

Corporalidad y salud mental en adolescentes

Rosa Helena Eraso Angulo

Lizeth Paola Burbano Mora

Profesores de Fisioterapia
Universidad Mariana

Kevin Esteban Maya Guerrero

Diana Carolina Patiño Dorado

María Isabel Molina Eraso

Angelly Juliet Portilla Reyes

Estudiantes de Fisioterapia
Universidad Mariana

En los últimos años, la salud mental en los adolescentes se ha convertido en uno de los retos en los procesos de atención en salud a nivel mundial, reportándose como una de las necesidades insatisfechas en la población juvenil (Pilbeam et al., 2023). Estudios como el de Pérez-Oyola et al. (2023) mencionan que, casi tres de cada diez escolares presentan ansiedad de características de moderada a grave; así mismo, en escolares de 10 a 17 años. En la actualidad, se ha encontrado síntomas sugestivos de ansiedad en el 28,3 % en adolescentes (Ospina-Ospina et al., 2011); estas son algunas de las cifras que permiten dimensionar el problema que se está presentando en la salud mental de esta población; de igual manera, se describe que la ansiedad, la depresión y el suicidio son las principales causas de discapacidad y muerte entre los jóvenes en todo el mundo (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2023).

Es importante reconocer qué circunstancias han predisposto a los adolescentes a estas problemáticas; uno de los elementos que se resalta es el creciente uso de dispositivos electrónicos como celulares, computadores, redes sociales, entre otros que, si bien son un medio de interacción social, de actividad laboral o educativa, su uso en exceso o sin control predispone al desarrollo de trastornos de la salud mental como la ansiedad y la depresión (Pérez-Oyola et al., 2023), condicionantes que cambian los ritmos y hábitos de vida de las personas, tendencias al sedentarismo y poca interacción social persona a persona que limita a los jóvenes a desarrollarse en totalidad en el medio en el que se encuentren. Lo anterior denota la problemática latente en torno al uso de las tecnologías en la población adolescente, sumada a otras situaciones condicionadas por los diferentes ritmos de vida y cambios en las familias, que también predispone a alteraciones de la salud mental del individuo. Estos problemas en la salud mental generan a corto o largo plazo alteraciones a nivel de la salud física, produciendo otras alteraciones que generan manifestaciones sistémicas y corporales que atentan con el bienestar y calidad de vida de los jóvenes.

Sin embargo, se ha mencionado que la resiliencia y la creatividad son elementos importantes reconocidos como pilares que facilitan mejorar el bienestar en la población adolescente (De Lorenzo et al., 2023). Debido a estas características, promueve en los adolescentes la sensación de autorrealización y mayor percepción de control sobre situaciones problemáticas, con mejores capacidades de afrontamiento en situaciones de estrés; se hablaría entonces de una adaptación positiva; es decir, se debe buscar y plantear estrategias de intervención colectivas que promuevan el desarrollo de estas cualidades en los jóvenes, desde un enfoque de prevención. Por tal motivo, desde el programa de Fisioterapia se programó un taller de corporalidad y salud mental para adolescentes de la Institución Educativa Municipal de Villa Moreno del municipio de Buesaco, con el fin de combinar estrategias de experiencia corporal y ejercicio, generando un espacio de participación activa de los adolescentes para que experimenten emociones y sensaciones desde un concepto de cuerpo vivido y, a partir de ahí, enseñar el cuidado del mismo, trascendiendo de lo físico a la relación cuerpo-mente.

Figura 1

Taller Corporalidad y salud mental en IEM Villa Moreno, Buesaco, Nariño 2023



Fuente: Rosa Helena Eraso Angulo.

El taller se planteó desde estos componentes como profesionales de Fisioterapia, buscando el cuidado de la salud desde el entendimiento y cuidado del cuerpo, interpretado desde una interrelación de esferas, como la objetiva, subjetiva e intersubjetiva, donde es vital comprender la propia percepción corporal construida por las vivencias y experiencias sociales y en comunidad, además de generar aprendizaje de cuidado con estrategias como el ejercicio físico, debido a que la evidencia ha descrito que el ejercicio físico ha demostrado mejorar la salud física, pero, a su vez, la salud mental y la motivación en los adolescentes (Gmmash et al., 2023). No obstante, no es la única estrategia que permite favorecer estos efectos positivos; autores como Cella y Cotrufo (2023) enfatizan en la función del cuerpo para el adolescente, como un medio primario para la regulación de la relación yo-otro y el desarrollo de un mayor sentido de auto-agencia, por lo cual plantearon actividades mixtas teniendo como base el movimiento, la sensación y la emoción, así como la retroalimentación permanente de cada experiencia.

Podría decirse entonces que, la combinación del ejercicio físico y las estrategias de corporalidad son una combinación pertinente para trabajar desde el concepto cuerpo-mente, como un elemento de cuidado de la salud, desde una

perspectiva global, respondiendo a lo que la evidencia menciona: que los métodos mixtos muestran mejoras percibidas en las relaciones interpersonales –incluida una menor participación en conflictos–, rendimiento escolar, salud física y reducción del estrés. Simultáneamente, los jóvenes desarrollan comportamientos más saludables, como una mayor actividad física, una alimentación más saludable y una mejor higiene del sueño a largo plazo (Sibinga et al., 2011). Lo anterior resalta la necesidad de incluir estos espacios a nivel escolar, en edades tempranas, que permitan reconocer experiencias positivas de prevención en salud mental.

Esta experiencia permite reconocer la oportunidad de crear espacios de educación y prevención para los adolescentes, con una mirada diferente a la intervención convencional. El papel de las escuelas es fundamental en el impacto de la salud mental de los jóvenes, con la necesidad de una participación y liderazgo por parte de ellos, siendo ellos la voz de las actividades y la participación en el cuidado de la salud mental (Walsh et al., 2023). De igual manera, se debe articular las necesidades específicas de los contextos escolares para considerarlas en el andamiaje del apoyo en salud que se pueda brindar a esta población.



Referencias

- Cella, S. & Cotrufo, P. (2023). Editorial: The importance of the body-mind relationship in mental functioning and development of body-focused disorders in adolescence. *Frontiers in public health*, 11, 1148279. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1148279>
- De Lorenzo, A., Lattke, L. S., & Rabaglietti, E. (2023). Creativity and resilience: a mini-review on post-pandemic resources for adolescents and young adults. *Frontiers in public health*, 11, 1117539. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1117539>
- Gmmash, A., Alonazi, A., Almaddah, M., Alkhateeb, A., Sabir, O., & Alqabbani, S. (2023). Influence of an 8-Week Exercise Program on Physical, Emotional, and Mental Health in Saudi Adolescents: A Pilot Study. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 59(5), 883. <https://doi.org/10.3390/medicina59050883>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>.
- Ospina-Ospina, F., Hineirosa-Upegui, M. F., Paredes, M. C., Guzmán, Y. y Granados, C. (2011). Síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes escolarizados de 10 a 17 años en Chía, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 13(6), 908-920. [10.1590/S0124-00642011000600004](https://doi.org/10.1590/S0124-00642011000600004)
- Pérez-Oyola, J. C., Walter-Chavez, D. M., Zila-Velasquez, J. P., Pereira-Victorio, C. J., Failoc-Rojas, V. E., Vera-Ponce, V. J., Valladares-Garrido, D., & Valladares-Garrido, M. J. (2023). Internet addiction and mental health disorders in high school students in a Peruvian region: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 23(1), 408. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04838-1>
- Pilbeam, C., Walsh, E., Barnes, K., Scholz, B., Olsen, A., & Stone, L. (2023). Mapping young people's journeys through mental health services: A prospective longitudinal qualitative study protocol. *PloS one*, 18(6), e0287098. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287098>
- Sibinga, E. M., Kerrigan, D., Stewart, M., Johnson, K., Magyari, T., & Ellen, J. M. (2011). Mindfulness-based stress reduction for urban youth. *Journal of alternative and complementary medicine*, 17(3), 213-218. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0605>
- Walsh, E. H., Herring, M. P., & McMahon, J. (2023). Perspectives of youth in Ireland on school-based mental health and suicide prevention: the MYSTORY study. *Health promotion international*, 38(3), 1-13. <https://doi.org/10.1093/heapro/daado49>