, E. (2019). Jóvenes y subjetividad negada: apuntes para pensar la intervención socioeducativa sobre prácticas autolesivas y suicidio. *Psicoperspectivas, Individuo y Sociedad*, 18(1), 1-11. <https://doi.org/m94s>
- Leal, L. (2022). El cuerpo: un complejo en el que confluyen el pensamiento y las emociones. *Divulgación Científica*, (6), 156-161. https://doi.org/10.12804/dvcn_10336.37598_num6
- Le Breton, D. (2013). Por una antropología de las emociones. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 4(10), 67-77.
- Le Breton, D. (2018). *La sociología del cuerpo*. Siruela.
- López, O., & Garzón, L. (2023). El giro teórico de las emociones como fuente de análisis y comprensión del sujeto social. *Trabajo Social*, 25(1), 17-24. <https://doi.org/m95f>
- Martínez-Esquivel, D., Quesada-Carballo, P., Quesada-Rodríguez, Y., Solano-López, A., & Muñoz-Rojas, D. (2024). Condiciones de salud mental y riesgo de suicidio en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Cuidarte*, 15(1), 1-12. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.3427>
- Martínez-Lorca, M., Zabala, M., Morales, S., Aguado, R., & Martínez-Lorca, A. (2023). Salud mental, afecto y emociones en estudiantes universitarios españoles de Ciencias de la Salud y Ciencias Sociales. *Retos*, 49, 163-173. <https://doi.org/m95g>
- Merleau-Ponty, M. (1993). *Phénoménologie de la perception*. Gallimard.
- Organización Mundial de la Salud. (2021, 17 de noviembre). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

- Ortiz, A. (2012). Cuerpo, emociones y lugar: aproximaciones teóricas y metodológicas desde la geografía. *Geographicalia*, (62), 115-131. <https://doi.org/m95j>
- Ramírez, C. A. (2016). Fenomenología hermenéutica y sus implicaciones en enfermería. *Index Enfermería*, 25(1-2), 82-85.
- Ramírez, N., Salcedo, C., & Villavicencio-Aguilar, C. (2024). Identificación temprana de las señales de alerta del riesgo suicida en adolescentes. *Fides et Ratio*, 27(27), 95-113. <https://doi.org/10.55739/c8m83104>
- Rebel, G. (2009). *El lenguaje corporal: lo que expresan las actitudes físicas, las posturas, los gestos y su interpretación*. Editorial Edaf.
- Regalado, M., Baltazar, H., Pineda, F., & Medina, A. (2023). La salud mental en los jóvenes universitarios: un desafío para las instituciones. *Atención Primaria Práctica*, 5(4), 100-182. <https://doi.org/10.1016/j.appr.2023.100182>
- Rendón-Quintero, E., & Rodríguez-Gómez, R. (2016). Vivencias y experiencias de individuos con ideación e intento suicida. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 45(2), 92-100. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2015.08.003>
- Rizo, M. (2022). Comunicación, cuerpo y emociones: la incorporación de la dimensión emocional en la investigación de la comunicación. *Comunicación y Sociedad*, (19), 1-22. <https://doi.org/10.32870/cys.v2022.8258>
- Rodó de Zárata, M. (2018). Hogares, cuerpos y emociones para una concepción feminista del derecho a la ciudad. En M. Navas, & M. Makhoul (Coords.), *Apropiaciones de la ciudad. Género y producción del espacio: la reivindicación del derecho a la ciudad como práctica espacial* (pp. 27-45). Pollen.
- Rodríguez, M. I. (2016). Espiritualidad, resiliencia y crecimiento postraumático. *Nous. Revista de Logoterapia y Análisis Existencial*, (19), 21-32.
- Ros-Morente, A., Alsinet, C., Torrelles, C., Blasco-Belled, A., & Berenguer, N. (2018). An examination of the relationship between emotional intelligence, positive affect and character strengths and virtues. *Anales de Psicología*, 34(1), 63-67. <https://doi.org/10.6018/analesps.34.1.262891>
- Rubio, J. R., Vega, A., Weishaupt, V., Muñoz, D., & Ramos, G. (2022). Experiencias latinoamericanas en la prevención de la suicidalidad en jóvenes y adolescentes: una revisión teórica. *Psicogente*, 25(47), 1-28. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.5070>
- Sabido, O. (2013). Los retos del cuerpo en la investigación sociológica: una reflexión teórico-metodológica. En M. A. Aguilar, & P. Soto (Coords.), *Cuerpo, espacios y emociones: aproximaciones desde las ciencias sociales* (pp. 5-18). Miguel Ángel Porrúa; Universidad Autónoma Metropolitana.

- Simmel, G (1986). *El individuo y la libertad: ensayos de crítica de la cultura*. Península.
- Soto, P. (2013). Entre los espacios del miedo y los espacios de la violencia: discursos y prácticas sobre la corporalidad y las emociones. En M. A. Aguilar, & P. Soto (Coords.), *Cuerpo, espacios y emociones: aproximaciones desde las ciencias sociales* (pp. 197-220). Miguel Ángel Porrúa; Universidad Autónoma Metropolitana.
- Tabares, A., Núñez, C., Osorio, M., & Caballo, V. (2020). Riesgo suicida y su relación con la inteligencia emocional y la autoestima en estudiantes universitarios. *Terapia Psicológica*, 38(3), 403-426. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082020000300403>
- van Manen, M. (2003). *Investigación educativa y experiencia vivida: ciencia humana para una pedagogía de la acción y la sensibilidad*. Idea Book.