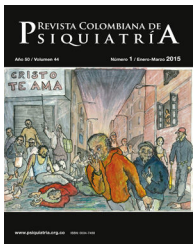
Asociación Colombiana de Psiquiatría ACP

Revista Colombiana de Psiquiatría

www.elsevier.es/rcp



Artículo original

Percepciones del malestar emocional juvenil en los adolescentes y adultos de Bogotá

Carlos Gómez-Restrepo[a,b,c], *Isabela Osorio Jaramillo*[a], *Karen Ariza-Salazar*[a,*], *María Camila Roldan Bernal*[a], *Luis Arturo Bustamante Ortiz*[d], *Andrés Felipe Avendaño*[e], *Diliniya Stanislaus Sureshkumar*[f], *Catherine Fung*[f] y *Stefan Priebe*[g]

[a] *Departamento de Epidemiología Clínica y Bioestadística, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia*
[b] *Departamento de Psiquiatría y Salud Mental, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia*
[c] *Hospital Universitario San Ignacio, Bogotá, Colombia*
[d] *Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, Colombia*
[e] *Oficina para la convivencia escolar, Secretaría de Educación del Distrito, Bogotá, Colombia*
[f] *Unit for Social and Community Psychiatry, Wolfson Institute of Population Health, Queen Mary University of London, Londres, Reino Unido*
[g] *Centre for Psychosocial Medicine, University of Hamburg, Hamburg, Germany*

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:
Recibido el 13 de diciembre de 2024
Aceptado el 20 de mayo de 2025
On-line el 6 de septiembre de 2025

Palabras clave:
Malestar emocional
Jóvenes
Adolescentes
Adultos jóvenes
Salud mental

RESUMEN

Objetivo: El malestar emocional en la juventud se ha relacionado con un deterioro de la calidad de vida. Por lo tanto, este estudio está orientado a comprender la percepción de los adolescentes, los adultos los jóvenes y los profesionales que trabajan con jóvenes, acerca de los factores que contribuyen con el desarrollo del malestar emocional en jóvenes de la ciudad de Bogotá (Colombia).

Métodos: Se realizaron 6 grupos focales (2 con adolescentes, 2 con adultos jóvenes y 2 con profesionales que tienen experiencia en el trabajo con jóvenes). Se realizó un análisis temático.

Resultados: Los participantes describen que el malestar emocional en la juventud está relacionado con sensaciones de frustración, estrés, y miedo a ser juzgados, especialmente debido a temas académicos, laborales o debido a la presión parental, el deseo de ser aceptados por sus pares y relaciones interpersonales conflictivas. La percepción de los profesionales parece estar vinculada a una construcción social de la juventud como una etapa caracterizada por la exacerbación de lo emocional.

Conclusiones: La percepción de los participantes acerca de los factores que contribuyen con el malestar emocional en la juventud refleja diferentes situaciones en entornos en los que transcurre su cotidianidad como el ámbito personal, escolar, familiar, laboral y la relación con pares; y estás son caracterizadas por sentimientos como la preocupación, el estrés, la incomprensión y la ansiedad.

© 2025 Asociación Colombiana de Psiquiatría. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Se reservan todos los derechos, incluidos los de minería de texto y datos, entrenamiento de IA y tecnologías similares.

* *Autor para correspondencia.*
Correo electrónico: karenariza@javeriana.edu.co (K. Ariza-Salazar).
https://doi.org/10.1016/j.rcp.2025.05.001
0034-7450/© 2025 Asociación Colombiana de Psiquiatría. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Se reservan todos los derechos, incluidos los de minería de texto y datos, entrenamiento de IA y tecnologías similares.

Perceptions of Emotional Distress in Adolescents and Adults in Bogotá

Keywords:
Emotional distress
Youth
Adolescents
Young adults
Mental health

ABSTRACT

Objective: Emotional distress in youth has been related to a deterioration in quality of life. Therefore, this study aims to understand the perception of adolescents, young adults and professionals working with young people about the factors that contribute to the development of emotional distress in young people in the city of Bogota (Colombia).

Methods: Six focus groups were conducted (2 with adolescents, 2 with young adults and 2 with professionals who have experience working with youth). A thematic analysis was conducted.

Results: Participants describe that emotional distress in youth is related to feelings of frustration, stress, and fear of being judged, especially due to academic issues, work or due to parental pressure, the desire to be accepted by peers, and conflicting interpersonal relationships. The perception of professionals seems to be linked to a social construction of youth as a stage characterized by the exacerbation of the emotional.

Conclusions: The participants' perception of the factors that contribute to emotional distress in youth reflects different situations in the environments in which they live their daily lives such as personal, school, family, work and peer relationships; and these are characterized by feelings such as worry, stress, misunderstanding and anxiety.

© 2025 Asociación Colombiana de Psiquiatría. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training, and similar technologies.

Introducción

La prevalencia de los trastornos de salud mental es un importante problema de salud pública que ha cobrado impulso a lo largo del siglo XXI[1]. Esto considerando que los trastornos de salud mental son cada vez más comunes, especialmente en los países de ingresos bajos y medios, y afectan mayoritariamente a las poblaciones jóvenes[2].

La adolescencia y el inicio de la edad adulta son etapas que conllevan cambios físicos, fisiológicos y sociales para los individuos, y el intento de realizar con éxito la transición a la edad adulta[3]. Este período de cambio potencialmente desafiante, junto con otros factores como el estatus socioeconómico y las relaciones interpersonales difíciles, puede crear vulnerabilidad en los jóvenes a tener problemas mentales[4].

El malestar emocional en los jóvenes, en términos de síntomas de depresión y ansiedad, se ha relacionado con un deterioro de la calidad de vida que involucra aspectos sociales, educativos o relacionales, así como sentimientos constantes de estrés, angustia, miedo y presión. América Latina tiene una larga historia de desigualdades socioeconómicas, condiciones estructurales precarias, falta de acceso a la educación, redes sociales disfuncionales, exclusión basada en raza, etnia, género, orientación sexual y discapacidad. Esto, sumado al deterioro del medio ambiente, el desmantelamiento del tejido social debido a la política, los conflictos armados y la violencia, se han arraigado históricamente en varios países de América Latina e inevitablemente tienen un profundo impacto en la salud mental de las personas[5].

En los últimos años, el mundo se ha enfrentado a la pandemia de COVID-19, una importante fuente de estrés con repercusiones multidimensionales que pueden causar angustia emocional[6]. Los estudios han demostrado que las poblaciones jóvenes tuvieron mayores niveles de depresión y síntomas de ansiedad durante la pandemia[7]. Además de las preocupaciones relacionadas con la COVID-19, se ha observado que otros factores de riesgo específicos de la pandemia, como las circunstancias de la vida individual que influyen en el afrontamiento y las restricciones de la cuarentena, afectan la salud mental de los jóvenes[8]. El aumento de la prevalencia de síntomas emocionales se ha asociado con una disminución del bienestar subjetivo[9].

Considerando la importancia del malestar emocional en la juventud, este estudio cualitativo, anidado al estudio multicéntrico «Construyendo resiliencia y recursos para reducir la depresión y la ansiedad en los jóvenes de barrios urbanos de América Latina (OLA)»[10] tiene como objetivo comprender la percepción de los adolescentes, los adultos jóvenes y los profesionales que tienen experiencia en el trabajo con jóvenes, acerca de los factores que contribuyen con el desarrollo del malestar emocional (definido como tristeza, estrés o síntomas asociados a la depresión y la ansiedad) en jóvenes de la ciudad de Bogotá (Colombia).

Métodos

Diseño del estudio

Entre agosto y octubre el año 2020, se llevaron a cabo 6 grupos focales con adolescentes (2 grupos focales), adultos jóvenes (2 grupos focales) y profesionales con experiencia en trabajo con jóvenes (2 grupos focales) para explorar la forma en que los jóvenes perciben el malestar emocional y las experiencias que conducen a los jóvenes a este sentimiento. Todos los grupos focales se realizaron de manera virtual a través de la plataforma Microsoft® Teams® dadas las condiciones

de distanciamiento social establecidas por el gobierno colombiano debido a la pandemia del COVID-19. Cada uno tuvo una duración aproximada de entre 60 y 90 min.

Participantes

Este estudio, desarrollado en la ciudad de Bogotá (Colombia), incluyó adolescentes de 15-16 años de edad, adultos jóvenes de 20-24 años de edad y profesionales mayores de edad con experiencia de trabajo con jóvenes. Dentro de los criterios de inclusión se contempló la disposición a compartir experiencias personales dentro del grupo y la capacidad para dar su asentimiento o consentimiento; y, en el caso de los adolescentes, el consentimiento de los padres o tutores legales.

Se utilizó un método de muestreo por conveniencia para reclutar a los participantes. Un listado de participantes potencialmente elegibles o fue facilitado por los enlaces de bienestar y orientación escolar de instituciones educativas de Bogotá, aliados de la Universidad Javeriana, quienes, identificaron estudiantes adolescentes con antecedentes de malestar emocional, que recibían acompañamiento por el área de orientación escolar. Así como profesionales encargados de trabajar con los jóvenes potencialmente elegibles. Los adolescentes fueron invitados a participar en las discusiones de los grupos focales por cada enlace de las instituciones educativas antes de ser contactados por el equipo de investigación El reclutamiento de adultos jóvenes utilizó una invitación de bola de nieve por parte del equipo de investigación. Se contactaron 20 posibles participantes por grupo de edad y 15 profesionales, mediante llamada telefónica y correo electrónico para realizar el proceso de consentimiento informado remoto. A los participantes se les dio la opción de completar el formulario de consentimiento/asentimiento en papel o de manera digital y enviar el documento escaneado o en formato de imagen al equipo de investigación.

Recolección de datos

Se realizaron grupos focales con cada grupo de participantes (adolescentes, adultos jóvenes y profesionales por separado) utilizando una guía temática para organizar el debate y garantizar que se abordaran temas como la forma en que los jóvenes perciben el malestar emocional (ejemplificado como sentimientos de tristeza, angustia, miedo o estrés) y las experiencias que conducen a los jóvenes a este sentimiento. Un moderador y un observador asistieron a cada grupo focal a fin de tomar nota de las discusiones. Los moderadores fueron los investigadores principales del proyecto OLA en Colombia y el coordinador del estudio; y los observadores fueron asistentes de investigación.

Análisis de datos

Los grupos focales fueron grabados en audio y luego transcritos manualmente por el equipo de investigación. Se realizó un análisis de contenido temático, que consto de una codificación inductiva, la cual permitió identificar patrones de temas que describían las percepciones sobre la experiencia del malestar emocional[11]. Dos investigadores (IOJ, MPJ) realizaron una lectura inicial de las transcripciones por separado, e identificaron temas centrales dentro de los textos y los codificaron abiertamente en el *software* NVivo v.14[12].

Tabla 1 – Características sociodemográficas de los participantes

Grupos focales	Sexo		Total participantes
	Masculino	Femenino	
Adolescentes	5	4	9
Adultos jóvenes	2	7	9
Profesionales	4	10	14
Total	11	21	32

Posteriormente, 2 investigadores (IOJ, KA-S) exploraron conjuntamente la codificación de NVivo y construyeron un libro de códigos (subtemas) en Excel® mediante la recodificación del libro de códigos original, seleccionando temas comunes para agrupar en categorías (temas). En casos de desacuerdo, los investigadores recurrieron a las expresiones literales de los participantes como criterio para la definición del código y/o categoría.

El análisis temático en las investigaciones cualitativas permite identificar la esencia de un fenómeno y, a través de la codificación inductiva transformar la experiencia vivida en una expresión textual de su esencia[11].

En este sentido, bajo este análisis, se reconoció el sentido que los participantes del estudio otorgaron al malestar emocional desde una dimensión afectiva, cognitiva y simbólica[13]. También se reconoció cómo los profesionales percibían el malestar emocional en los jóvenes. Para la codificación y el análisis de las transcripciones se utilizó el *software* Nvivo v.14 (Lumivero, 2024).

Resultados

Participantes

Se realizaron 6 grupos focales con un total de 32 participantes: 2 grupos focales con adolescentes, 2 con adultos jóvenes, y 2 con profesionales que trabajan con jóvenes. Las características sociodemográficas se describen en la tabla 1.

Percepciones sobre el malestar emocional de los jóvenes

Mediante un acercamiento al contenido temático de las percepciones de los participantes sobre el malestar emocional juvenil se identificaron 9 temas (compuestos por 70 subtemas, algunos comunes entre los grupos de participantes. Para mayor detalle ver material suplementario), los cuales se describen a continuación:

Prejuicios sobre la adolescencia

Los profesionales expresaron que una de las causas de malestar emocional en los jóvenes está asociada a la condición de ser joven, atribuyendo a esta etapa la sensibilidad y el exceso de sentimientos y emociones fuertes y constantes. Así mismo, señalaron la adolescencia como una etapa difícil y usaron la expresión «generación de cristal» para señalar que cualquier pequeño conflicto puede desencadenarles una crisis de malestar emocional.

(. . .) esta es una generación de cristal. La generación de cristal es esa generación a la que no se le puede regañar, no se le puede decir nada (. . .) Entonces, esa generación de cristal también está llevando a que cualquier pequeño conflicto, cualquier pequeña discusión, cualquier desencuentro ya desencadena pues en todo un desequilibrio emocional. (02-02-2-004, Profesional, masculino)

Por su lado, los adolescentes refirieron que sus familiares adultos sostienen este estigma:

(. . .) Mi tía dice que algunas de mis actitudes son muy adolescentes, como quejarme, tener crisis existenciales, ser una dramaqueen (. . .). (02-02-0-005, Adolescente, femenino)

También mencionaron que, por el hecho de ser adolescentes, algunos adultos no les dan información completa sobre ciertos temas importantes, como la educación sexual, entre otros.

Entorno familiar

Tanto los adolescentes, como los adultos jóvenes y los profesionales mencionaron diversas causas o experiencias de malestar emocional en los jóvenes, relacionadas con el entorno familiar. Por un lado, todos coincidieron en señalar que situaciones de exigencia parental, tanto en ámbitos académicos como en la cotidianidad es una de las mayores causas de malestar emocional, ya que los jóvenes experimentan presión excesiva y frustración al no encajar con lo que sus padres quieren que ellos sean.

(. . .) al verse de pronto enfrentados a una presión escolar muy fuerte por parte de los padres. Exigen mucho de ellos, los comparan mucho con sus hermanos, dependen mucho de una calificación. Para ellos el no tener la nota más alta es temor, es miedo de pronto a lo que los papás puedan decirles, a que los juzguen de otra manera. (02-02-2-003, Profesional, femenino)

Asimismo, algunos adultos jóvenes mencionaron tener roles o responsabilidades asignadas por presión familiar que les generan malestar emocional:

Yo soy hermana mayor, tengo 4 hermanos, y pues no hay como un papá. Entonces. . . Mi mamá y yo somos como las bases. Entonces todos esperan que yo esté como guiándolos a ellos, mostrándoles, y cuando no logro llegar, cuando no podía llegar, pues era como esa presión de no poder hacerlo porque debo hacerlo, debo darles ejemplo a todos ellos. (02-02-1-005, Adulto joven, femenino)

De otro lado, los 3 grupos de participantes coincidieron en que las situaciones de conflicto familiar, la ausencia parental, la poca conexión familiar, la incomprensión, los conflictos por diferencias generacionales y la minimización de los problemas emocionales o de salud mental de los jóvenes por parte de otros miembros de la familia son causas latentes de malestar emocional.

Porque a veces la familia está, pero como que no entiende la profundidad de los problemas emocionales y lo toman como «no, es que tú eres joven y de qué te quejas» o «de qué te aburres de la vida» es como que no comprenden a la persona, y más allá de hacerla, o sea que, en vez de hacerla sentir apoyada, la hacen sentir como que lo que está sintiendo no es relevante. (02-02-1-003, Adulto joven, femenino)

Finalmente, algunos profesionales mencionaron las crianzas permisivas y la herencia de enfermedades mentales como factores de riesgo para la salud mental de los jóvenes.

Entorno social

Los adolescentes, los adultos jóvenes y los profesionales señalaron situaciones de bullying, estigmas y discriminación o la sensación de no encajar en los grupos de pares como causas del malestar emocional en los jóvenes.

Pues yo la verdad, el año pasado tuve un compañero, un gran amigo que la verdad le hacían bullying *(. . .) por un problema hormonal que él no podía controlar. Nuestros compañeros de curso se la montaban (. . .) y él no pudo aguantar más y llegó un punto en que él ya no iba clase (. . .) Y termino cambiándose de colegio.* (02-02-0-003, Adolescente, masculino)

Los profesionales hicieron énfasis en las afectaciones que han visto en los jóvenes por tener «personalidades» diferentes, u orientaciones sexuales diversas y ser segregados por estos motivos. Asimismo, mencionaron percibir una cultura machista que impide que los hombres expresen sus emociones libremente.

Todavía somos una cultura muy machista. Entonces, yo siento que los hombres tienen mayores dificultades en expresar o en hacer como esa resolución emocional. Digamos que, por cultura, siento yo que a la mujer se nos es más permitido llorar, expresar, mientras que el hombre todavía, por cultura, se tiene que contener. (02-02-2-002, Profesional, femenino)

Por su parte, los adultos jóvenes hicieron énfasis en la presión social que reciben respecto a aspectos laborales tensos, tener múltiples responsabilidades (como estudiar y trabajar) o no cumplir sueños y metas.

O sea, me siento como muy impotente ante los sueños que quiero realizar, que quiero lograr y como que no sé qué pasa, por qué siempre se me trancan las cosas, o el foco a veces como que se me sale. Es como muy estresante sostenerlas. (02-02-1-009, Adulto joven, femenino)

Los adultos jóvenes y los profesionales, mencionaron las redes sociales y la presión que estas generan en ellos por el alto volumen de información, o los diferentes estereotipos que imponen.

(. . .) en las redes tú tienes que tener una personalidad, una idea. (. . .) Entonces si no se cumple este cliché, como el estereotipo de persona, a la gente le puede generar depresión o ansiedad por no encajar como en ese estándar. (02-02-1-007, Adulto joven, masculino)

Los adolescentes mencionaron que los conflictos con pares, los duelos (refiriéndose a alejarse de ciertas personas), y los relacionamientos amorosos conflictivos son fuentes comunes de malestar emocional y señalaron la necesidad de espacios de escucha y confianza en el hogar, y más apoyo por parte de los profesores en el entorno escolar para solucionar conflictos entre pares.

(. . .)yo a veces digo «mama, yo no le pido muchas cosas, solo le pido que si le tengo que decir algo me escuche» (. . .) porque sentir que tú llegas a tu casa y tus papas o con las personas con las

que convives no te prestan atención, no te dan el cuidado que te gustaría tener, es muy frustrante. (. . .) los padres dicen «(. . .) yo le doy todo a mi hijo» (,..) si está bien le den todo, pero que se tomen un momento a escuchar los problemas de su hijo, que le den la confianza. (02-02-0-008, Adolescente, masculino)

Aspectos de la personalidad

Los adultos jóvenes y los profesionales señalaron que debilidades relacionadas con la afirmación de la identidad (autoestima, autoconcepto, autoconfianza, etc.) son una fuente de malestar emocional en los jóvenes o los predisponen al malestar emocional.

Hay algo que pasa conmigo y lo he identificado así super grave y en serio que lo he estado tratando de mejorar y es la autocensura. Como a veces no creer en mis capacidades y porque no tengo como muchas herramientas para poder desarrollar X o Y(...) en este caso en las artes escénicas o la lectura, la lectoescritura, cosas así. . . Y eso tiene que ver mucho con la autoestima. (02-02-1-008 Adulto joven, masculino)

Esto fue reconocido por los adolescentes al indicar como «no sentirse bien consigo mismos» o «ser muy tímidos». Adultos jóvenes y profesionales refirieron que personalidades más introvertidas promueven la soledad y el aislamiento en los jóvenes.

De pronto lo que decían, hay gente que insiste que. . . como en estar. . . como en la soledad, como que no quiere recibir el apoyo de la demás gente. (02-02-1-007, Adulto joven, masculino)

Por otro lado, los adolescentes y adultos jóvenes indicaron que el perfeccionismo en el ámbito escolar es una fuente de estrés.

Profesionales y adolescentes mencionaron que la incertidumbre sobre el futuro, el temor al fracaso, la búsqueda de afecto y la dualidad entre el autoconcepto, el deseo de pertenecer y las exigencias familiares, pueden ser características de este ciclo vital que afectan emocionalmente a los jóvenes.

(. . .) también se puede ver pues, ya desde otra etapa, como la baja autoestima y la aceptación propia, porque siempre está esa presión social, y digamos, vivimos en una sociedad de competencia, donde siempre tratamos de ser lo mejor y a veces no nos sentimos lo suficiente. (02-02-1-006, Adulto joven, femenino)

Los profesionales señalaron que los jóvenes son reticentes a hablar de sus emociones o malestar emocional pues se sienten invadidos. No obstante, algunos adolescentes plantearon abiertamente que se dejan llevar por los problemas y emociones, o que reconocen que sus pares golpean cosas o se lastiman para afrontar situaciones de malestar emocional y eso los afecta.

(. . .) conozco personas que van como a algunos sitios, obviamente es ilegal, pues porque son adolescentes, son menores de edad (. . .) van a tomar, o algunos fuman o toman sustancias psicoactivas (. . .) en esos sitios para sentirse mejor. (02-02-0-007, Adolescente, masculino)

Entorno escolar

Los adolescentes señalaron que algunas veces el entorno escolar puede ser una fuente de malestar emocional, especialmente en aquellas situaciones en las que se experimenta un ambiente hostil o existen pares conflictivos.

El ambiente del colegio a veces es tan pesado y decir ¿por qué molestan a esas personas tan mal? A un punto que yo he visto que se han. . . hay un chico que se llegó a suicidar por tanto bullying *que le hacían, o personas que se retiran del colegio porque ya no aguantaban más el acoso.* (02-02-0-008, Adolescente, masculino)

Por otro lado, profesionales y jóvenes adultos reconocieron en la presión académica, la saturación de responsabilidades escolares y el fracaso en el desempeño académico causas importantes de estrés.

Entorno urbano

Los 3 grupos de participantes mencionaron que algunos aspectos de la urbanidad son considerados factores de riesgo o causantes de malestar emocional en los jóvenes. Por un lado, los adolescentes mencionaron entornos inseguros o personas desconocidas como fuentes de ansiedad y temor en los jóvenes (sobre todo en las mujeres).

Eso también es otra cosa que me lleva como a sentirme mal, y es que siento mi entorno súper inseguro; siento que me van a hacer algo (. . .). (02-02-0-001, Adolescente, femenino)

Los profesionales se refirieron directamente a la ciudad y la cultura urbana como poco amigables, que promueven la individualidad y el ensimismamiento en los jóvenes y se caracterizan por la poca oferta de políticas de prevención en salud mental.

(. . .) en un contexto como el que estamos, una ciudad que no es amigable con sus ciudadanos, o sea, vivir en ciudades latinoamericanas como las que cita la investigación y puntualmente Bogotá, de entrada, son ciudades caóticas y complejas en donde pues mucha de la cotidianidad se ve transada precisamente por la desconfianza, el individualismo. (02-02-2- 004, Profesionales, masculino)

Salud mental

Los jóvenes adultos mencionaron que la depresión y la ansiedad pueden ser efectos secundarios del uso de algunos medicamentos y señalaron algunas barreras para el acceso a los servicios de salud mental, tanto a nivel económico como a nivel de apoyo por parte de los padres debido al estigma sobre la salud mental.

Porque muchas veces, también, uno se trunca es por miedo a que ellos empiecen a creer que uno está loco, porque si uno va al psicólogo ellos piensan que uno está loco. Y es como que, la asertividad, también de los papás a la salud mental o el conocimiento de los papás a la salud mental. (02-02-1-008, Adulto joven, masculino)

Los adolescentes mencionaron que algunos adolescentes no sienten confianza en los orientadores escolares o profesionales para expresar sus emociones y sentimientos, lo cual se constituye en otra barrera para el acceso a la atención en salud mental y el mantenimiento de estados de malestar.

Experiencias en la pandemia por COVID-19

Los relatos de los adolescentes y profesionales sobre la experiencia de la pandemia por COVID-19 en los jóvenes señalaron tristeza y soledad producto del aislamiento preventivo, y añoranza de retornar a la cotidianidad.

Los profesionales reconocieron las tensiones familiares generadas por la convivencia permanente y, como los adultos jóvenes, hicieron hincapié en los problemas económicos familiares como fuente de estrés y preocupación en los jóvenes durante esta experiencia.

> *(. . .) antes de la pandemia, pues, se veían con los padres tarde o parte de la noche, aquí los tienen o todos los días a sus hermanos, a sus tíos, a sus abuelitos. . . y esas relaciones al no ser tan cercanas en el tiempo, tan cotidianas, hace que se generen nuevas tensiones. Y, por lo contrario, pues se alejan de sus compañeros y amigos (. . .).* (02-02-2-004, Profesional, masculino)

Sumado a lo anterior, los adultos jóvenes indicaron experiencias de frustración y malestar emocional debido a la interrupción de las actividades cotidianas y el desarrollo de rutinas pasivas durante las restricciones a la movilidad y presencialidad debido a la pandemia.

Conductas de riesgo

Los adolescentes, los profesionales y los adultos jóvenes refirieron conductas de riesgo en los jóvenes como producto o respuesta al malestar emocional, como el consumo de sustancias psicoactivas o alcohol, autolesionarse en situaciones de estrés o malestar, comer en exceso, pegarles a las paredes, o recurrir a espacios «ilegales». Los profesionales señalaron que algunas de estas conductas de riesgo se realizan para la búsqueda de aceptación y podrían desencadenar malestar en los jóvenes.

> *Les pegan a las paredes, o pues casos ya más extremos como que se cortan si, o sea como que intentan hacerse daño a ellos mismos, como cosas algo así, pues que ya la gente lo tiene como súper normal o pues muy indirectamente, creo que alguien lo mencionó, el comer demasiado.* (02-02-0-005, Adolescentes, femenino)

Discusión

El objetivo de este estudio fue comprender las percepciones de un grupo de jóvenes y profesionales de Bogotá acerca de los factores que contribuyen con el desarrollo del malestar emocional juvenil (entendido como tristeza, angustia, estrés o síntomas asociados a la ansiedad y la depresión). Se encontraron 9 temas que describen las percepciones de los participantes respecto a las fuentes de malestar emocional durante la juventud; estas categorías o temas centrales reflejan situaciones caracterizadas por el miedo al fracaso, la ansiedad, el estrés y la preocupación en los diferentes entornos en los que transcurre la cotidianidad de los jóvenes, como el entorno personal, escolar, familiar, social y la relación con pares. Y algunas de ellas están fuertemente ligadas a representaciones o constructos sociales entorno a la juventud.

La evidencia señala que, durante la adolescencia, hay factores específicos que pueden contribuir al malestar emocional, como la exposición a la adversidad, la presión de grupo para conformarse, la exploración de la identidad y el bajo rendimiento escolar[14]. Estos factores pueden exacerbar los niveles de estrés e impactar en el bienestar mental de esta población[15].

En el ámbito escolar en particular, los participantes mencionaron conflictos o interacciones con sus compañeros, como la exclusión, la presión para encajar y el *bullying*, entre otros. No solo existe un mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental durante la adolescencia relacionados con el estigma, la discriminación o la exclusión, sino que también hay pruebas de que el acoso escolar es una experiencia adversa que puede tener un impacto negativo en el bienestar[14].

A través de las opiniones de los participantes, pudimos encontrar una relación entre las percepciones sobre el malestar emocional y el discurso socialmente construido sobre la juventud, que la define como un momento de intensidad emocional con numerosos problemas cotidianos. Esto debido a que, una de las perspectivas más influyentes en la percepción social sobre la vida de los jóvenes o los adolescentes, es la que los considera problemáticos, en crisis y en un proceso de transición dominado por la angustia, la confusión y los estados anímicos cambiantes[16].

Así mismo, específicamente la adolescencia, es considerada un periodo crítico del desarrollo, caracterizado por cambios significativos en el desarrollo cerebral, el sistema endocrino, las emociones, las capacidades cognitivas, los comportamientos y las relaciones interpersonales[17], en la que se manifiestan la mayoría de los trastornos mentales, a menudo detectados por primera vez en etapas posteriores de la vida[18].

En este estudio se relacionó la juventud con situaciones de alto estrés, emocionalidad o sentimientos confusos porque en esa etapa vital las personas «sienten todo más fuerte», lo cual coincide con estudios como el de Wenfeng Zhao et al. (2015), que señalan que la adolescencia a menudo se entiende como un momento desafiante debido a los cambios biosociales significativos únicos de este período[14].

Del mismo modo, algunos estudios han demostrado que los adolescentes tienden a ser más sensibles a cómo son vistos por los demás, lo que indica que los jóvenes a menudo perciben las opiniones de los demás como una causa de malestar[19]. Esto es consistente con la sensación de incomprensión familiar y el miedo a ser juzgado por otros, referidos por los participantes del estudio respecto a los contextos académicos y familiares.

Otro tema importante que vale la pena mencionar como generador de malestar emocional juvenil de acuerdo con los participantes del estudio, es la dificultad percibida para hablar sobre el sufrimiento y evitar la búsqueda de ayuda. La evidencia sugiere que las poblaciones jóvenes a menudo no buscan ayuda cuando se trata de su salud mental[20], lo cual podría deberse a: la limitada alfabetización en salud mental, el estigma en torno al malestar y los trastornos mentales y algunos factores estructurales que limitan la disponibilidad de ayuda profesional[21].

Para los adultos jóvenes del estudio, la experiencia de malestar emocional está relacionada con la construcción de un proyecto de vida que lleva a tomar decisiones que generan miedo, frustración o ansiedad constantes, y también con factores económicos o sociales que llevan a cumplir sueños o metas a corto plazo. Las poblaciones jóvenes a menudo tie-

nen una sensación de falta de agencia en sus vidas debido a factores externos como las dificultades socioeconómicas, la falta de acceso a apoyo y servicios de calidad.

Por otro lado, estudios como el de Varinia Leiva-Peña et al. (2021), han demostrado que la salud mental se ve influenciada por las condiciones biopsicosociales en las que se desenvuelven las personas[22], condiciones que han sido definidas por la Organización Mundial de la Salud-OMS como Determinantes Sociales de la Salud, o aquellas condiciones que afectan la salud y se relacionan con como las personas viven, nacen, crecen, envejecen, trabajan y se desenvuelven cotidianamente, como la inequidad y pobreza, el desplazamiento, discriminación social, las brechas de acceso a la atención en salud mental y las dificultades en el financiamiento y escases de políticas públicas en salud mental que respondan a las características y necesidades reales del contexto[22,23].

Específicamente, se ha encontrado que la pobreza constituye un factor de estrés sistemático que afecta la calidad de vida y expone a las personas a factores de riesgo que contribuyen al desarrollo de trastornos mentales incluso en edades tempranas[22]. En Colombia, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud Mental ENSM de 2015, la prevalencia de cualquier trastorno mental alguna vez en la vida, en adolescentes de 12 a 17 años fue del 7,2% (IC 95%: 5,8-8,9)[24] y del 9,1% (IC 95%: 8,2-10,1) en la población adulta entre los 18 y 44 años[25]. Así mismo, la ENSM estimó que para el 2015 la prevalencia de pobreza en los hogares de Bogotá fue cercana al 6.2% [25] demostrando las situaciones de inequidad y pobreza presentes en la región.

Adicionalmente, uno de los aspectos mencionados por jóvenes y profesionales del estudio en sus testimonios es el entorno urbano y citadino como factor de riesgo para desarrollar malestar emocional. A nivel global, la investigación ha puesto de relieve cómo se determina la urbanidad en un contexto de numerosas dinámicas sociales, políticas y culturales, que inevitablemente se convierten en generadoras de problemas de salud mental[2,26]. En Colombia, la ENSM de 2015 encontró que la prevalencia de trastornos emocionales fue mayor en las zonas urbanas que en las rurales[25], zonas donde la seguridad juega un papel crucial en relación con el espacio público y la interacción innata que tienen los sujetos con el territorio[27].

Otro factor externo relacionado con la generación del malestar emocional en los jóvenes, identificado en los relatos fue la pandemia de COVID-19. Los datos de este estudio se recopilaron en la ciudad capital de Colombia, Bogotá, en la cual para el 26 de julio de 2020, se reportaron por parte del Ministerio de Salud y la Protección Social, 84.213 casos confirmados de Coronavirus COVID-19, lo que obligó al mantenimiento de medidas como el aislamiento preventivo obligatorio, implementación de medidas de bioseguridad y la limitación de la libre circulación de personas y vehículos[28], así como el cierre de escuelas, universidades y tiendas no esenciales, la prohibición de las reuniones sociales y la implementación el teletrabajo siempre que fue posible, entre otras medidas.

Diversos estudios han demostrado que la pandemia impactó la salud mental de la población general, y especialmente de ciertos grupos etarios, como los adolescentes[29], que se vieron afectados por las consecuencias indirectas de la pandemia y las restricciones relacionadas[30,31]. Al respecto Lilly Shanahan et al. (2020), encontraron que las consecuencias secundarias de la pandemia/confinamiento, incluyendo la interrupción del estilo de vida y la economía, y la sensación de desesperanza, fueron los factores más fuertemente asociadas con la angustia emocional en los adultos jóvenes[32].

De manera similar, José Miguel Uribe-Restrepo et al. (2022), encontraron que los altos niveles de síntomas de depresión o ansiedad en los jóvenes de Bogotá durante este periodo se asociaron entre otros factores con considerar que la cuarentena fue estresante, la pérdida del empleo de un miembro de la familia, el deterioro de las relaciones familiares, la disminución de la actividad física, una dieta menos nutritiva o no tener suficiente dinero para comprar comida[33].

Además, los determinantes sociales de las desigualdades en salud se acentuaron a través de la pandemia, contribuyendo a un aumento de los síntomas psicológicos entre los adolescentes y los jóvenes, así como a una disminución del bienestar subjetivo[9]. Especialmente, durante esta coyuntura, se puso de relieve como el trabajo precario y las condiciones laborales explotadoras y adversas, las desigualdades de ingresos y riqueza a nivel mundial, y la debilidad del sistema de salud, se entrecruzaron con múltiples factores, como la etnia, la condición migratoria, la clase social y el género, para influir en los grupos de población más expuestos a la infección por COVID-19[34].

Fortalezas y limitaciones

Este estudio incluyó 3 perspectivas sobre el malestar emocional en los jóvenes: las opiniones de adolescentes, adultos jóvenes y profesionales con experiencia en el trabajo con jóvenes, lo que permitió triangular la información para comprender las percepciones acerca del malestar emocional juvenil de manera enriquecida por estos múltiples actores. Sus puntos de vista revelaron perspectivas que podrían estar anidadas a las particularidades de los contextos urbanos latinoamericanos como el de Bogotá, que han sido poco estudiados. Esto es especialmente relevante dado que los desafíos en mejorar los programas y políticas de salud mental, en los paises de medianos y bajos ingresos guardan relación con la integración y comprensión de los determinantes sociales y la multicausalidad en la etiología de la enfermedad mental, así como de la adecuación de los mismos a las realidades y necesidades locales[22].

Sin embargo, este estudio tiene algunas limitaciones. El desarrollo del estudio durante la pandemia por COVID-19 representó retos en la recolección de datos que obligaron a la utilización de estrategias novedosas como el uso de plataformas tecnológicas para el desarrollo de actividades remotas a través de la virtualidad, lo que pudo comprometer la interacción y profundidad de las respuestas. Sin embargo, la facilitación de los grupos focales fue llevada a cabo por investigadores entrenados para promover la participación de los jóvenes.

Por otro lado, el análisis se limitó a describir la experiencia de malestar emocional de un grupo de jóvenes que viven en Bogotá (Colombia) y las percepciones de algunos profesionales sobre estas experiencias, excluyendo las opiniones de jóvenes de esta y otras ciudades del país y de América del Sur. Esta decisión representa un sesgo de selección, que limita la

diversidad de perspectivas y experiencias, y compromete la generalización de los resultados.

No obstante, las percepciones subjetivas de los participantes de este estudio podrían orientar el debate en torno a los factores asociados con el malestar emocional juvenil y direccionar futuros estudios más robustos para estudiar el impacto directo de algunas condiciones socioambientales y personales sobre el bienestar y la salud mental de los jóvenes en Latinoamérica.

Conclusiones

El malestar emocional en adolescentes y adultos jóvenes ocurre bajo la interacción de diferentes situaciones y percepciones, que hacen que su experiencia sea particular. Sin embargo, en los relatos, encontramos explicaciones sobre los factores que contribuyen con el malestar emocional comunes, vinculadas al contexto y a la etapa de la vida en la que se encuentran. Los jóvenes describen que el malestar está relacionado con sensaciones de frustración, estrés, y miedo a ser juzgados, especialmente debido a temas académicos, laborales o debido a la presión parental, el deseo de ser aceptados por sus pares y relaciones interpersonales conflictivas.

Encontramos en testimonios de los profesionales y de los adolescentes sobre sus familiares, que la percepción del malestar emocional de los jóvenes, parecen estar condicionada en los adultos por una construcción social de la juventud caracterizada por la exacerbación de lo emocional, el aislamiento y el hermetismo.

Si bien los testimonios sobre experiencias o vivencias de malestar emocional aumentaron como consecuencia de las restricciones por la pandemia de COVID 19, se evidenció en los relatos de jóvenes y profesionales que el malestar emocional de los jóvenes está asociado a la etapa y condiciones de vida y no fue producto exclusivamente de la pandemia.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Anexo. Material adicional

Se puede consultar material adicional a este artículo en su versión electrónica disponible en doi:10.1016/j.rcp.2025.05.001.

BIBLIOGRAFÍA

1. Iorfino F, Cross SP, Davenport T, Carpenter JS, Scott E, Shiran S, et al. A Digital Platform Designed for Youth Mental Health Services to Deliver Personalized and Measurement-Based Care. Front Psychiatry. 2019;10:447618.
2. Alegría M, NeMoyer A, Falgàs Bagué I, Wang Y, Alvarez K. Social Determinants of Mental Health: Where We Are and Where We Need to Go. Curr Psychiatry Rep [Internet]. 2018;20:1–13 [consultado 23 Jun 2024]. Disponible en: https://link.springer.com/article/10.1007/s11920-018-0969-9
3. Uriarte Arciniega JD. En la Transición a la edad adulta. Los Adultos Emergentes. International Journal of Developmental and Educational Psychology. 2005;3:145–60 [consultado 23 Jun 2024]. Disponible en: https://www.studocu.com/co/document/universidad-catolica-de-pereira/psicologia-clinica/1-en-la-transicion-a-la-edad-adulta-los-adultos-emergentes/76950655.
4. Ortiz-Hernández L, López-Moreno S, Borges G. Desigualdad socioeconómica y salud mental: revisión de la literatura latinoamericana. Cad Saude Publica. 2007;23:1255–72 [consultado 23 Jun 2024]. Disponible en: https://www.scielo.br/j/csp/a/FfRpzWkf5jXF9cvHY63qQ6D/?lang=es
5. Chaskel R, Gaviria SL, Espinel Z, Taborda E, Vanegas R, Shultz JM, et al. Mental health in Colombia. BJPsych Int. 2015;12:95–7 [consultado 23 Jun 2024]. Disponible en: https://www.cambridge.org/core/journals/bjpsych-international/article/mental-health-in-colombia/D8EDA3384FC06C9ED35CA55F020B384E
6. Mao W, Agyapong VIO. The Role of Social Determinants in Mental Health and Resilience After Disasters: Implications for Public Health Policy and Practice. Front Public Health. 2021;9:658528 [consultado 23 Jun 2024]. Disponible en: http://www.frontiersin.org
7. Losada-Baltar A, Jiménez-Gonzalo L, Gallego-Alberto L, Pedroso-Chaparro MDS, Fernandes-Pires J, Márquez-González M. "We're staying at home" Association of self-perceptions of aging, personal and family resources and loneliness with psychological distress during the lock-down period of COVID-19. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 2021;76:E10–6 [consultado 23 Jun 2024]. Disponible en: /pmc/articles/PMC7184373/?report=Abstract.
8. Marques de Miranda D, da Silva Athanasio B, Sena Oliveira AC, Simoes-e-Silva AC. How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents? Int J Disaster Risk Reduct. 2020;51:101845.
9. Trzebiński J, Cabański M, Czarnecka JZ. Reaction to the COVID-19 Pandemic: The Influence of Meaning in Life, Life Satisfaction, and Assumptions on World Orderliness and Positivity. J Loss Trauma [Internet]. 2020;25:544–57 [consultado 23 Jun 2024] Disponible en: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15325024.2020.1765098
10. Priebe S, Fung C, Brusco LI, Carbonetti F, Gómez-Restrepo C, Uribe M, et al. Which resources help young people to prevent and overcome mental distress in deprived urban areas in Latin America? A protocol for a prospective cohort study. BMJ Open. 2021;11:e052339 [consultado 30 Mar 2024]. Disponible en: https://bmjopen.bmj.com/content/11/9/e052339
11. González Gil T, Cano Arana A. Introducción al análisis de datos en investigación cualitativa: tipo de análisis y proceso de codificación. Nure Investigación. 2010:45.
12. Lumivero. NVivo (Version 14) Disponible en: http://www.lumivero.com. 2024.
13. Castro C, Labra O, Chamblas I. iSIS. El análisis de contenido temático: Una mirada a sus etapas desde Nvivo12©. Revista Internacional de Ciencias Sociales Interdisciplinares. 2022;10:143–58.
14. Zhao W, Young RE, Breslow L, Michel NM, Flett GL, Goldberg JO. Attachment style, relationship factors, and mental health stigma among adolescents. Can J Behav Sci. 2015;47:263–71.
15. Sánchez-García M, de los Á, Lucas-Molina B, Fonseca-Pedrero E, Pérez-Albéniz A, Paino M. Dificultades emocionales y comportamentales en la adolescencia: relación con bienestar emocional, afecto y rendimiento académico. Anales de Psicología. 2018;34:482–9 [consultado 23 Jun 2024]. Disponible en: https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.34.3.296631
16. Alpízar L, Bernal M. La Construcción Social de las Juventudes. Ultima década. 2003;11:105–23 [consultado 6 Abr 2025]. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22362003000200008&lng=es&nrm=iso&tlng=es

17. Evans D, Foa E, Gur R, Hendin H, O'Brien C. Treating and preventing adolescent mental health disorders: What we know and what we don't know. 2005 [consultado 3 Abr 2025]. Disponible en: https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=D8PwUv-Z4HAC&oi=fnd&pg=PR7&dq=Treating+and+preventing+adolescent+mental+health+disorders:+what+we+know+and+what+we+don%27t+know2005Oxford+University+PressNew+York431493&ots=T5DaWpG8rW&sig=KMN7raOtffuWfUjVpFR5EnTzEN0
18. Patel V, Flisher AJ, Hetrick S, McGorry P. Mental health of young people: A global public-health challenge. Lancet. 2007;369:1302–13.
19. Radez J, Reardon T, Creswell C, Lawrence PJ, Evdoka-Burton G, Waite P. Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies. Eur Child Adolesc Psychiatry [Internet]. 2021 Feb 1;30:183–211 [consultado 23 Jun 2024]. Disponible en: https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-019-01469-4
20. Maier SF, Seligman MEP. Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. Psychol Rev. 2016;123:349–67.
21. Rickwood D, Thomas K. Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. Psychol Res Behav Manag. 2012;5:173–83 [consultado 23 Jun 2024]. Disponible en: https://www.dovepress.com/conceptual-measurement-framework-for-help-seeking-for-mental-health-pr-peer-reviewed-fulltext-article-PRBM
22. Leiva- Peña V, Rubí-González P, Vicente-Parada B. Determinantes sociales de la salud mental: políticas públicas desde el modelo biopsicosocial en países latinoamericanos. Revista Panamericana de Salud Pública. 2021;45 [consultado 23 Jun 2024]. Disponible en: /pmc/articles/PMC8678097/.
23. González B, Rego Rodríguez RE. Problemas emergentes en la salud mental de la juventud. Madrid: Instituto de la Juventud, editor; 2006 [consultado 6 Abr 2025]. Disponible en: http://publicaciones.administracion.es
24. Gómez-Restrepo C, Tamayo Martínez N, Bohórquez A, Rondón M, Medina Rico M, Rengifo H, et al. Trastornos depresivos y de ansiedad y factores asociados en la población adulta colombiana, Encuesta Nacional de Salud Mental 201. Rev Colomb Psiquiatr. 2016;45:58–67.
25. Ministerio de Salud y Protección Social, Colciencias. Encuesta Nacional de Salud Mental 2015, Tomo 1. 2015.
26. Pykett J, Campbell N, Fenton SJ, Gagen E, Lavis A, Newbigging K, et al. Urban precarity and youth mental health: An interpretive scoping review of emerging approaches. Soc Sci Med. 2023;320:115619.
27. Galovski TE, Peterson ZD, Beagley MC, Strasshofer DR, Held P, Fletcher TD. Exposure to Violence During Ferguson Protests: Mental Health Effects for Law Enforcement and Community Members. J Trauma Stress [Internet]. 2016;29:283–92 [consultado 23 Jun 2024]. Disponible en: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/jts.22105
28. Alcaldía Mayor de Bogotá D.C. Decreto 176 de 2020: Por medio del cual se imparten medidas de protección para población en alto riesgo del Distrito Capital. 2020 [consultado 3 Abr 2025]. Disponible en: https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=94854
29. Solmi M, Estradé A, Thompson T, Agorastos A, Radua J, Cortese S, et al. Physical and mental health impact of COVID-19 on children, adolescents, and their families: The Collaborative Outcomes study on Health and Functioning during Infection Times - Children and Adolescents (COH-FIT-C&A). J Affect Disord. 2022;299:367–76.
30. Schoeps K, Tamarit A, De la Barrera U, Lacomba-Trejo L, Montoya-Castilla I, del Rosario C, et al. Social and Psychological Effects of COVID-19 Pandemic on Adolescents' and Young Adults' Mental Health: A Cross-Cultural Mediation Study. Psychol Rep. 2023;126:2729–56 [consultado 23 Jun 2024]. Disponible en: /pmc/articles/PMC9098395/.
31. García-Rodríguez MT, Juanatey-Rodríguez I, Seijo-Bestilleiro R, González-Martin C. Psycho-emotional distress in children and adolescents in relation to COVID-19 confinement and pandemic: A systematized review: Author lists. Ital J Pediatr. 2023;49 [consultado 3 Abr 2025]. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37061740/
32. Shanahan L, Steinhoff A, Bechtiger L, Murray AL, Nivette A, Hepp U, et al. Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: Evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study. Psychol Med. 2022;52:824–33 [consultado 3 Abr 2025]. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32571438/
33. Uribe-Restrepo JM, Waich-Cohen A, Ospina-Pinillos L, Rivera AM, Castro-Díaz S, Patiño-Trejos JA, et al. Mental health and psychosocial impact of the COVID-19 pandemic and social distancing measures among young adults in Bogotá, Colombia. AIMS Public Health. 2022;9:630–43 [consultado 2 Abr 2025]. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36636145/
34. Paremoer L, Nandi S, Serag H, Baum F. Covid-19 pandemic and the social determinants of health. BMJ. 2021:372 [consultado 3 Abr 2025]. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33509801/