

**Tensiones en el ambiente universitario y afectaciones en la salud mental de un grupo de jóvenes universitarios de la ciudad de Medellín, 2020<sup>1</sup>.**

Sobre los autores:

Paola Gómez, Psicóloga, Esp. salud mental de la niñez y de la adolescencia.

Consuelo González, Enfermera

Laura Camacho, Psicóloga

Ovidio Muñoz, Psicólogo, Mg Educación y Desarrollo. Ph Epidemiología y Bioestadística.

Grupo de investigación: psicología, salud y sociedad.

Línea de investigación: Infancia, Adolescencia y Juventud  
Universidad CES.

Resumen:

**Objetivo:** Caracterizar las tensiones psicosociales y afectaciones en la salud mental de los jóvenes Universitarios de la ciudad de Medellín 2020.

**Método:** El estudio desarrollado fue exploratorio-descriptivo, enmarcado bajo la metodología cualitativa, a través de un diseño de investigación fenomenológico, desde el análisis de datos narrativos, se gesta una descripción del fenómeno a través la perspectiva de los propios participantes en su contexto social

**Resultados:** las tensiones y afectaciones que enfrentan los jóvenes son de tipo académicas,

personales, sociales, familiares, culturales e institucionales.

**Conclusiones:** los jóvenes tienen varios retos por resolver y cuando se enfrentan a la vida universitaria deben de asumir desafíos como las tensiones que trae consigo la vida universitaria, de no pasar estas experiencias de forma satisfactoria, se verán enfrentados a posibles afectaciones a nivel de su salud mental.

**Palabras claves:** salud mental, joven universitario, tensiones y afectaciones.

Abstract:

Objective: Characterize the psychosocial tensions and effects on the mental health of young university students in the city of Medellín 2020.

Method: The study developed was exploratory-descriptive, framed under the qualitative methodology, through a phenomenological research design, from the analysis of narrative data, a description of the phenomenon is created through the perspective of the participants themselves in their social context.

Results: the tensions and affections faced by young people are academic, personal, social, family, cultural and institutional.

Conclusions: young people have several challenges to solve and when they face university life they must assume challenges such as the tensions that university life brings, if they do not pass these experiences satisfactorily, they will be faced with possible affectations at the level of their mental health.

Key words: mental health, young university student, tensions and affections

---

<sup>1</sup> Artículo derivado de la investigación: Validación de una escala de capacidades para la promoción de la

## 1. Introducción

La juventud es una época de cambios: en las hormonas y el cuerpo, en el entorno social, el cerebro y la mente con múltiples implicaciones y significaciones subjetivas (Lilio, 2004). Dadas las grandes diferencias culturales en las expectativas sociales de este grupo de edad, una comprensión profunda de la juventud depende de los valores y expectativas otorgadas a la misma, varían según cada país (Hein y Cárdenas, 2009; Restrepo, 2016). el joven en Colombia se define como aquella persona entre los 14 y 28 años de edad, que se encuentra en proceso de consolidación de su autonomía moral, física, intelectual, social, económica y cultural, quien, haciendo parte de una comunidad política, ejerce su ciudadanía (Ley 1622, 2013). Se espera que la transición a la edad adulta promueva el desarrollo en la adultez emergente, así como la adquisición y consolidación de valores, competencias, capital social y actitudes es de suma importancia para garantizar que los jóvenes experimenten una transición exitosa (Marvis, 1999).

En el Termómetro de la Familia Colombiana (Muñoz y Uribe, 2019), que indagó entre otras cosas sobre los principales problemas de la juventud, encontró que por encima de problemáticas como la delincuencia (4%), las drogas (15%), y los entornos digitales (12%), los jóvenes perciben la falta de educación (17,5), la ausencia de los padres (22%) y la falta de sentido de vida (29%), como las mayores problemáticas que más les afectan. Además, perciben que la falta de empleo (17%), la delincuencia e inseguridad (22%), y las carencias de políticas de familia y trabajo (16%) son los principales problemas de la sociedad colombiana. Por otro lado, de acuerdo al Boletín de Salud Mental en niños, niñas y adolescentes (Min Salud, 2018), se reporta que los jóvenes tienen una alta prevalencia de trastornos mentales, que llega a ser del 17% , los más comunes son: los trastornos de ansiedad; 52,9% en quienes tienen uno o más

síntomas de 19,7% relata cuatro o más síntomas de depresión, seguido por los trastornos de conducta disruptiva, con una prevalencia del 3,3%; los trastornos por consumo de sustancias, con dependencia o abuso de la marihuana es del 3,4%, y para de alcohol, del 2,9%, terminando con el embarazo adolescente que se encuentra en el 21% (García, Cano, López, Castillo y Gutiérrez, 2017).

En este sentido, la juventud tiene que ver con una condición social, desde la cual se constituye la identidad social en el marco de las relaciones que se producen en la relación con la sociedad y desde la cual se pueden derivar diversas tensiones (Agudelo, 2019). Estas tensiones pueden germinar en los espacios de socialización y desarrollo de los jóvenes, tal como es el mundo universitario (Restrepo y Jaramillo, 2012).

En Colombia, la educación superior es aquella que trabaja para la formación de recursos humanos en los distintos campos de la ciencia, la tecnología y las humanidades, teniendo como objetivo profundizar en la formación integral, transmisión, desarrollo y creación del conocimiento, para ser así factor de desarrollo económico, cultural, político, científico, económico y ético a nivel nacional (Misas, 2004). La educación superior es ofrecida a través de establecimientos de carácter organizado con el propósito de prestar el servicio público educativo en estos niveles (Contreras, 2010). Las Instituciones de Educación Superior se pueden constituir como instituciones técnicas profesionales, tecnológicas y universidades (Misas, 2004).

La juventud coincide con los años de escolaridad universitaria en los que los jóvenes adquieren competencias profesionales y establecen sus carreras. Por lo tanto, es en este momento cuando los jóvenes necesitan confianza en sus habilidades sociales, de inteligencia,

afrontamiento y autoestima, pues estos les permiten experimentar una transición exitosa a la edad adulta (Fandiño, 2011).

La universidad es un espacio que suele vincular a una parte de los jóvenes de la sociedad colombiana, quienes, a su vez, a menudo experimentan dificultades en una variedad de entornos, incluso dentro de sus propias familias en el hogar, en la escuela y en la comunidad (Fandiño, 2011). Así pues, el ambiente universitario siguiendo a Silva (2011) puede presentar el acceso al consumo de drogas, alcohol, encuentros sexuales, lo cual lleva a que se presente en los jóvenes universitarios, un deseo de mayor autonomía, la presión para adaptarse a sus compañeros, la exploración de la identidad sexual y un mayor acceso y uso de la tecnología (Rubio, Molina y Viafara, 2018). Asimismo, la influencia de los medios de comunicación puede exacerbar la disparidad entre la realidad vivida por el joven universitario y sus percepciones o aspiraciones para el futuro. Otros determinantes importantes incluyen la calidad de vida y las relaciones con sus amigos; la violencia y los problemas socioeconómicos como riesgos para la salud mental (López, 2015; Roldán, 2014).

De manera que, durante este tiempo, los jóvenes universitarios están expuestos a algunas luchas internas y externas abrumadoras; sufren y se enfrentan a las fuerzas sociales y parentales, las presiones laborales y escolares (Molina, 2013). Algunas de las posibles tensiones que pueden experimentar los jóvenes incluyen desafíos en el desarrollo de habilidades cognitivas, fallas en las relaciones sociales y formación de identidades inapropiadas (Rubio, Molina y Viafara, 2018).

Así pues, cuando los jóvenes ingresan al mundo universitario, su salud mental puede verse afectada debido a las exigencias académicas, dificultades de aprendizaje y adquisición de destrezas, que plantean situaciones de fracaso o éxito, al igual que la intensidad horaria, exigencia

de los maestros, presión de grupo, competitividad, cambios de horario de alimentación y sueño, pueden afectar esas condiciones de salud (Gutiérrez et al., 2010). Los jóvenes también están expuestos a altos niveles de estrés, el cual puede ser generado por las evaluaciones, sobrecarga de trabajos escolares y el tiempo limitado para cumplir con los mismos (Ramos y Meza, 2020). Además, existen tensiones con la elección de la carrera, donde en algunos casos, se encuentra condicionada por la situación socioeconómica de la familia y no es el resultado de una motivación personal (García, et al., 2017).

Este artículo pretende conocer cuáles son las tensiones a que los jóvenes universitarios están expuestos, de igual forma reconocer como las afrontan ellos para no tener afectaciones en su salud mental, y como desde los escenarios educativos con apoyo de bienestar universitario se podrán crear y diseñar diversas estrategias de prevención y promoción de la salud en sus estudiantes.

## **2. Método.**

El estudio desarrollado fue exploratorio-descriptivo, enmarcado bajo la metodología cualitativa, donde se busca derivar descripciones del mundo y la experiencia humana (Kuchelman & Forbes, 2002), a través de un diseño de investigación fenomenológico, que explora, describe y comprende las experiencias de las personas en relación con un fenómeno y donde el sujeto es un individuo comunicativo que comparte significados (Hernández, Fernández y Baptista, 2014; Marwell, et al., 2015). Así pues, desde el análisis de datos narrativos, se gesta una descripción del fenómeno a través la perspectiva de los propios participantes en su contexto social (Castaño & Quecedo, 2002).

## **2.1 Técnicas**

Para la generación de la información se utilizaron dos técnicas dialógicas, los grupos focales y entrevistas semiestructuradas (Schettini & Cortazo, 2016), desde las cuales se reconocen a los participantes como sujetos activos en la construcción de sus realidades y a su vez, se rescata el análisis, comprensión y definición que hacen los interlocutores de sus percepciones, juicios y emociones (Canales, Pineda y De Alvarado, 2008).

### **2.1.1 Grupos focales**

Se realizaron tres grupos focales con estudiantes de diferentes universidades tanto públicas como privadas de diferentes programas, donde se obtuvo información de las tensiones que presentan los jóvenes como de sus prácticas de cuidado, reconocido desde una perspectiva de salud (García y Rodríguez, 2020)

### **2.1.2 Entrevista semiestructurada**

Se realizaron dos entrevistas semiestructuradas a directores de Bienestar Universitario de universidades privadas de Medellín, en donde se indago por las características de los jóvenes universitarios, tensiones que afrontan y los programas que ofrece la universidad para su bienestar y prácticas de cuidado.

## **2.3 Población**

La estrategia tenida en cuenta para seleccionar a las personas que conformaron los grupos focales utilizados para la generación de la información fue la de Muestreo por cadena o Bola de Nieve (Pérez-Luco, Lagos, Mardones, Sáez, 2017). Los jóvenes universitarios que

participaron en el estudio se encontraban dentro del rango de los 18 y 25 años de edad, cursando activamente un programa de pregrado en la institución y que, a su vez, se encontraban interesados en participar en el proceso.

La selección de los interlocutores (jóvenes y directores de Bienestar Universitario) se hizo de manera intencional y deliberada, con los directores de bienestar universitario se accedió a números telefónicos de diversas universidades, de manera que se envió vía email invitación a participar en el estudio.

## **2.4 Análisis de la información**

Las percepciones y conocimientos que se generaron en el trabajo de campo fueron compiladas en textos narrativos, dado que la información verbal de los grupos focales y las entrevistas fue grabada y posteriormente transcrita en Microsoft Word 2013, para finalmente organizarse en tablas, cuadros y mapas conceptuales.

Esta organización de la información permitió partir desde la codificación amplia y más abierta a una construcción de manera selectiva de acuerdo a los ejes y preguntas que orientaron el estudio.

## **3. Consideraciones Éticas**

Este estudio fue avalado por el comité de ética de la universidad CES de la facultad de psicología, de riesgo mínimo.

De acuerdo a la Declaración de Helsinki, Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas –CIOMS- Resolución 8430/93 del Ministerio de Salud (Colombia).

## 4. Resultados

En un primer momento, es importante tener en cuenta la definición de joven universitario que acotan los participantes, dado que esta tiene a su vez implicaciones en su concepción de tensiones y afectaciones. Así pues, se pudieron evidenciar dos conceptualizaciones de juventud: una como enfoque de riesgo y otra como enfoque activo. La primera, es un término que ubica a los jóvenes en una mayor vulnerabilidad a conductas problemáticas o riesgosas, de las cuales deben de ser protegidos. El enfoque activo se centra en las fortalezas en lugar de en las debilidades, en los activos en lugar de en los déficits. Así pues, los que se ubican en el primer enfoque consideran que:

*‘A los jóvenes nos caracteriza el trasnocho, el cansancio, pero ahí vamos.’ (GF1-P1). ‘El joven es una persona que aún le falta encontrarse con muchas decepciones en la vida y muchos males.’ (GF2-P1)*

En relación a la segunda perspectiva, se afirma en cambio, que esta población se caracteriza por tener:

*‘Autonomía, independencia, muchas ganas de aprender y disfrutar del proceso más allá de ir a presentar un trabajo, siempre con una visión muy positiva de entrar a un mundo laboral, con muchas oportunidades y verlo más allá de una obligación, entonces lo veo más como un joven comprometido y un joven con las cosas claras. Comprometido con sus cosas y con lo que quiere ser.’ (GF3-F3)*

En este sentido, es importante analizar como el propio joven concibe la juventud, dado que a partir de ello se interpreta, orienta la propia vida y se definen prácticas del cuidado de la salud mental (Barry y Jenkins, 2007).

## 4.1 Tensiones del joven universitario

En cuanto a las tensiones, estas hacen referencia a aquellas situaciones que debe enfrentar el joven al asumir su rol como estudiante y afrontar las diferentes situaciones del ambiente universitario. De manera que en el estudio estas tensiones hacen referencia a eventos o condiciones en el entorno, la psique y la vida del individuo que se perciben como negativos, difíciles o incómodos y que pueden acarrear en la salud mental. El estudio permitió reconocer cinco tensiones: académicas, sociales, familiares, culturales e institucionales, las cuales se profundizarán a continuación.

| Tipos           | Características                   |
|-----------------|-----------------------------------|
| Académicos      | Ruptura de creencias y paradigmas |
|                 | Cambio de gustos y expectativas   |
|                 | Métodos de estudio                |
|                 | Sobre carga                       |
| Personales      | Ruptura de creencias y paradigmas |
|                 | Cambio de gustos y expectativas   |
|                 | Problemas económicos              |
|                 | Dificultades de desplazamiento    |
| Sociales        | Conflicto entre pares             |
|                 | Competitividad                    |
|                 | Distanciamiento social            |
|                 | Exclusión social                  |
| Familiares      | Distanciamiento familiar          |
|                 | Respeto de tiempo y espacios      |
| Culturales      | Adaptación al cambio cultural     |
|                 | Desconfianza por cambio cultural  |
| Institucionales | Acoso sexual institucional        |
|                 | Baja orientación profesional      |
|                 | Políticas institucionales         |

Tabla 1. Tensiones del joven universitario

En las tensiones académicas se pueden vislumbrar todas aquellas que implican o afectan el contexto educativo del joven que repercuten en su proceso de adaptación a esta experiencia y al proceso estas hacen referencia a limitaciones que se encuentran en el mundo estudiantil, como tener controles del tiempo para entregar trabajos, alta exigencia en la universidad, se enfrentan a la comprensión de los temas en donde se adaptan a cambios curriculares, a sentirse identificados con

la carrera que seleccionaron, adaptación a docentes con su forma de enseñar y manejo de autoridad hacia los alumnos, esto puede causar en los jóvenes frustración y por ende deserción escolar. En esta misma línea, uno de los jóvenes afirma que existen tensiones en el mundo académico por:

*“Cumplir con los tiempos estipulados, con las condiciones de los trabajos que a veces son muy exigentes en cuestiones de redacción, de lograr resumir cosas muy extensas, la constante discusión con los compañeros sobre los temas, las exposiciones, las teorías. La verdad es un choque un choque muy fuerte, por qué en el colegio no en realidad no los preparan para enfrentarse a la vida universitaria para llegar a un ambiente pues donde uno ve gente de todas partes. Los profesores, las madrugadas, los trabajos.” (GF2-P1)*

A su vez, las tensiones académicas pueden acarrear sentimientos de desconfianza en las propias habilidades académicas y frustración. Frente a ello, una persona de Bienestar Universitario comentaba que:

*“A muchos jóvenes le cuesta entender que la valía personal es diferente al rendimiento académico y muchas personas, se ponen unas metas con estándares muy altos, que como son tan altos, hay una alta probabilidad de que fracasen y no se preparan para esa frustración y es tan alta esa sensación, que piensan en desertar.” (director de bienestar Universitario)*

En cuanto a las tensiones personales, se encontraron todas aquellas que implican un cambio en su yo, en su forma de enfrentar esta experiencia como jóvenes universitarios, es así como los jóvenes dan cuenta que el ingreso a la vida universitario viene cargado de rupturas,

cambios morales y de paradigmas. Afirman que se derrumban paradigmas sobre la adolescencia y la adultez, las cuales acercan al joven al mundo de las responsabilidades (Vera, et al., 2020),

De igual forma el joven experimenta una ruptura con la realidad puesto que sus expectativas y el constructo que ha elaborado a lo largo de su vida sobre lo que implicaría la vida universitaria, profesional y su futuro: es distinta, ya que se ve enfrentado a otras tensiones como los problemas económicos, el desplazamiento que deben realizar para continuar con su proyecto de vida e incluso el adaptarse a las nuevas ciudades, el medio de transporte o inclusive estar en la calle.

*“Hay problemas personales que algunas personas arrastran de la casa y los llevan a la universidad. En la universidad hay mucho pelado que no tiene recursos y hay algunos que viven solos, solo tienen un almuerzo al día, que es el que les da la universidad, entonces son cuestiones de la casa que se llevan a la universidad y a veces afectan, como se recibe la universidad.” (GF1-P1)*

Ahora bien, cuando se habla de tensiones sociales, estas tienen que ver con eventos que generan angustia o incomodidad en el individuo y que pueden ser causantes de conflictos. En la investigación, los universitarios daban cuenta de tensiones a través del conflicto entre pares que se generaba por opiniones contrarias, dificultades en el trabajo en grupo o relacionamiento en general. A su vez, evidenciaban tensiones por competitividad gestadas por el deseo de los estudiantes de obtener mejores resultados que sus pares y el clima negativo que esta constante expectativa les genera. Además, el distanciamiento social gestado por la pandemia se dio a conocer como una tensión alta, debido a la baja interacción social que se posibilita a través de entornos virtuales, algunos dan cuenta de

exclusión social por diferencias de personalidad, estatus social, intereses, entre otros, ocasionando un distanciamiento social y el aislamiento, trayendo como consecuencia desmotivación y llegar a la deserción escolar.

*“En el trabajo en equipo, cuando a uno le toca con personas con quienes no logra relacionarse tan bien, eso genera cierto estrés, de no poder cumplir con las metas que uno tiene, con el trabajo” (GF2-P2).*

*Además, yo creo que algo que nos está matando a los jóvenes de ahora es la comparación con otros, con el que tiene más, con el que alcanzó esto. (GF2-P1)*

*“La competitividad es muy compleja, en el caso de tu hacer una amistad y que todo se vaya siempre por una competitividad de quien saca mejor nota, quien es el mejor de la clase.” (GF3-P3)*

*“También relacionarse con otras personas cuando vienes de otro lugar es muy complejo, porque te van a mirar a un lado. Sean universidades públicas o privadas, he escuchado muchos casos, de -ay, ¿tú de dónde vienes-, -de tal lado-, -ay, no ¿en serio? (peyorativamente) entonces siempre está la exclusión.” (GF3-P3)*

Al conceptualizar las tensiones culturales, estas se vinculan con algunos aspectos de las mencionadas anteriormente, se gestan por dificultades en la adaptación al cambio cultural, sensación de desconfianza hacia o desde las personas del nuevo ambiente o ciudad que inciden en las formas de relacionarse entre pares, esto se encontró primordialmente en los estudiantes providentes de otras ciudades, quienes enfrentaron un choque cultural al llegar a la ciudad de Medellín, lo cual les generó ciertas angustias.

*“Difícil relacionarme, porque Medellín es una ciudad con muchos paisitas. Pero una a veces siente que las otras personas desconfían de uno, pero entonces uno va siendo generoso y así se va dando todo, pero eso temeroso en ese lado”(GF3-P4)*

En relación a las tensiones familiares, algunos estudiantes dan cuenta de angustias por el distanciamiento con los padres, dado que algunos estudiantes debieron cambiar de ciudad o ubicación para su ingreso a la universidad, lo cual requirió de nuevas adaptaciones. Además de ello, otros dan cuenta de dificultades familiares por la educación virtual, dado que, la pandemia requirió que todos los miembros de la familia se encontraran en el mismo lugar, realizando sus respectivas actividades laborales y académicas, generando así problemas para el uso de espacios y relacionamiento. Por otro lado, los jóvenes manifiestan que existen tensiones cuando la familia genera grandes expectativas sobre el futuro del joven, lo cual llevan a este cuestionarse a sí mismo.

Durante el desarrollo de los grupos focales se pudo percibir con el discurso de los jóvenes la presión familiar que sobre ellos recae durante su carrera universitaria.

*“Lo que me dificultó fue tener que ir a vivir en una casa que no era la mía y con otros compañeros, tener que hacer ese cambio de estar con mis padres, donde lo tenía como todo y tener que ir allá y adaptarme a ese nuevo ambiente. A parte de tener que adaptarme, al lugar donde vivía también tenía que adaptarme a la universidad al mismo tiempo” (GF3-P7)*

Por último, las tensiones institucionales son aquellas en las cuales el joven tiene que enfrentar y sortear en el alma mater en la cual está realizando su pregrado.

Se evidenció que los jóvenes se enfrentan a la falta de orientación hacia la carrera y sus enfoques, responsabilidades institucionales, a los diferentes roles de docentes y directivas

*“Es importante reconocer que muchas veces las carreras no son lo que uno cree, porque la orientación en los colegios no es muy buena entonces uno a veces tiene una idea de la carrera y no es que uno no sepa lo que quiere estudiar, sino porque uno cree que sabe la carrera y uno no tiene ni idea y llega a la universidad y se encuentra con algo que puede ser totalmente diferente a lo que uno quería hacer.”*  
(GF2-P2)

#### 4.2 Afectaciones en la salud mental

En relación con las afectaciones, es importante tener en cuenta que estas son las consecuencias o eventos que se desligan por los eventos estresores en la vida del individuo. El estudio permitió reconocer las siguientes:

| Tipos            | Características                  |
|------------------|----------------------------------|
| Académicas       | Bajos niveles de autovaloración  |
|                  | Desconfianza en capacidades      |
| Comportamentales | Adicción                         |
|                  | Alteraciones del sueño           |
|                  | Baja actividad física            |
|                  | Problemas de alimentación        |
|                  | Tics                             |
| Emocionales      | Ansiedad                         |
|                  | Síndrome de burnout              |
|                  | Depresión                        |
|                  | Estrés                           |
|                  | Desinterés                       |
|                  | Mal humor                        |
|                  | Labilidad emocional              |
| Sociales         | Aislamiento                      |
|                  | Discusiones entre pares          |
|                  | Bajas relaciones interpersonales |
| Familiares       | Separación familiar              |
|                  | Discusiones con padres           |
|                  | Disminución de apoyo             |

Tabla 2. Afectaciones en la salud mental del joven

En relación a las afectaciones en la salud mental, estas hacen referencia a los efectos desencadenantes de las tensiones o eventos estresores del joven universitario. En primer momento, los universitarios expresan que las afectaciones académicas se relacionan con problemas de bajo rendimiento y desconfianza en capacidades, estas como parte de problemas con adaptación a la vida universitaria. A su vez, las tensiones académicas pueden acarrear sentimientos de desconfianza en las propias habilidades académicas y frustración. Frente a ello, una persona de Bienestar Universitario comentaba que,

*“La universidad impone tensiones de diferentes tipos, cualquier problema con un trabajo, con una nota, uno lo ve muy grande.”* (GF2-P1)

Con respecto a las afectaciones a nivel comportamental, en su discurso los jóvenes dan cuenta de cómo algunas situaciones difíciles de la vida universitaria pueden desencadenar con problemas de adicción a consumo de sustancias psicoactivas, alcohol e incluso también, de videojuegos. Asimismo, otros reportan alteraciones de sueño como una consecuencia de las tensiones que experimentan, también una baja presentación personal y otras cuestiones que alteran la forma en que los jóvenes se venían desempeñando en el mundo, por ejemplo, en relación a la baja actividad física y problemas de alimentación. Otros dan cuenta como afectaciones más emocionales como la ansiedad también se introducen en el comportamiento a través de tics o movimientos involuntarios.

*“Yo veía los problemas de sueño, es muy común que muchos se demanden de más a sí mismos. Se evidencia mucho también la falta de presentación personal cuando ellos ya no daban más a nivel mental. También se ve en los movimientos que*

*hacían durante la clase; pegarle al escritorio involuntariamente u otro tipo de tics.” (GF2-P1)*

Ahora bien, las afectaciones emocionales dan cuenta de respuestas del individuo frente a las tensiones vivenciadas en el mundo universitario que se ven reflejadas en su psique. Así pues, los jóvenes dan cuenta de problemas como la ansiedad, depresión y estrés gestado por estos procesos académicos, al igual que circunstancias como el síndrome de Burnout o presentar dificultades en su labilidad emocional o un continuo mal humor.

*“Hay cosas que nos genera unos altos niveles de ansiedad, nos genera malestar, como un retroceso en la parte educativa, empiezan esos temores de "yo no aprendí esto" "voy a hacer algo que no sé, entonces me van a echar, no me voy a poder graduar" son cosas que lo empiezan a atormentar a uno. (GF1-P1)*

*“Hay compañeros que esto los atormenta tanto que hasta piensan en acabar su vida, pues se ponen muy depresivos y se aíslan de las personas.” (GF1-P2)*

En las afectaciones a nivel social se evidencio aislamiento, discusiones entre pares, bajas relaciones interpersonales, tal como se evidencia en las voces de los jóvenes:

*“Competitividad entre nosotros mismos como estudiantes, me parece eso muy complejo en el caso de tu hacer una amistad y que todo se vaya siempre por una competitividad de quien saca mejor nota, quien es el mejor de la clase.” (GF3-P3)*

Por último, se gestan afectaciones a nivel familiar, muchos jóvenes deben desplazarse a vivir cerca de la universidad, experiencia que los

lleva aprender a convivir con otras personas y a tener un nuevo estilo de vida familiar. A su vez, la presencia del joven y su asimilación de las tensiones universitaria, puede generar conflictos y críticas continuas por parte de los padres. Otros jóvenes viven con algún miembro de la familia, pero la mayoría de tiempo permanecen fuera de casa por sus obligaciones laborales. Lo anterior ocasiona en los jóvenes soledad, sensación de vacío, pérdida del interés de continuar sus estudios o por actividades de la vida cotidiana.

“De manera personal, alejarme de mi familia, aunque sea por 3 horas, pues eso genera un poco de inestabilidad, por ejemplo, mi hermano trabajaba entonces yo era todo el tiempo sola.” (GF3-P3)

## **5. Discusión**

La salud mental, se define como un estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de la enfermedad (OMS, 2001), En esta mirada positiva; la salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de un individuo y una comunidad, de manera que este concepto pone en contexto con un enfoque nuevo desde una salud mental positiva enmarcada en una teoría de bienestar, es decir, un estado de satisfacción personal, o de comodidad producto de la evaluación que hace el individuo de los modos en que lleva su vida (Tengland, 2002).

Fandiño (2011) muestra como la presión de permanecer en la universidad y de aprobar los materias con miras a la finalización de la carrera en el tiempo previsto es tan alta que se convierte en una idea fija o en meta única que aplaza el disfrute del aprendizaje, por razones que van desde el afán de concluir para vincularse al mundo laboral y pagar la deuda adquirida por concepto de matrícula o por la presión de responder a cargas familiares de continuar tradiciones profesionales y deseos personales de

garantizar la asociación a un buen estatus socioeconómico, esto puede también evidenciarse en los resultados encontrados ya que el joven universitario se ve enfrentado a tensiones de tipo económico puesto que además de desplazarse desde sus lugares de origen deben desplazarse y adaptarse a una nueva ciudad y cultura que traerá consigo demandas económicas que algunas oportunidades se hacen difíciles enfrentar convirtiéndose de esta manera en una tensión que afecta el ámbito académico y personal.

En este sentido, para todos los jóvenes el inicio de la vida universitaria representa cambios e incertidumbres, y necesariamente expone a la tramitación de tensiones entre la permanencia de lo conocido y el advenimiento de lo desconocido, en el cual deben recurrir a abandonar un camino que ya han recorrido por años y la expectativa de transitar nuevos espacios. Todo empieza cuando se elige una profesión y se inscribe en ella. Ahí el joven tiene que decidir qué estudiar y dónde estudiar, cuestionamientos que traen implícitas otras consideraciones como escoger un campo del conocimiento y junto a ello pensar en la posibilidad de desempeño laboral y en la vida profesional. Así mismo, escoger universidad implica seleccionar un estilo de vida porque cada institución tiene un entorno sociocultural constituido que inscribe una forma particular de relacionamiento, además, de prácticas ya establecidas (Melich, 2002).

De manera que, diversos autores reconocen que existen otros factores que pueden generar dificultades en los jóvenes tales como las evaluaciones, sobrecarga de trabajos escolares y el tiempo limitado para cumplir con los mismos (Ramos, Lopez y Zamora, 2020). En la investigación, los jóvenes dieron cuenta de este tipo tensiones al expresar que las altas responsabilidades universitarias y los tiempos estipulados para el cumplimiento de las mismas, generaban diversas afectaciones como bajo

rendimiento, frustración, ansiedad, depresión y deserción, cuestión que también se vincula a la cultura universitaria y a la forma en que la misma desarrolla sus procesos curriculares. Además de ello, otros factores estresores son el deseo de una mayor autonomía, la presión para adaptarse a los compañeros, entre otros (Rubio, Molina y Viafara, 2018). Lo cual, a su vez, fue denotado en el estudio, al evidenciar que la percepción de mayor autonomía, al igual que las dificultades en el relacionamiento entre pares eran factores que potencialmente podían afectar la salud mental del joven universitario.

Frente a las afectaciones en la categoría académica, se evidenció bajo rendimiento y desconfianza en capacidades, esto coincide con la investigación de Chong Gonzalez (2017), quien indica que los jóvenes presentan un bajo rendimiento académico por falta de tiempo para realizar sus trabajos, por la relación con los docentes, actividades extracurriculares, al no contar con el material de estudio y tener poca motivación por la carrera. Así pues, otros factores que pueden generar dificultades en los jóvenes son las evaluaciones, sobrecarga de trabajos escolares y el tiempo limitado para cumplir con los mismos (Ramos, Lopez y Zamora, 2020).

En la categoría emocional se encontró que los jóvenes presentan ansiedad y depresión como consecuencia de las tensiones experimentadas en el mundo académico. Lo anterior, coincide con Vargas, Lemos, Toro, & Londoño (2008) quienes encontraron en sus estudios que los jóvenes universitarios que asisten a consulta, presentan un alto índice en el trastorno de episodio depresivo mayor, ansiedad generalizada y fobia. Además de ello, los jóvenes también podrían presentar síndrome de burnout, desinterés, labilidad emocional. De acuerdo con Marengo, Suarez, & Palacio (2017), el síndrome de burnout se está presentando en los jóvenes universitarios por las nuevas exigencias y retos a

los cuales están expuestos, causando factores de estrés que produce un bajo rendimiento académico, causando implicaciones en su salud mental.

En la categoría comportamental, se evidenció que los jóvenes pueden sufrir afectaciones como las adicciones, baja actividad física y dificultades en la alimentación. Lo expuesto, coincide con la investigación de Antunez & Vinet (2013), en donde también encontraron que los jóvenes universitarios que estaban enfrentando diferentes problemas, con mayor frecuencia consumían sustancias psicoactivas y con menor frecuencia realizaban ejercicio u otras prácticas saludables. Sánchez & Bertos (2015), también encontraron presencia del consumo de sustancias, desorden en la alimentación y baja actividad física en jóvenes con perfil similar. También se evidencia alteraciones del sueño, de acuerdo a (Suardiaz, Morante, Ortega, Ruiz, & Plasencia, 2020) quienes hicieron una revisión sistémica bibliográfica encontraron que el tener hábitos inadecuados frente al sueño produce alteraciones en la parte académica de los jóvenes universitarios.

Dentro de la categoría social se encontró en esta investigación aspectos relacionados como: aislamiento, discusiones entre pares y bajas relaciones interpersonales, esto coincide con Arias & Alvarado (2015) en donde encontraron que la forma de socializar de los jóvenes se encuentra la exclusión, además de inconformidad frente a sus compañeros ya que sienten que asume gran cantidad del trabajo que no le corresponde en el área académica, evidenciaron que tienen poca empatía frente a la vulneración de derechos de otras personas.

Desde la categoría familiar se evidencia que los jóvenes sufren afectaciones a su salud mental por la separación, discusiones con padres y disminución del apoyo, están asociados según

Padua (2019), quien en su estudio encontró que los jóvenes que perciben a sus padres autoritarios y una madre que minimiza sus sentimientos tienden a no tener un rendimiento académico satisfactorio.

En conclusión, se reconoce como las responsabilidades académicas, carga horaria, presión de grupo y familiar, competitividad, frustración, aislamiento, adaptaciones culturales, problemas alimentación y sueño, son factores que pueden afectar las condiciones de salud mental en los jóvenes (Gutiérrez et al., 2010). Ello resalta la importancia de que los departamentos de Bienestar Universitario de las instituciones educativas a la mano de esfuerzos del Ministerio de Educación, puedan trabajar en conjunto en el desarrollo de estrategias que puedan intervenir sobre las tensiones que enfrenta el joven en el mundo universitario para posibilitar así, la disminución de sus afectaciones. En este sentido, también cobra importancia que este tipo de estudios se puedan desarrollar en otras ciudades para reconocer cuales son las necesidades principales de cada contexto.

## **5. Recomendación.**

Desde bienestar universitario pueden implementarse programas y estrategias que ayuden a los jóvenes universitarios afrontar las tensiones que pueden afectar su salud mental.

## **6. Referencias bibliográficas**

Agudelo, K. (2019). *Participación y acción colectiva en el marco de las plataformas de juventud* (trabajo de grado), Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de Ciencia Política y Relaciones Internacionales, Carrera De Ciencia Política, Bogotá, D.C.

- Antúnez, Z., Vinet, E. V. (2013). Problemas de salud mental en estudiantes de una universidad regional chilena. *Revista médica de Chile*, 141(2), 209-216.
- Arias-Cardona, A. M., Alvarado-Salgado, S. V. (2015). Investigación narrativa: apuesta metodológica para la construcción social de conocimientos científicos. *Revista CES Psicología*, 8(2), 171-181.
- Barry, M. & Jenkins, R. (2007). *Implementing Mental Health Promotion*. Edinburg: Churchill Elsevier.
- Canales F., Alvarado E., Pineda B. (2008) Metodología de la investigación: Manual para el desarrollo del personal de salud. Organización Panamericana de la Salud
- Castaño, C., & Quecedo, R. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, 14(1), 5-39.
- Chong, E. G (2017). Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Politécnica del Valle de Toluca. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 47(1), 91-108.
- Cobb, A. K., & Forbes, S. (2002). Qualitative research: what does it have to offer to the gerontologist?. *The journals of gerontology*, 57(4), M197–M202.
- Contreras, J. (2010). Ser y saber en la formación didáctica del profesorado: Una visión personal. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 68(1), 61-82
- Contreras, Y. (2010). Sistema educativo y educación superior en Colombia: tensiones entre calidad y pertinencia en la escuela. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, 1(2), 96-105.
- Fandiño, Y. J. (2011). Los jóvenes hoy: enfoques, problemáticas y retos. *Revista iberoamericana de educación superior*, 2(4), 150-163.
- García, M., y Rodríguez, I. (2000). El grupo focal como técnica de investigación cualitativa en salud: diseño y puesta en práctica. *Atención Primaria*. 25(3), 181–186
- García, P., Cano, L. E., López, S. J., Castillo Y., Gutiérrez, G., & Jiménez, A. A. (2017). Nivel de estrés y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Paraninfo Digital*, 11(27), 12-24
- Gutiérrez, G., Meaney, A., Ocharan, M., Araujo, J., Ramírez, I, Olivares-Corichi, I., et al. (2013). Anthropometric traits, blood pressure, and dietary and physical exercise habits in health sciences students: The Obesity Observatory Project. *Nutrición Hospitalaria*, 28(1), 194-201.
- Hein, K, & Cárdenas, A. (2009). Perspectivas de juventud en el imaginario de la política pública. *Última Década*, (30),95-120
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6a. ed). México D.F.: McGraw-Hill,
- Kuckelman, A. & Forbes, S (2002), Qualitative Research: What Does it Have to Offer to the Gerontologist? *Journal of Gerontology: Medical Sciences*, 57(4): 197-202
- Ley 1622 de 2013. Por la cual se expide el estatuto de ciudadanía juvenil y se dictan otras disposiciones. 29 de abril de 2013. D.O. No. 48776
- Lillo, J. L. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (90), 57-71.
- Lillo, J. L.. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (90), 57-71.
- López, F. (2015). Adolescencia. Necesidades y problemas. Implicaciones para la intervención. *Revista de Formación*

- Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia, 3(2), 9-17
- Manwell, L. A., Barbic, S. P., Roberts, K., Durisko, Z., Lee, C., Ware, E., & McKenzie, K. (2015). What is mental health? Evidence towards a new definition from a mixed methods multidisciplinary international survey. *BMJ open*, 5(6), e007079.
- Marengo, A., Suárez, Y., & Palacio, J. (2017). Burnout académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios colombianos. *Psychologia*, 11(2), 45-55.
- Marvis, M. (1999). *Informe final: Análisis de la situación de derechos y responsabilidades de la niñez, adolescencia y juventud*. Managua: OPS/OMS.}
- Mèlich, J. (2002). *Filosofía de la finitud*, Barcelona: Herder.
- MinSalud (2018). *Boletín de salud mental Salud mental en niños, niñas y adolescentes*. Ministerio de Salud, Colombia.
- Misas, G. (2011). La financiación de la educación superior en América Latina. *Análisis político*, 72(1), 61 - 81
- Molina, C. (2013). Complejidad del adolescente: tensiones y emergencias de otros tipos de bucles formativos inclusivos. *Logos: Ciencia y Tecnología*, 4(2), 21-32
- Muñoz, D. S., y Uribe, P. A. (2019). Informe de resultados termómetro de la familia colombiana 2019. Universidad de la Sabana, Instituto de Familia, 1-35
- OMS. (2001). *Salud mental: nuevos conocimientos y nuevas esperanzas*. OMS, Ginebra.
- Padua, L. M. (2019). Factores individuales y familiares asociados al bajo rendimiento académico en estudiantes universitarios. Padua Rodríguez, Linda Marina. (2019). Factores individuales y familiares asociados al bajo rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista mexicana de investigación educativa*, 24(80), 173-195.(80), 173-195.
- Pérez-Luco, R., Lagos, L., Mardones, R. y Sáez, F. (2017). Taxonomía de diseños y muestreo en investigación cualitativa. Un intento de síntesis entre las aproximaciones teóricas y emergentes. *Ámbitos. Revista Internacional de Comunicación*, 39(1), 20-35
- Ramos, M, López, J. Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(1), 75-83.
- Restrepo, D. A. (2016). *La juventud como categoría analítica y condición social en el campo de la salud pública*. *Ces Psicología*, 9(2), 1-6
- Restrepo, D. A., y Jaramillo, J. C. (2012). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 30(2): 202-211.
- Roldán, O. (2014). Incursión de los y las jóvenes en el mundo universitario: tensiones entre ser y permanecer. *Educação & Sociedade* 35(126), 143-160.
- Rubio, J: C., Molina, C. A., & Viafara, H. (2018). Paradojas del reconocimiento. Políticas públicas y culturas juveniles. *Rev. Guillermo de Ockham*, 16(2), 71-82.
- Sánchez, M. A, & Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910-1919
- Schettini, P., y Cortazzo, I. (2016). *Técnicas y estrategias en la investigación cualitativa*. Argentina: Editorial de la Universidad de la Plata.
- Silva, M. (2011). El primer año universitario. Un tramo crítico para el éxito académico. *Perfiles Educativos*, 33(1), 102-114.

- Tengland, P. (2001). Marie Jahoda's Current Concepts of Positive Mental Health. En Tengland, P.: *Mental Health: A Philosophical Analysis*. Países Bajos: Springer Science & Business Media, 47–78,
- Vargas, O. M., Lemos, M., Toro, B. E., & Londoño, N. H. (2008). Prevalence of mental disorders in university students who are users of psychological service. *International Journal of Psychological Research*, 1(2), 21–30.
- Vera, L. M., Niño, J. A., Porras, A. M., Durán, J. N., Delgado, P. A., Caballero, M. C. y Navarro, J. P. (2020). Salud mental y deserción en una población universitaria con bajo rendimiento académico. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte* 60, 190-218.