La importancia del afecto en la estructura familiar y su impacto en la Salud Mental: un acercamiento a la disfuncionalidad como producto de interacciones afectivas en un grupo de estudiantes de Corporación Universitaria Lasallista

Trabajo de grado para optar por el título de Psicología

Danitza Díaz Gallego
Ana María Largo Mejía
Alejandra Camila Graciano Usuga

Asesor
Melissa Rivadeneira de Ávila
Ernesto Solano León

Corporación Universitaria Lasallista
Facultad de Ciencias Sociales y Educación
Programa de Psicología
Caldas, Antioquia
2025

Resumen

En la actualidad, comprender los factores que influyen en la salud mental es un reto prioritario, especialmente cuando se analizan los vínculos afectivos que surgen dentro del entorno familiar. Esta investigación tuvo como propósito comprender la experiencia vivida en torno al afecto familiar y su relación con la salud mental y la disfuncionalidad en jóvenes universitarios de la Corporación Universitaria Lasallista. Para ello, se desarrolló un estudio cualitativo con un diseño fenomenológico, que permitió explorar de manera profunda los significados que los participantes atribuyen a sus vivencias afectivas. La recolección de la información se llevó a cabo mediante un cuestionario abierto y un grupo focales, aplicados a ocho estudiantes seleccionados intencionalmente según criterios definidos. Los datos fueron analizados mediante análisis temático, lo que permitió identificar patrones y temas comunes asociados a la calidad del afecto recibido, las formas de interacción emocional en sus familias y la manera en que estos elementos se relacionan con su bienestar psicológico. Los resultados muestran que la presencia de afecto favorece la seguridad emocional, la autonomía personal y la construcción de vínculos funcionales, mientras que la ausencia de afecto, la comunicación deficiente o las interacciones tensas se experimentan como factores que incrementan el malestar emocional, la confusión afectiva y la percepción de disfuncionalidad familiar. Estos hallazgos visibilizan el afecto como un componente central en la comprensión de la salud mental y resaltan la necesidad de fortalecer los vínculos familiares como una estrategia preventiva, asimismo, la investigación aporta insumos para el diseño de intervenciones que promuevan ambientes familiares más seguros y protectores, reconociendo el afecto como un factor determinante para el bienestar integral.

Palabras clave: afecto familiar, salud mental, dinámica familiar, disfuncionalidad, interacciones afectivas.

Abstract

Nowadays, understanding the factors that influence mental health is a major challenge, especially when analyzing the emotional bonds that arise within the family environment. This research aimed to understand the lived experience around family affection and its relationship with mental health and dysfunction in university youth from the Corporación Universitaria Lasallista. To achieve this, a qualitative study with a phenomenological design was developed, which allowed an in-depth exploration of the meanings that participants attribute to their emotional experiences. Information was collected through an open questionnaire and focus groups, applied to eight students intentionally selected according to defined criteria. The data were analyzed using thematic analysis, which made it possible to identify patterns and common themes associated with the quality of affection received, forms of emotional interaction in their families, and the way in which these elements relate to their psychological well-being. The results show that the presence of affection promotes emotional security, personal autonomy, and the construction of functional bonds; whereas the absence of affection, poor communication, or tense interactions are experienced as factors that increase emotional distress, affective confusion, and the perception of family dysfunction. These findings highlight affection as a central component in understanding mental health and emphasize the need to strengthen family bonds as a preventive strategy. Furthermore, the research provides input for the design of interventions that promote safer and more protective family environments, recognizing affection as a determining factor for integral well-being.

Keywords: family affection, mental health, family dynamics, dysfunction, emotional interactions.

Tabla de contenido

Introducción 7
Planteamiento del problema 8
Justificación 12
Objetivos 15
Objetivo general 15
Objetivos específicos 15
Marco teórico 16
El papel de la familia en la construcción de la salud mental 16
Componentes de la dinámica familiar 18
Funcionalidad y disfuncionalidad familiar 19
Salud mental desde la dinámica familiar 20
Vínculos afectivos y familia 22
El rol del afecto y las estructuras familiares en la construcción del bienestar emocional 23
Estructura familiar 25
Interacciones afectivas y salud mental desde la dinámica familiar 28
Impacto del afecto en las dinámicas familiares 28
Salud mental e interacciones afectivas 31
Metodología 35
Diseño específico: fenomenológico 35
Participantes 36
Recolección de los datos 36
Análisis de los datos 37
Consideraciones éticas 37
Resultados 40
Construcción de vínculos de afecto familiar: Soy tu familia puedes confiar en mí. 41
Manifestaciones afectivas: Esa validación me permitió liberar un peso que había cargado por años 43
Dinámicas emocionales: Las emociones difíciles no siempre se expresan abiertamente. 46

Autonomía personal: Soy un ser independiente, tengo mis pensamientos, tengo mis decisiones 48
Relación entre afecto, bienestar y disfuncionalidad en los vínculos familiares: Aumenta los problemas, debilita los lazos de confianza y amor 51
Conclusiones y recomendaciones 53
Referencias 58
Apéndices 64
Apéndice A: cuestionario utilizado en el estudio 64
Apéndice B: consentimiento 65

Índice de tablas

Tabla 1. Estructura de temas y subtemas producto del análisis temático 40

Introducción

La familia es el núcleo fundamental de la sociedad y hace parte del primer espacio donde los individuos aprenden a relacionarse con los demás. El afecto tiene dos dimensiones, de acuerdo con, Watson & Tellegen (como se citó en Balladares y Saiz, 2015) plantean que "el afecto positivo refleja cuando una persona se siente entusiasta, activa, con energía y participación gratificante. El afecto negativo genera distrés subjetivo y participación desagradable que incluye una variedad de estados emocionales aversivos como disgusto, miedo, ira, culpa y nerviosismo" (p.65).

Según lo anterior, el afecto cumple un papel esencial en la construcción de vínculos estables, teniendo un impacto significativo en la salud mental, cuando el afecto es positivo se favorece un ambiente de seguridad, confianza y estabilidad emocional, sin embargo, cuando las interacciones afectivas dentro del hogar son deficientes o negativas, pueden surgir dinámicas disfuncionales que afectan el bienestar psicológico de los miembros de la familia.

La estructura familiar permite comprender cómo la calidad de las relaciones emocionales influye en la funcionalidad familiar, generando un impacto a nivel emocional y mental. Factores como la comunicación, la expresión emocional y la validación afectiva son importantes en la formación de un ambiente familiar agradable, por el contrario, la ausencia de estos elementos puede dar lugar a conflictos, desajustes emocionales y patrones relacionales dañinos.

De este modo, el análisis busca describir las expresiones del afecto, también comprender su papel dentro de la estructura familiar y cómo su presencia o ausencia configura la manera en que las personas se vinculan, se perciben a sí mismas y enfrentan las distintas etapas de la vida. En primer lugar, se desarrolla un marco teórico que aborda conceptos clave sobre afecto, funcionalidad familiar y Salud Mental, posteriormente, se expone la metodología utilizada para el análisis del fenómeno y finalmente, se presentan los resultados y conclusiones, destacando la relevancia de fomentar relaciones afectivas saludables en el entorno familiar

Planteamiento del problema

Smilkstein, G. (1978) plantea que "el afecto es la relación cariñosa o amorosa que existe entre los miembros de la familia" (p. 1232). De acuerdo con este autor, el afecto es una de las principales manifestaciones de relacionamiento que ocurren dentro del ambiente familiar, estas relaciones pueden presentarse de manera positiva o negativa, con características amorosas o con una ausencia de estas, lo que puede trasformar al afecto en un factor tanto de riesgo como de protección para la salud mental, influyendo significativamente en el desarrollo de las personas. Aunque el afecto es una de las expresiones fundamentales del vínculo en la dinámica familiar, es importante mencionar que estas han presentado cambios relevantes en los últimos años, ya que, en la actualidad, las familias tienen menos tiempo para demostrar afecto debido a sus diferentes actividades, tal cual se evidencia con el uso inadecuado de la tecnología que ha reducido la convivencia, priorizando dispositivos sobre la interacción (Enríquez *et al.* 2021).

Según lo anterior, la manera en la que se expresa o recibe el afecto ha cambiado a lo largo del tiempo, pues el núcleo familiar ha priorizado otras actividades como los medios tecnológicos y esto ha perjudicado la comunicación en la familia, ya que no expresan ni tramitan sus sentimientos y emociones de manera funcional, donde ante esta ausencia de afecto se pueden presentar afectaciones en la salud mental de los miembros de la familia. En este sentido es importante mencionar que las emociones cumplen una función adaptativa, según Otero (2006) propone que las emociones son funcionales, ya que van dirigidos a evitar los peligros, o indirectamente a facilitar las relaciones sociales.

Teniendo en cuenta que el afecto, cuando se expresa de manera sincera actúa como un agente protector frente a las afectaciones en la salud mental, se puede afirmar que; "Se demuestra la importancia del funcionamiento familiar, de las conductas de apoyo y afecto de la dimensión aceptación/implicación, pues presentan un efecto protector" (Guerrero *et al.,* 2022, p. 297). Según lo expuesto anteriormente, el afecto incrementa la seguridad en la familia cuando hay cohesión, generando confianza, respeto y vínculos sólidos que permiten una comunicación asertiva, pero también se muestra que el afecto puede ser un factor de riesgo cuando el problema radica en la dinámica familiar, desencadenando malas relaciones, y conductas que dañan la integridad física y afectan a la salud mental.

Hay factores que favorecen la funcionalidad familiar como la adaptación, colaboración, crecimiento, afecto y determinación, sin embargo, la ausencia de alguno de estos elementos puede significar un factor de riesgo para la salud mental de los miembros. Es importante mencionar que, en los últimos años, la salud mental se encuentra en una situación vulnerable. Esto se refleja en las estadísticas obtenidas de la encuesta sobre salud mental realizada por el Ministerio de Salud, el cual revela que el 66,3% de los colombianos declara que en algún momento de su vida ha enfrentado algún problema de salud mental. En congruencia con lo anterior, el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) dice que esta situación es alarmante, especialmente porque en Colombia, el 44,7% de los niños sufren afectaciones en su salud mental (Ministerio de Salud, 2023; Fondo de Naciones Unidas para la Infancia, 2024).

Según Sepulvéda y Muñoz (2019): “El clima afectivo, el contacto físico, los canales de comunicación, la orientación y acompañamiento de niños, niñas y adolescentes constituyen la plataforma que garantiza un sano desarrollo de la personalidad, lo cual es protector” (p. 14). Es fundamental reconocer la influencia que el afecto tiene en la dinámica familiar, afectando aspectos como la comunicación, la toma de decisiones y el estilo de vida, cuando existe una carencia de afecto, es probable que surjan dificultades en las relaciones familiares, lo que puede reflejarse en problemas interpersonales en otros ámbitos más allá del entorno familiar, generando dificultades que tienen el potencial de impactar negativamente en el bienestar del individuo.

En la familia también hay diferentes situaciones cotidianas en las cuales no se manifiesta el afecto o escasea la expresión de cariño entre los miembros, lo cual hace que el ambiente familiar sea hostil y que el mecanismo para resolver conflictos sea la violencia. En este sentido, Castro de Amaya & Posada Bernal (2008) afirman que la familia es el primer entorno donde se experimentan afecto, cuidado o violencia. Estas experiencias dependen de patrones de crianza transmitidos culturalmente, donde algunos normalizan el maltrato como método educativo, mientras otros valoran el respeto y el afecto en la educación familiar.

A partir de esto, es importante mencionar que la falta de afecto en el entorno familiar, está causando daños significativos en la forma de relacionar o generar interacciones con los miembros de la familia, como menciona Pi Osoria y Cobián Mena (2009):

Si se desean establecer relaciones fuertes en el grupo familiar, es importante que las personas integradas a este se recompensen entre sí y sepan comunicar afecto mediante una conversación agradable y cordial, incluso en la discusión y la crítica; aceptar las muestras de

afecto de los demás, respetar la intimidad de los otros, hasta su silencio, fundamentar la relación sobre la verdad y la sinceridad, así como rechazar el fingimiento y el engaño (p. 8).

Todo lo anterior, evidencia que un entorno familiar, a través del afecto, puede fomentar un espacio de respeto y bienestar; sin embargo, la carencia de este también puede dar lugar a interacciones poco agradables dentro del grupo familiar, y al tener esta información clara se podrán identificar áreas de mejora y de desarrollo de posibles intervenciones que fomenten un mejor ambiente, aumentando la cohesión familiar.

Es importante mencionar que, a partir de la falta de afecto, se puede evidenciar posibles riesgos para la salud mental, donde el comportamiento de los individuos en la sociedad puede tener implicaciones en las interconexiones sociales. De acuerdo con Hurrel *et al.,* (1998) plantean que los factores de riesgo ambientales afectan la salud mental a corto plazo, alterando el estado de ánimo y el afecto. Estos cambios incluyen respuestas psicológicas/fisiológicas, y en casos extremos, situaciones amenazantes que pueden desencadenar trastornos mentales crónicos de forma inmediata.

Los factores de riesgo mencionados anteriormente no son un fenómeno aislado de la salud mental, pues es importante analizar estos factores desde una perspectiva más holística donde se tiene en cuenta al individuo, pero también al entorno social. Tal como afirma la OMS (2022), “Los riesgos para la salud mental y los factores de protección se encuentran en la sociedad en distintas escalas. Las amenazas locales aumentan el riesgo para las personas, las familias y las comunidades” (párr. 9). Esto para que favorezca el bienestar psicológico y se minimice el riesgo de estas alteraciones psicológicas, fomentando una mayor conciencia sobre la salud mental, según la OMS & UNICEF, (2022) “una buena salud mental se traduce en una mejor capacidad para interactuar con otras personas, desenvolverse en la vida diaria, afrontar problemas y desarrollarse. Se trata de un derecho humano básico” (p. 1).

Lo expuesto por la OMS y UNICEF anteriormente resalta que la salud mental es una necesidad y también es un derecho fundamental y que debe de ser promovido a lo largo de la vida; el reconocer que el afecto en la familia es un elemento esencial para el desarrollo de la salud mental, evidencia así la importancia de abordar este factor, contribuyendo a una posible reducción de los riesgos mencionados y también a establecer las bases para la prevención de trastornos mentales, asimismo esta investigación suministrara información para profesionales,

educadores y responsables de políticas que buscan mejorar y promover un entorno seguro y protector en las familias, lo cual es fundamental para el bienestar integral de los individuos.

En conclusión, la profundización de la categoría del afecto dentro del núcleo familiar podría tener indicios sobre la influencia en la salud mental siendo un aspecto crucial afecta las relaciones interpersonales y que puede desencadenar consecuencias para el bienestar psicológico de los individuos y por todo lo anterior, se torna relevante abordar la pregunta de investigación ¿Cómo influye la importancia del afecto en la estructura familiar y su impacto en la salud mental en la disfuncionalidad como producto de interacciones afectivas?

Justificación

En esta investigación se explora la importancia del afecto en la estructura familiar y su impacto en la salud mental en la disfuncionalidad como producto de interacciones afectivas, permitiendo explorar factores de riesgo y de protección para la salud mental. Desde la perspectiva de los factores de protección, se encuentra que la familia posee ciertas características, como el afecto, que actúan en favor de la salud mental, como lo establece Smilkstein (como se citó en Arias Monsalve *et al.,* 2023, p.45) define que "el afecto es uno de los cinco factores de la funcionalidad familiar que favorece la salud de cada persona".

Otra perspectiva que hay es el factor de riesgo para la salud mental. Un factor de riesgo es cualquier característica detectable de una persona con la probabilidad de padecer alguna patología. Estos factores pueden ser biológicos, ambientales, conductuales, económicos y culturales que pueden combinarse entre sí, incrementando el riesgo en general (Pita *et al.,* 1997). Ahora bien, es importante mencionar como estos factores de riesgo se correlacionan con la dinámica familiar. Según Cobos, E. (2008) plantea que al hablar de riesgo se refiere a estar expuesto a un daño y la familia es la dimensión más cercana a la persona, por lo que se convierte en un ambiente vulnerable con un alto nivel de peligro; esto puede manifestarse en la falta de apoyo, violencia intrafamiliar, abandono escolar y poca permanencia en el hogar.

Al momento de explorar a fondo el factor afecto, permite comprender cómo este componente impacta la salud mental y la vida cotidiana de las personas, así como las relaciones dentro de la dinámica familiar. El bienestar de los integrantes de la familia y el desarrollo pleno de los hijos no pueden alcanzarse en un ambiente irascible, arbitrario o con ausencia de afecto. En cambio, cuando los componentes afectivos se manifiestan de forma positiva, influyen de manera saludable en la personalidad de cada integrante. Dentro del ámbito familiar, es esencial cubrir las necesidades afectivas de todos, buscando un desarrollo integral y equilibrado; la respuesta afectiva mutua enriquece la vida familiar, haciendo que las expresiones de cariño y afecto sean indispensables y beneficiosas para el desarrollo saludable de una estructura física mental y psicológica de cada individuo de la familia (Osoria & Cobián Mena, 2009).

De acuerdo con lo anterior, se puede decir que hay ciertas repercusiones en las manifestaciones del afecto dentro de la dinámica familiar, por lo que esta investigación puede guiar

a la evaluación de las implicaciones que el afecto tiene en la salud mental de las personas, con el fin de encontrar los factores de riesgo que presentan los individuos de acuerdo con la funcionalidad familiar. También es importante mencionar que el riesgo de la salud mental en Colombia y en el mundo está en aumento. “En Colombia, el 44,7% de los niños y niñas sufren afectaciones en su salud mental, mientras en el mundo la cifra es de 168 millones” (Fondo de Naciones Unidas para la Infancia, 2024, párr. 1)

Al observar el riesgo en el que se encuentra la salud mental, desde la psicología se puede un ofrecer apoyo a través del estudio de este fenómeno y el desarrollo de estrategias que promuevan el bienestar psicológico, por ello es fundamental que desde esta disciplina se analice cómo la falta de afecto y apoyo en las dinámicas familiares influye en la aparición de problemas de salud mental, comprender este proceso resulta esencial para diseñar programas de apoyo efectivos. La funcionalidad familiar, el afecto y la salud mental son elementos clave para la estabilidad emocional de los individuos, y estudiarlos permite identificar factores de riesgo relevantes para la salud mental. “La red familiar con parentalidad positiva, las relaciones sociales… son también factores protectores en la salud mental” (López *et al.,* 2023, p. 209).

Por otra parte, es importante mencionar que los aspectos sociales influyen en la salud mental, pues los seres humanos necesitan relacionarse con otras personas, es decir, lo individual y también lo colectivo. La salud de una comunidad es resultado de factores interrelacionados que reflejan su vida social, como la organización y cohesión de la sociedad, el entorno y las condiciones de vida, las relaciones sociales y el acceso a oportunidades de bienestar. Esta perspectiva muestra cómo la salud no es solo una cuestión individual, sino que se construye colectivamente a partir del contexto social (Palomino, Grande y Linares, 2014).

Dicho esto, comprender cómo estas transformaciones tienen un impacto en la funcionalidad familiar desde el factor afecto permite identificar los riesgos y oportunidades que surgen en un contexto social cambiante. Al investigar, no solo se busca resaltar la importancia del entorno familiar en la salud mental, sino también proporcionar información pertinente que pueda guiar las políticas públicas y programas de intervención dirigidos a mejorar el bienestar de las personas.

Para concluir, se busca identificar como el afecto en las dinámicas familiares impacta en la salud mental, proporcionando un marco para desarrollar estrategias de intervención que aborden estos riesgos, siendo trascendental para identificar los factores de riesgo y promover el bienestar

de las personas, además, resaltar la relación entre la salud mental y el contexto social fomenta el desarrollo de iniciativas que contribuyen al bienestar comunitario.

Objetivos

Objetivo general

Comprender la experiencia vivida en torno al afecto familiar y su relación el eje salud mental – disfuncionalidad en jóvenes universitarios de Corporación Universitaria Lasallista.

Objetivos específicos

- Interpretar la experiencia de los participantes en torno a la construcción de vínculos de afecto familiar.

- Analizar la forma en que los participantes atribuyen significado a las manifestaciones afectivas, dinámicas emocionales y autonomía personal en términos de su relación con la construcción de vínculos de afecto familiar.

- Develar según la experiencia de los participantes los significados construidos en torno a la salud mental – disfuncionalidad en su relación con los conceptos anteriores

Marco teórico

El afecto es un concepto importante para el desarrollo del ser humano en sus diferentes áreas de vida, incluyendo su bienestar social, emocional y psicológico, siendo la familia el primer espacio donde se dan las interacciones socioafectivas, convirtiéndose en un factor de riesgo y/o protección para los individuos que formen parte del núcleo familiar. Dentro del contexto familiar existen dinámicas funcionales y disfuncionales que pueden impactar la salud mental de manera positiva y/o negativa de los individuos; allí se puede fomentar el apoyo emocional, la comunicación asertiva y favorecer muestras afectivas que permitan un bienestar psicológico.

Como se menciona anteriormente, también existen dinámicas familiares disfuncionales, donde el entorno tiende a ser más hostil y conflictivo, siendo contraproducente y aumentando el riesgo de experimentar dificultades psicológicas poniendo en riesgo la salud mental que pueden generar consecuencias evidenciándose en el estilo de vida de los integrantes de las familias. Es por esto por lo que en los siguientes capítulos se profundizan los conceptos clave relacionados con disfuncionalidad familiar, salud mental, interacciones efectivas, afecto y estructura familiar.

De esta manera el primer capitulo se centra en comprender el rol que tiene la familia en la salud mental, teniendo en cuenta las dinámicas familiares y sus formas de funcionalidad o disfuncionalidad; el segundo capitulo abarca al factor afecto en la estructura familiar y sus implicaciones en el bienestar emocional y, por último, en el tercer capitulo se mencionan las interacciones afectivas en relación con la salud mental y la dinámica familiar.

Es de aclarar que dinámica y estructura familiar, se puede otorgar un significado similar, en el presente trabajo existe una diferencia, ya que dinámica familiar se refiere a los modos de interacción dentro del núcleo familiar y son patrones de interacción que son cambiantes, mientras que estructura familiar es el esqueleto estativo y organizacional de la familia que se mantiene estable con el tiempo.

El papel de la familia en la construcción de la salud mental

En este primer capítulo, es esencial comprender el concepto de familia y dinámica familiar, conociendo las diferentes perspectivas de los autores y así proporcionar un mayor contexto de la relación entre salud mental e interacciones afectivas. El concepto de familia ha tenido diversos cambios a lo largo del tiempo, ya que el contexto cultural influye de manera significativa en la consolidación de este pensamiento. Según Smilkstein, G. (1978), “La familia es un grupo

psicosocial que consta del paciente y una o más personas, niños o adultos, en el que existe un compromiso de los miembros de cuidarse mutuamente" (p. 1232).

La anterior definición abarca lo tangible, sin embargo, la parte intangible hace referencia a Palacio Valencia (2009) "La familia es el mundo por excelencia de la diversidad de sentimientos, emociones profundas, afectos pertinaces, de confianza y certeza más próxima; asuntos que se forman y entrelazan en la obligatoriedad legal, moral y económica que impone el tejido parental" (pp. 47-48). Ambos autores coinciden que en la familia se facilita una apertura hacia un contexto social, además de ser el espacio donde las personas experimentan un vínculo que implica compromiso y responsabilidad con el otro.

Es importante reconocer que las anteriores citas se complementan entre sí, mientras Smilkstein enfatiza en la familia como individuos que se cuidan los unos a los otros, Palacio Valencia (2009), hace referencia a que hay una dimensión que involucra lo emocional y la norma. La familia tiene la capacidad de organizarse y operar de manera afectiva y satisfacer las necesidades de sus miembros, por consiguiente, en la dinámica familiar se relaciona las interacciones y la adaptación de los miembros del grupo familiar.

En este sentido, "la dinámica familiar se interpreta como los encuentros entre las subjetividades mediados por una serie de normas, reglas, límites, jerarquías y roles, entre otros, que regulan la convivencia y permite que el funcionamiento de la vida familiar se desarrolle armónicamente" (Henao, 2012, p. 333). Lo anterior significa que las familias en su dinámica interna comparten historias que se conectan entre sí, formando códigos compartidos, respetando siempre la individualidad de cada miembro y reconociendo las diferentes maneras de asumir o afrontar obstáculos y logros que varían según la subjetividad que trae consigo (Henao, 2012).

Por otra parte, Sánchez *et al.,* (2015) mencionan que "La dinámica familiar es aquel clima relacional que se da al interior del hogar y se encuentra mediado por diversas dimensiones como relaciones afectivas, roles, autoridad, límites, reglas, normas, uso del tiempo libre y comunicación" (p. 117). Entre los autores Henao y Sánchez se evidencia una relación muy fuerte en el concepto de dinámica familiar, resaltando la importancia de aspectos como reglas, normas y roles que se desarrollan al interior del hogar influyendo no solo en las relaciones familiares, sino que también cumplen un papel fundamental al momento de construir vínculos interpersonales, además Sánchez *et al,* (2015) mencionan dos elementos clave que pueden fortalecer estos aspectos: las relaciones afectivas y la comunicación.

Componentes de la dinámica familiar

Ahora bien, la dinámica familiar se caracteriza por una serie de aspectos, entre ellos se encuentra la comunicación, afecto, autoridad y roles. La comunicación es clave en las relaciones familiares, ya que, de manera transversal, se involucra un intercambio de pensamientos y emociones entre los miembros de la familia, además esto se exterioriza hacia el mundo a través de acciones y lenguaje verbal y no verbal (Henao, 2012). Aunque el intercambio es fundamental, también es esencial contar con la capacidad de identificar y comunicar de manera efectiva estos pensamientos y emociones, además tienen un impacto significativo en funcionamiento eficiente dentro de la familia y de cada miembro de manera individual (Sánchez Escobedo & Valdés Cuervo, 2011).

Otro aspecto es el afecto, ya que es un requisito crítico dentro de los seres humanos, tomando una forma en la función social e interactiva que involucra al menos a un individuo. Entendiendo que es un proceso en que las personas se unen mostrando cariño y refleja calidez hacia los demás y juega un papel clave en el desarrollo social (Torres Jiménez 2019).

Siguiendo esta línea, la autoridad es otra de las características dentro de la dinámica familiar; según Henao, (2012) "deja por sentado que al hablar de autoridad se hace referencia a que las relaciones humanas están atravesadas por intercambios de poder en coherencia con la obediencia en tanto hay un reconocimiento del poder" (p. 336). Como señala Sánchez Escobedo & Valdés Cuervo (2011) "los padres están promoviendo la cooperación de sus hijos, la responsabilidad, la iniciativa, el entendimiento de la pertinencia de las normas, la comprensión de la necesidad del respeto hacia el otro y una mayor madurez social y moral" (p. 182).

Para finalizar los aspectos de la dinámica familiar, se habla de roles. Dentro de la dinámica se construyen vínculos que pueden estar marcados por diferentes factores como el amor, desamor y desacuerdo, los cuales dan paso a una red de roles que son asimétricos e interactivos, aunque son vivenciados de manera diferente por cada integrante, por lo cual resulta esencial mencionar que el concepto de rol dentro de familia es un eje central (Henao, 2012). Es por esto por lo que Sánchez Escobedo & Valdés Cuervo (2011) señala que "los padres actúan regulando y organizando las diferentes transacciones que ocurren dentro de la propia familia y de esta con el exterior, además de constituirse en modelos de conducta para los hijos" (p. 183)

En conclusión, cada una de las características de la dinámica familiar se resumen en el ambiente y cohesión generado entre sus integrantes del grupo. Estos aspectos como la

comunicación, afecto, autoridad y roles pueden influir en que el ambiente sea armonioso o, por el contrario, presentan un entorno desfavorable (Henao, 2012). Es ente sentido, puede existir la posibilidad de que la familia sea funcional o disfuncional, impactando en las relaciones interpersonales y el bienestar de los miembros.

La familia tiene la capacidad de organizarse y operar de manera afectiva y satisfacer las necesidades de sus miembros es por esto por lo que la funcionalidad familiar se relaciona en las interacciones y la adaptación entre los miembros del grupo familiar, según Cortaza *et al.,* (como se citó en Reyes & Oyola, 2022) afirman que "la funcionalidad familiar es el conjunto de relaciones interpersonales que permite la satisfacción de cada uno de sus integrantes, impide la aparición de conductas de riesgo y a la vez facilita el desarrollo integral de los miembros del grupo familiar" (p. 129).

Además, la funcionalidad familiar tiene en cuenta aspectos individuales y colectivos, Salazar *et al.,* (2019) afirma que la funcionalidad familiar tiene en cuenta la capacidad de los integrantes para resolver las situaciones problemáticas que se presentan y la manera en que expresan sus afectos, además un buen funcionamiento familiar tiene en cuenta la adaptación como un elemento importante para el desarrollo emocional, físico y social para cada uno los integrantes de la familia, la capacidad para afrontar las crisis bajo las demandas del cuidado, la cooperación de todos los miembros forma el crecimiento emocional y físico de los integrantes de la familia y por último, la resolución de los problemas involucra recursos económicos y de tiempo.

La familia como unidad social, es la responsable de que sus miembros adopten o no conductas de riesgo, es decir, que la funcionalidad familiar, según Reyes & Oyola (2022) mencionan que "es el conjunto de atributos que posee la familia para promover la adaptación positiva y bienestar de sus integrantes (…) es importante que la familia supere las crisis, para fortalecer los lazos familiares, el apego, la comunicación y el afecto" (p. 134).

Funcionalidad y disfuncionalidad familiar

Es por eso por lo que la funcionalidad familiar es muy importante, ya que es el sostén de la sociedad, pues cada uno de sus miembros tiene relaciones interpersonales que le permiten mantener vínculos sentimentales, de afecto y de comunicación, además, la funcionalidad familiar refleja la integridad de la familia y su impacto individual y colectivo en la salud mental, así, una familia sana se considera una unidad de apoyo (Smilkstein, G.,1978).

Por otro lado, la disfuncionalidad familiar se caracteriza por la presencia de problemas en la comunicación entre sus integrantes, ya que no expresan libremente sus sentimientos y emociones, por lo tanto, no hay una satisfacción emocional, pues no conocen la presencia de esta problemática lo que genera una respuesta irritable e indolente frente a la ayuda que se pueda brindar, normalizando este tipo de situaciones. Esto genera frustración e incapacidad para resolver sus conflictos internos, ocasionando violencia física, psicológica y emocional, además existe una barrera para compartir actividades en común, provocando miedo, autoritarismo y ausencia de afecto (Sierra Mendoza, 2018).

Según Zumba, D., (2017) "el término disfuncionalidad familiar se refiere a las familias con problemas de violencia familiar, maltrato psicológico y problemas de relaciones entre sus integrantes" (p. 3). La disfuncionalidad familiar es la vulneración de las funciones básicas de la familia (aspecto económico, biológico, educativo, espiritual y cultural), lo que impide un desarrollo funcional que afecta a los integrantes de la familia, por lo tanto, es importante tener claridad frente al rol, la autoridad, el afecto y la comunicación (Espinoza Landázuri, 2015).

Ahora bien, dentro de la disfuncionalidad familiar existen dos estilos de dinámicas familiares: centrípeto y centrifugo. Los integrantes de las familias centrípetas consideran la familia como el único centro de disfrute y bienestar, sin importar si realmente lo experimentan dentro de ella. Por el contrario, en las familias centrífugas, los individuos buscan esas vivencias placenteras por fuera del ambiente familiar, aunque lo encuentren dentro de él (Carreras, 2014). Siguiendo esta línea, es importante mencionar que, de acuerdo con la dinámica familiar, se puede generar un impacto significativo en el bienestar y la salud mental de los integrantes de las familias, influyendo en el modo de relacionarse con el mundo y consigo mismo, afectando su autoestima, regulación emocional y estrategias de afrontamiento.

Salud mental desde la dinámica familiar

De esta manera, la salud mental se vuelve esencial para afrontar los desafíos que se presenten. La vida es un periodo limitado en el que se puede ser auténtico. Aunque desde el nacimiento se trae un equipaje genético inmodificable, que determina las experiencias y relaciones que continúan el modelado humano, al final, lo que define las interacciones con el entorno y el sujeto, es por esto por lo que tener salud mental es crucial, ya que permite aprovechar las oportunidades, disfrutar de la vida y desarrollar plenamente el proyecto de vida individual (Torres de Galvis *et al.,* 2018).

Según Cruz Ocampo *et al.,* (2023) “la salud mental emerge como una preocupación central, destacando la necesidad de políticas y programas que promuevan el bienestar psicosocial de la población” (p. 78). De acuerdo con la OMS (2022) “la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida” (párr. 1). Esta definición brinda la idea que de la salud mental no solo es la ausencia de enfermedades mentales, sino también esa capacidad que tienen los individuos para adaptarse y atravesar momentos estresantes.

Según el Congreso de Colombia en lo establecido en la Ley 1616 de Salud Mental (2013). La salud es un aspecto dinámico que se refleja en el día a través de las acciones y relaciones, permitiendo a las personas, tanto de manera individual como colectivo, utilizar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para enfrentar los retos cotidianos, desempeñarse en el trabajo, construir vínculos significativos y aportar a la sociedad. Para Colombia es una prioridad y un derecho fundamental, además es un tema de gran importancia en la salud pública que genera un interés colectivo y esencial para el bienestar general, mejorando la calidad de vida de los colombianos.

La salud mental, aunque es parte del día a día, está muy afectada por las formas en que funcionan las familias. El espacio de la familia puede ser un lugar de ayuda y crecimiento, pero tal vez traiga tensiones o peleas que afectan el bienestar emocional de sus miembros. La familia tiene un impacto relevante en la salud mental, ya que la familia puede ser un ejemplo tanto positivo como negativo para el bienestar emocional, físico y psicológico de sus integrantes. La dinámica familiar puede ser un factor positivo con un ambiente lleno de apoyo y afecto, contribuyendo al desarrollo de la salud mental, por otra parte, una familia con un entorno disfuncional y conflictivo puede convertirse en una causa de problemas para la salud metal, como ansiedad, depresión o trastornos de conducta (Ustariz Ortega, 2023).

Por ello es muy importante atender las necesidades específicas que aparecen dentro este núcleo, ya que al propiciar un fortalecimiento de las relaciones familiares y brindar espacios de diálogo abierto, se tiende a ayudar directamente a que la salud mental de los miembros de la familia sea protegida. Al cuidar y equilibrar esas interacciones afectivas se promueven vínculos con un espacio saludable donde cada persona puede crecer completamente. En este sentido, según Jaramillo *et al.,* (2020), “los vínculos afectivos son considerados formas de relación (...) se dan

con frecuencia en personas que comparten cercanamente de forma especial, posibilitando así la creación de conexiones generadoras de confianza, respeto, alegría y amor" (p. 2).

Vínculos afectivos y familia

Teniendo en cuenta a John Bowlby (2006) "existe una necesidad humana universal para formular vínculos afectivos estrechos" (p. 249). Esto implica que los vínculos afectivos son las relaciones de cariño y amor que se brindan entre las personas, sin importar si hay un parentesco de por medio, puesto que lo importante es el apoyo y estabilidad al momento de tomar decisiones que se presentan en la vida cotidiana, de modo que cuando los niños y adolescentes presentan vínculos seguros se favorece la habilidad de construir relaciones interpersonales sanas, seguras y confiables en su adultez. El desarrollo de estos vínculos afectivos es un proceso continuo que impacta directamente varios aspectos del crecimiento infantil, esto influye la crianza, el establecimiento de límites, una comunicación asertiva y la atención a necesidades físicas, sociales, emocionales y cognitivas, todo enfocado en garantizar un desarrollo sano y adecuado (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF], 2017).

Es importante mencionar que los vínculos afectivos se desarrollan mediante las interacciones con los otros, donde el primer acercamiento es dentro de la familia cuando esta la presencia de expresiones de cariño o amor, apoyo y espacios de conexión compartida, favoreciendo la seguridad y confianza en la familia y al momento de formar vínculos sociales, sin embargo, la escases de estas interacciones puede fragmentar la relación, por lo tanto, los vínculos y las interacciones se construyen mutuamente.

Las dinámicas familiares, las interacciones afectivas y la salud mental tienen una gran relación e incidencia entre sí. Las interacciones afectivas permiten que se favorezca o, por el contrario, se perjudique la construcción de los vínculos sanos y seguros, lo que puede definir que la dinámica familiar sea funcional o disfuncional, ya que la manera en que se manifiesta las interacciones y la afectividad puede impactar en la comunicación, el afecto, la autoridad y en los roles. Así mismo, estos aspectos tienen una gran relevancia en la salud mental, de modo que puede contribuir de una manera positiva al bienestar de los individuos o, por el contrario, aumentar el riesgo en los problemas de la salud mental como la ansiedad, depresión y problemas de conducta.

En definitiva, la familia es el primer y más importante espacio para el desarrollo de la interacción emocional, lo que incide directamente en la salud mental y el bienestar de los miembros de la familia. Una dinámica familiar funcional basada en la comunicación, la emoción, la autoridad

equilibrada y la claridad de roles facilita la construcción de vínculos seguros y un desarrollo emocional saludable. Por el contrario, las familias disfuncionales crean conflictos, inseguridad emocional y un mayor riesgo de problemas psicológicos. Las emociones y las interacciones dentro de una familia no solo determinan cómo los miembros de la familia enfrentan los desafíos de la vida, sino que también influyen en sus futuras relaciones interpersonales y estabilidad emocional.

Es por esto, que el afecto juega un papel fundamental en las dinámicas de relación dentro de la familia, ya que aporta en la construcción de ambientes seguros para el núcleo familiar, lo que puede favorecer el desarrollo de habilidades comunicativas, de interacciones sociales y afectivas desde un marco referencial positivo, aunque es importante mencionar que el afecto puede manifestarse en interacciones que no son tan agradables para los miembros de la familia, sin embargo, estas manifestaciones siguen cumpliendo un rol de afecto.

El rol del afecto y las estructuras familiares en la construcción del bienestar emocional

El afecto es un pilar para la vida humana, ya que tiene influencia en el desarrollo emocional, social y psicológico del individuo. Desde el inicio de su vida necesita de un otro que fomente ese cariño y cuidado, pues a partir de las experiencias que se viven dentro del núcleo familiar se moldea la manera como se relacionan consigo mismas o con los demás. La familia juega un papel fundamental en el desarrollo de la persona, pues es allí donde se inician esos vínculos afectivos que pueden ser positivos o negativos. La manera como los miembros de la familia expresan estos vínculos, la calidad de la comunicación y los roles que se cumplen dentro de ella, pueden formar dinámicas funcionales o disfuncionales, que determinan en gran medida el equilibrio emocional del individuo.

Por lo tanto, es importante conocer el impacto que tiene el afecto positivo o negativo en la salud mental y cómo influye en las estructuras familiares, no solo como una demostración de cariño, sino como determinante en la construcción del individuo y la manera de afrontar sus problemas.

A partir de este segundo capítulo es fundamental aclarar y profundizar en los conceptos de afecto y sus variaciones: positivo o negativo, las estructuras familiares y sus tipos y la manera como esto influye en la salud mental de los individuos.

Según Smilkstein, G. (1978) plantea que “el afecto es la relación cariñosa o amorosa que existe entre los miembros de la familia” (p. 1232). Los abrazos, las sonrisas o tomarse de la mano, hace que los niños experimenten expresiones de amor que les brinde seguridad y confianza, de tal

manera que estos gestos se convierten en un valor grande para ellos, de modo que se sientan importantes y puedan tener un desarrollo emocional sano. (Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito [UNODC], 2023).

El afecto es una de las necesidades humanas imprescindibles que no se puede sustituir fácilmente, es una necesidad básica y fundamental para el ser humano, es un proceso social e interactivo en que se involucra una o más personas y que se puede dar o recibir. Desde que el niño nace empieza a relacionarse con distintos factores que influyen mutuamente, su crecimiento depende de lo que hay alrededor y como se llenan o brindan cada una de las necesidades naturales; entre ellas el afecto tiene un rol clave. Pero no es solo mostrar cariño, va mucho más allá. Tiene un enfoque completo, ya que las personas con las que el individuo se relaciona forman vínculos afectivos que se transforman en referentes y son aquellos a los cuales más observa, imita y obedece, por lo tanto, se vuelven importantes en su desarrollo social, psicológico y emocional. (Torres Jiménez, 2019).

Entre los conceptos sobre el afecto aportados por los autores, hay una congruencia entre ellos. Smilkstein, UNODC y Torres Jimenez, cada uno de ellos relacionan el afecto con una muestra de cariño y la manera como puede influir en el desarrollo del individuo, mostrando la relación que hay entre los miembros de la familia, pues cuando estas expresiones son dadas, brindan un entorno seguro y sano, es así como el afecto puede ser positivo, pero si hay carencia de estas muestras, los individuos pueden crecer en un ambiente hostil.

Según lo anterior, el afecto positivo se da cuando hay expresiones de amor, cuidado y cariño. Según Prados *et al.,* (2012), “el afecto positivo se mide tanto la presencia o ausencia de emociones (entusiasmo, alegría, disfrute, etc.) como del humor positivo” (p. 153). Por otra parte, para Pinedo González *et al., (*2017), “el afecto positivo abarca la dimensión de emocionalidad positiva, energía, afiliación y domino de un individuo, experimentan con frecuencia sentimientos de satisfacción, gusto, entusiasmo, energía, amistad, unión, afirmación y confianza” (p. 12).

En las definiciones que aportan los autores Prados *et al.,* y Pinedo González *et al.,* se clarifica el concepto de afecto positivo y se encuentran similitudes en la descripción de los sentimientos relacionados con este, tales como entusiasmo, energía, satisfacción, gusto, disfrute, amistad, unión; teniendo en cuenta que estos sentimientos y emociones son sinónimos entre sí, resaltando la relación que existen entre ellos. Ante esto, es importante que los integrantes puedan expresar estos sentimientos dentro del núcleo familiar.

Si bien se habla de un afecto positivo como demostraciones de cariño y seguridad, dentro de las dinámicas familiares también existe las carencias de estas, manifestándose en un afecto negativo. Citando a Pinedo González *et al.,* (2017), "el afecto negativo incluye emociones y estados de ánimo con contenido subjetivo desagradable (ira, tristeza, ansiedad, preocupación, celos). Las personas con alto afecto negativo experimentan desinterés, aburrimiento, aflicción, culpa, nerviosismo, angustia, miedo, vergüenza y envidia" (p. 13). Esta definición se contrasta con el siguiente autor Prados *et al.,* (2012), "el afecto negativo se recoge información tanto de emociones (tristeza, miedo, ira, etc.) como de humor negativo" (p. 153).

El afecto negativo, tal como lo indica su denominación, se compone de emociones y sentimientos desagradables como se menciona por los autores anteriores mencionados; este tipo de afectividad incluye experiencias como la angustia, el miedo, la ira y la culpa, entre otras, que impactan al bienestar emocional de los individuos y repercute en la dinámica familiar, generando distanciamiento afectivo y tensiones entre los miembros.

Estructura familiar

Las estructuras familiares han cambiado o se han transformado a lo largo de la historia, pues muchas tienen diversas composiciones, es decir, por la manera en la que se relacionan, los vínculos que construyen, los roles, las subjetividades, la manera como se conforman, algunas con o sin hijos; sin embargo, cada una de ellas cumple un papel fundamental en el desarrollo del individuo y en cómo afecta en la salud mental.

Para Minuchin y Fishman (1985), "la familia (…) ha elaborado pautas de interacción. Estas constituyen la estructura familiar, que a su vez rige el funcionamiento de los miembros de la familia, define su gama de conductas y facilita su interacción recíproca" (p. 25). Desde el punto de vista de Briceño *et al.,* (2021), la estructura familiar se cataloga de acuerdo con el vínculo de consanguinidad que exista entre sus miembros con el jefe o jefa del hogar, en este sentido, los hogares se dividen en dos tipos: hogares familiares y hogares no familiares. Esta clasificación depende de si en el hogar existe un núcleo familiar principal o si hay lazos de filiación (como relaciones entre padres, madres e hijos o vínculos de parentesco cercano) entre algunos o todos los miembros que lo conforman.

Dentro de la estructura familiar existe una tipificación: estructura nuclear, monoparental, compleja y binuclear, a saber:

1.Estructura nuclear: Familia constituida por los padres y madres convivientes con hijos a su cargo y cuyo proceso de formación se localiza en el matrimonio o en las nuevas formas de cohabitación. 2. Estructura monoparental: Familia constituida por uno o varios hijos que tienen a su cabeza un solo progenitor, y cuyo proceso de formación se localiza en situaciones de desestructuración familiar y/o parentalidad biológica o social. 3. Estructura compleja: Familia resultante de la convivencia de al menos tres generaciones en sentido vertical, padres y/o madres con hijos a su cargo corresidiendo con sus progenitores de origen. 4. Estructura binuclear: Familia constituida por dos adultos y los hijos convivientes a su cargo, derivada del nuevo matrimonio o emparejamiento de los progenitores (Luengo Rodríguez & Román Sánchez, 2006, p. 3).

Dada la variedad de estructuras familiares, es importante destacar que el afecto es una categoría de gran relevancia tanto en las relaciones entre los miembros de la familia como en el bienestar emocional y el desarrollo de cada individuo. Es por esto, que para constituir relaciones solidas dentro del núcleo familiar se requiere que entre los individuos exista un sistema de recompensa de forma que, la comunicación sea asertiva incluso en los momentos de conflicto o tensión. Así mismo, es importante tener en cuenta aspectos como la capacidad de saber aceptar el afecto del otro, respetar los espacios e incluso comprender la necesidad de silencio en ciertos momentos, favoreciendo la construcción de dichas relaciones entre la familia (Osoria & Cobián Mena, 2009).

Así como el afecto es un factor importante dentro de las estructuras familiares, este también influye en la salud mental del individuo, construyendo vínculos positivos o negativos que se refleja en la interacción de los integrantes en la estructura familiar. La salud mental se relaciona con los componentes de la estructura familiar y su correcto funcionamiento entre si y con el entorno social, garantizando así, un equilibro. De esta manera, cuando aparece alguna situación que genere tensión sobre estos factores y en los mecanismos de autorregulación, a su vez aparece la dificultad para restaurar un equilibro, lo que puede ocasionar alteraciones que favorecen la aparición de problemas de salud mental (Castro Molina *et al.,* 2012).

De modo que, la salud mental va ligada al funcionamiento correcto entre la estructura familiar y el entorno social, es esencial tener en cuenta que, según Hernández Rodríguez (2020), “las crisis (…) impactan la actividad social, las interacciones y los comportamientos (…).

Emocionalmente, las actividades de distanciamiento social y autoaislamiento pueden causar problemas de salud mental, ansiedad y depresión" (p. 583).

Todo lo anterior, indica la gran influencia que tiene el afecto sobre la salud mental y su relación con la estructura familiar, en esencia, lo más importante no es como está constituida la familia ni su estructura, si no las manifestaciones de apoyo que se brindan dentro de ella, favoreciendo el bienestar. Cuando se construye una base del afecto con valía positiva (comunicación asertiva, cuidado, respeto por otro, etc.) se puede afianzar los lazos familiares fomentando un espacio seguro para los miembros, además de crear agentes protectores ante posibles riesgos de la salud mental. Por el contrario, cuando la base del afecto es negativa, esta puede fracturar la estructura, ya que se crece en un ambiente mediado por la hostilidad, estrés y miedo, lo que dificulta tener la capacidad para afrontar situaciones conflictivas, además de ocasionar problemas al momento tener interacciones con la sociedad.

Es así como en la salud mental influyen tanto aspectos individuales, como también el modo de relacionarse entre la familia y la habilidad de sostenerse emocionalmente, de esta manera, resulta fundamental comprender que el bienestar psicológico está estrechamente relacionado con ciertas necesidades afectivas. Los seres humanos buscan de manera instintiva situaciones que sean de goce, disfrute y placer, entendido en este sentido como una forma de afectividad positiva. Teniendo clara esta idea, se puede comprender que, el objetivo final del ser humano es buscar placer, es decir, afecto positivo, relacionado con la ausencia de sufrimiento, de modo que, se encuentra un primer argumento que sostiene la existencia de la relación entre una afectividad positiva y el estado de salud (Cantus, 2011).

Ahora bien, si bien los seres humanos tienden a buscar afectividad positiva, también es cierto que no todas las experiencias afectivas favorecen al bienestar, por el contrario, algunas como el miedo o la inseguridad pueden generar malestar psicológico y emocional, afectando negativamente la salud mental. Los estados efectivos involucran emociones positivas y negativas, así mismo existen formas de afectividad positiva y negativa. En cuento al afecto negativo, está ligado vivencias emocionales desagradables, manifestadas a través de sentimientos como miedo, frustración, impotencia, inhibiciones e inseguridad, por lo tanto, aquellas personas que experimentan en mayor medida este tipo de afectividad tienden a representar con mayor frecuencia síntomas como miedo, ansiedad, tristeza, depresión, culpa, pesimismo, hostilidad e insatisfacción (Morales Rodríguez *et al.,* 2023).

Es así entonces como aquellas manifestaciones que surgen en un marco de afectividad negativa dentro de la familia impactan en la salud mental de manera negativa, ocasionando una mayor prevalencia de tener problemas psicopatológicos en los individuos, mientras que, según lo mencionado alrededor del capítulo, cuando el afecto surge de manera positiva juega un papel protector frente a la salud mental, lo cual se relaciona de manera directa con la convivencia de las personas entre los miembros de la familia, teniendo en cuenta que no se ve afectada la estructura familiar en sí misma, sino el apoyo y cariño de los miembros. Lo anterior, permite abrir una perspectiva sobre la influencia que tiene el afecto, no en la estructura familiar como tal, sino en las dinámicas familiares y en el bienestar emocionales de quienes la conforman.

Interacciones afectivas y salud mental desde la dinámica familiar

En los dos anteriores capítulos se ha profundizado en los conceptos de afecto, dinámica familiar, interacciones afectivas, funcionalidad-disfuncionalidad y estructura familiar, además de salud mental, es por esto por lo que este capítulo tiene como objetivo entrelazar dichos conceptos, es decir, analizar como el tipo de afecto, bien sea positivo o negativo influye en las dinámicas familiares y en la forma de relacionarse de acuerdo con el afecto base, a su vez comprender el rol que tiene el afecto puede permitir identificar aquellos elementos que benefician o disminuyen la unión entre los miembros de la familia.

Además, se entrelazan los conceptos de salud mental e interacciones afectivas dentro de la familia, evidenciando como las vivencias afectivas influyen significativamente en el bienestar psicológico de los individuos, manifestándose en factores de riesgo o de protección para la salud mental.

Impacto del afecto en las dinámicas familiares

Según la revisión de literatura que se abordó a lo largo del primer capítulo, se encuentra que dentro de las dinámicas familiares pueden existir familias funcionales y/o disfuncionales. “Cuando en el ambiente familiar se propicia la comunicación, el afecto, la motivación, la autonomía, el manejo apropiado de la autoridad y la integración social y se valora el estudio, los jóvenes manifiestan una mejor integración familiar, escolar y social” (Velázquez *et al.,* 2015, p. 49). Es así entonces, como estas características son particularmente de la funcionalidad familiar, aportando al desarrollo de los miembros de la familia, sin embargo, cuando existe disfuncionalidad en la familia, se vive en un ambiente tenso y estresante. “Un ambiente de disputas, reclamos,

recriminaciones y devaluación limitará el espacio, tiempo y calidad de las actividades compartidas en familia" (Velázquez *et al.,* 2015, pp. 49-50).

Las familias disfuncionales se caracterizan por vivir en un ambiente conflictivo, esto en relación con Pérez Lo Presti y Reinoza Dugarte (2011), "los adultos a cargo de las familias disfuncionales muestran modelos comunicacionales autoritarios, rígidos y tradicionales, que apelan a la represión, el miedo, la prohibición, el regaño, el silencio, entre otros aspectos" (p. 632). Uno de los signos que más se evidencian en familias disfuncionales, es la falta de amor entre sus miembros, pues estos no les permiten solucionar los problemas de forma acertada, ya que en este tipo de familias se suelen ignorar los conflictos y dejarlos pasar sin una solución previa y al momento que se les brinda ayuda lo reciben de manera negativa. La frustración y la desesperanza impiden afrontar las situaciones problemáticas, lo cual puede contribuir a un ambiente con manifestación de violencia física y emocional; las vivencias positivas en familia son casi inexistentes, predominando las crisis. Las relaciones, se dan dentro de un ambiente autoritario y cargado de temor, donde el afecto y la comprensión brillan por su ausencia (Pérez Lo Presti y Reinoza Dugarte, 2011).

Por otra parte, la funcionalidad familiar es un entorno donde las interacciones familiares y personales permiten gozo dentro del hogar; también la familia es el soporte y respaldo para la educación emocional, lo cual facilita un adecuado desarrollo de cada integrante del hogar, teniendo en cuenta el espacio personal, la privacidad y libertad. Lo anterior se trasforma en factores de protección en situaciones a afrontar y resolver de una manera acertada (Caguana-Sopa & Tobar-Viera, 2022). "Además, el entorno familiar constituye un elemento importante del proceso de atención a la familia, dado que la calidad de la relación funcional es un factor significativo en la salud física y emocional de cada uno de sus integrantes" (Reyes & Oyola, 2022, p. 128).

Lo mencionado previamente permite entender que las dinámicas dentro de las familias son esenciales, influyentes y determinantes, debido a que lo que se vive dentro del entorno familiar puede tener incidencia en la construcción del bienestar físico y psicológico de los integrantes del hogar, lo cual se ve relacionado directamente por la funcionalidad o disfuncionalidad familiar. Cuando hay una mayor cohesión en el ambiente familiar, se refleja la unión, lo que permite tener dentro de las interacciones aspectos como una comunicación asertiva, respeto por los otros, apoyo, muestras de cariño/afecto, resolución de problemas, regulación emocional, estas características denotan un bienestar psicológico.

Ahora bien, cuando dentro de las dinámicas familiares se viven conflictos, resentimientos, conductas despectivas, poca resolución de problemas y poco apoyo, puede propiciar un ambiente violento con manifestaciones verbales, físicas, emocionales y psicológicas, debido a la ausencia de un entorno cálido y seguro, lo cual puede afectar la calidad de vida de los miembros de la familia y tener implicaciones desfavorables en la salud mental de los individuos. Lo anterior refleja la importancia y la gran incidencia que tienen las muestras de afecto y cariño dentro de las personas que conforman el núcleo familiar, ya que al brindar afectividad puede contribuir a un desarrollo emocional, psicológico y físico sano.

Es por esto por lo que se considera importante los afectos que se brindan dentro de la familia. "Para crecer como persona es importante crecer en medio de afectos, vivir con afectos, siendo emisores y receptores de los mismos. En esencia, esto requiere un espíritu abierto, expresivo y volcado con los demás" (Sánchez Lissen, 2008, p. 1). La familia se considera una base indispensable para el desarrollo de los afectos y así mismo, su evolución. Es así que en el origen de la felicidad se hallan los afectos, sin embargo, estos se deben de cultivar y justamente la familia es uno de los principales ambientes donde se empieza a forjar desde pequeños (Sánchez Lissen, 2008).

Así como la familia permite vivir en afectos, dentro de ellos se traducen a afectos negativos y afectos positivos. Con relación al afecto positivo, "la afectividad tiene que ver con la aceptación incondicional de los miembros de la familia no solo por sus logros (…) además de darles muestras de cariño, estos adquieren un autoconcepto más positivo y un sentimiento de confianza en sí mismos" (Torres Delgado & Rangel Guerrero, 2009, p. 159). "La familia crea en el hogar un clima de armonía, comunicación, afectos, unión, respeto y solidaridad que se traduce en bienestar y satisfacción de sus integrantes, enfrenta problemas y toma decisiones sin adoptar mecanismos destructivos" (Cid Rodríguez *et al.,* 2014, p. 465).

Con respecto al afecto negativo este, "es una dimensión general de la angustia subjetiva y la insatisfacción que subsume una amplia gama de estados de ánimo negativos, como el miedo, la tristeza y la ira y la culpa" (Watson *et al.,* 2011, p. 430). Dichas emociones generan un malestar tanto en el individuo como entre sus relaciones interpersonales (Watson *et al.,* 2011). Una consecuencia significativa del afecto negativo es el malestar en las personas, así como afirma Sandín *et al.,* (2021) "el afecto negativo y la intolerancia a la incertidumbre demostraron ser poderosos predictores del distrés" (p. 28).

También el afecto negativo reúne ciertos síntomas, según Gonzales *et al.,* (2014), "síntomas de malestar general, ampliamente inespecíficos, que representan el grado en el que una persona experimenta distintos estados aversivos como estar angustiado, autocrítico, quejas de salud, insomnio, baja concentración, inquietud, y tendencia a tener una visión negativa de uno mismo" (p. 291). Teniendo claridad en los conceptos de afecto positivo y negativo se puede evidenciar una gran diferencia entre ellos, que causan diferentes emociones que pueden impactar de manera positiva o negativa al individuo, sin embargo, no solo influye en la persona sino también en las diferentes áreas de vida, además, es importante señalar que el afecto base del sujeto impacta en la dinámica familiar y viceversa, ocasionando síntomas de malestar o bienestar para la persona.

De esta manera, se puede relacionar el afecto con las diferentes dinámicas familiares que se encuentran en el hogar, y de esta forma se convierten en familias funcionales o disfuncionales. Las familias funcionales están estrechamente relacionadas con el afecto positivo, pues estas expresiones de amor, cuidado y cariño se muestran a través de un adecuado apoyo emocional, brindando un desarrollo físico y psicológico en un entorno seguro y sano, lo cual permite que el individuo tenga habilidades comunicativas, interacciones sociales estables y cuente con herramientas para la resolución de conflictos, lo que hace que la presencia de este afecto y la funcionalidad se convierta en un factor protector para el bienestar.

En cambio, cuando las familiares suelen ser disfuncionales predomina el afecto negativo, manifestándose en emociones y sentimientos desagradables como la ira, la rabia, la frustración, el miedo y la culpa, lo cual puede impactar el bienestar de las personas, generando problemas en la autoestima, en la resolución adecuada de conflictos y en las relaciones interpersonales incluyendo el distanciamiento físico y afectivo en la familia, lo que ocasiona inseguridad emocional y problemas psicológicos. De esta manera, la ausencia o deterioro de los afectos positivos dentro del núcleo familiar no solo favorece la disfunción familiar, sino que también puede aumentar el riesgo de afectaciones en la salud mental de los integrantes.

Salud mental e interacciones afectivas

En este sentido, dentro de las dinámicas familiares, sean funcionales o disfuncionales, existen diferentes formas de interacción entre sus miembros, entre ellas las afectivas, las cuales se manifiestan en los vínculos y tiene un impacto directo en la salud mental. La ausencia de estas interacciones puede fragmentar las relaciones y afectar la manera en la que el individuo se vincula

con los demás. Según Duran (2014), “la fragilidad de nuestros vínculos parece la característica más particular entre todos nuestros asuntos humanos” (p. 145).

Es así entonces como los vínculos e interacciones afectivas tienen un impacto en la salud mental. El proceso de creación de vínculos implica comunicación, preocupación por el bienestar del otro, una correcta expresión de emociones y escucha activa, etc., sin embargo, en el caso específico de este proceso durante la infancia, las personas que cumplen el rol de cuidador son aquellas personas con quienes los niños tienen un establecimiento de vinculación afecta, además las interacciones afectivas en la familia influyen en cómo la persona construye y mantiene relaciones a lo largo del tiempo (Ministerio de Educación Nacional de Colombia, 2024).

Asimismo, dicha construcción de vínculos puede ser tanto seguros como negativos. Cuando se trata de una vinculación segura hay más comunicación asertiva en la familia, lo que favorece aspectos como la confianza, seguridad y fortaleza a los niños, generando estrategias y habilidades para la vida como el pensamiento crítico y creativo, empatía, resolución de conflictos y fomentando positivamente la construcción de la autoestima, lo cual contribuye de manera significativa al desarrollo integral de la persona a largo plazo. Por otro lado, cuando existen vínculos negativos en la familia pueden afectar diversas áreas de la vida, generando conflicto, desconfianza y aislamiento. Este tipo de vinculación trae consecuencias al momento de tomar decisiones, llevando a conductas de riesgo como el consumo de sustancias psicoactivas o la búsqueda del afecto no recibido, lo que impacta de menara negativa en el bienestar personal. (Ministerio de Educación Nacional de Colombia, 2024

De esta manera, se entiende que las interacciones afectivas dentro del núcleo familiar cumplen un rol esencial en el desarrollo de la salud mental. De acuerdo con el ICBF (2017),” el tipo de vínculos que creamos define la enfermedad o la salud, la violencia o la felicidad que tengamos” (p.7). Estos vínculos se construyen desde la infancia a través de los cuidadores e impactan en la forma en la que un individuo se relaciona con él mismo y con el mundo. Las interacciones afectivas seguras favorecen el bienestar emocional, mientras que las interacciones afectivas negativas conducen a conductas de riesgo y al desgaste del bienestar emocional y psicológico de las personas. Lo anterior permite comprender como la calidad de estas interacciones no solo tiene impacto en el desarrollo integral del individuo, sino también su capacidad para enfrentar obstáculos en la vida.

La pérdida de lazos emocionales importantes deja marcas profundas y genera un gran sufrimiento psicológico a quienes han atravesado situaciones de terror, además, suelen aparecer señales claras del daño causado, como la ansiedad constante, el sentimiento de inseguridad, la incapacidad de disfrutar, el aislamiento, problemas en la escuela o en las relaciones sociales, así como una sensación persistente de desesperanza y abandono (Duran, 2014). Entendiendo que el sufrimiento psicológico genera pérdidas de lazos emocionales significativos, también el bienestar emocional puede estrechar los lazos de cariño dentro de la familia.

Es importante señalar que las interacciones o vínculos desarrollados en el núcleo familiar se basan en creencias e ideas consolidadas a lo largo de la historia de vida y del contexto cultural, es decir, a partir de las creencias sobre el amor se construyen los vínculos afectivos. Los vínculos afectivos negativos conciben el amor como algo que todo lo soporta, que debe ser incondicional y unilateral e ignorando las necesidades del otro (ICBF, 2021). Por el contrario, "vínculos fuertes y sanos se convierten en la vacuna multipropósito para afrontar las diferentes situaciones retadoras que tendremos como individuos y como familia. No siempre evitarán que las situaciones se presenten, pero sí construirán la red de seguridad para afrontarlas" (ICBF, 2021, párr. 8).

Comprendiendo entonces la importancia de las interacciones afectivas dentro de la familia y sus implicaciones a largo plazo. Los vínculos seguros, relacionados con el apoyo y la confianza, promueven la salud mental, mientras que la falta de interacciones afectivas en la familia aumenta el riesgo de aislamiento social y conductas de riesgo, afectando la capacidad de enfrentar desafíos y de resolución de problemas, lo que implica un malestar emocional y psicológico. Retomando la definición de salud mental, de acuerdo con la OMS (2022) "es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad" (párr. 1).

Lo anterior indica que de acuerdo con las interacciones afectivas que el núcleo familiar brinde a sus miembros, se facilita o se entorpece el desarrollo de habilidades emocionales y sociales para el bienestar integral; teniendo en cuenta que la salud mental involucra la capacidad de los individuos para afrontar y resolver conflictos, manejar las emociones de manera adecuada y adaptarse a los cambios de la vida, por lo tanto, el tipo de interacción familiar que se tenga impacta en la capacidad de cada miembro para desarrollar relacionar sanas, tomar decisiones adecuadas y afrontar los desafíos de la vida.

Finalmente, un elemento clave en el desarrollo del bienestar psicológico es el afecto familiar. Si bien una dinámica familiar saludable, caracterizada por vínculos afectivos positivos, promueve una salud mental adecuada, la ausencia o distorsión del afecto puede convertirse en un factor de riesgo significativo, además comprender estas relaciones permite visualizar la importancia de fortalecer los lazos familiares como parte de una intervención integral de salud mental.

Metodología

Considerando la naturaleza de la pregunta de investigación, se optó por un enfoque cualitativo, que se define según, Hernández *et al.,* (2014), "el enfoque cualitativo puede concebirse como un conjunto de prácticas interpretativas que hacen al mundo "visible", lo transforman y convierten en una serie de representaciones en forma de observaciones, anotaciones, grabaciones y documentos" (p. 9). "La investigación cualitativa se fundamenta en una perspectiva interpretativa centrada en el entendimiento del significado de las acciones de seres vivos, sobre todo de los humanos y sus instituciones (busca interpretar lo que va captando activamente)" (Hernández *et al.,* 2014, p. 9).

Teniendo en cuenta que esta investigación tiene un enfoque cualitativo, el paradigma de la investigación es fenomenológico. "Su propósito principal es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias" (Hernández *et al.,* 2014, p. 493). De esta manera, el objetivo principal de esta investigación es identificar, describir y comprender las vivencias de las personas con relación al afecto en la estructura familiar y su impacto en la salud mental en la disfuncionalidad como producto de interacciones afectivas. Por lo tanto, este enfoque facilita conocer y registrar cómo la presencia o ausencia de afecto en las interacciones familiares puede estar asociado con el bienestar o malestar emocional y psicológico en estudiantes universitarios del programa de psicología de Corporación Universitaria Lasallista.

Diseño específico: fenomenológico

La fenomenología en la investigación cualitativa es un enfoque metodológico que se centra en el estudio de la experiencia humana tal como es vivida y percibida por los individuos. Según Flores y Mora (2023), la fenomenología proporciona "un marco teórico y metodológico para comprender y describir los fenómenos desde la perspectiva de los sujetos involucrados" (p. 55). En este contexto, la fenomenología busca explorar y comprender los fenómenos tal como se presentan en la conciencia de las personas, sin hacer suposiciones previas o teorías preconcebidas.

La experiencia vivida es el concepto central de la investigación fenomenológica, esta se refiere a cómo los individuos experimentan y perciben un fenómeno específico en sus vidas. Como lo plantean Flores y Mora (2023), el objetivo principal de la investigación fenomenológica es "obtener una compresión profunda y holística de la experiencia humana, y destacar los significados

y las vivencias subjetivas de las personas" (p. 55). En el contexto de este estudio, la experiencia vivida es fundamental para comprender cómo los estudiantes experimentan el afecto familiar y cómo esto impacta su salud mental.

El análisis temático es la técnica específica que se utiliza para procesar la información recopilada en este estudio. Según Flores y Mora (2023), "el análisis temático es comprender y dar sentido a la información cualitativa para responder a las preguntas de investigación y generar conocimiento significativo" (p. 36). El análisis temático permite identificar patrones, temas y significados emergentes que ayuden a responder las preguntas de investigación.

Participantes

Esta investigación tiene como población a los estudiantes de programa varios programas de Corporación Universitaria Lasallista, cuyas edades oscilan entre los 18 y 30 años. La población está compuesta por 8 estudiantes seleccionados intencionalmente. Según Flores Limo y Mora Santiago (2023), "los participantes se seleccionan deliberadamente en función de ciertos criterios relevantes para el estudio" (p. 24). En este caso, se aplicaron criterios de inclusión específicos para garantizar la relevancia de la información recopilada.

Los criterios de inclusión establecidos son: ser estudiante activo de Corporación Universitaria Lasallista, estar matriculado en un pregrado en cualquiera de sus diez semestres, y tener entre 18 y 30 años. Por su parte, los criterios de exclusión comprenden: estudiantes de programas de posgrado o técnicos, personas pertenecientes a otras instituciones educativas, miembros del personal administrativo o docente de Corporación Universitaria Lasallista, así como quienes sean menores de 18 años o mayores de 30.

Recolección de los datos

Para la recolección de datos se implementaron dos técnicas: un cuestionario de tipo abierto mediante la plataforma Microsoft Forms y un grupo focal. Un cuestionario es un "conjunto de preguntas respecto de una o más variables que se van a medir" (Hernández *et al.,* 2014, p. 217). Además, un cuestionario con preguntas abiertas, para Hernández *et al.,* (2014) "sirven en situaciones donde se desea profundizar una opinión o los motivos de un comportamiento" (p. 221). Por otra parte, según Benavides Lara *et al.,* (2022), "los grupos focales son entrevistas que se realizan en el mismo espacio físico o virtual para recabar información en el marco de los estudios cualitativos" (p. 166).

Estas técnicas permiten indagar las percepciones y las experiencias de los participantes sobre la importancia del afecto en la estructura familiar y su impacto en la salud mental en la disfuncionalidad como producto de interacciones afectivas. Los grupos focales se aplicaron de manera presencial a los 8 estudiantes de psicología de Corporación Universitaria Lasallista, en espacios privados que garantizaron la comodidad y confidencialidad. Se obtuvo el consentimiento informado por escrito de todos los participantes, asegurando la privacidad y el uso exclusivo de los datos con fines investigativos.

Análisis de los datos

Los datos recopilados de la encuesta abierta y del grupo focal se analizan mediante análisis temático. Según Flores y Mora (2023), el análisis temático sigue los siguientes pasos: (1) preparación y familiarización con los datos recopilados, como transcripciones de entrevistas, notas de campo o documentos; (2) identificación de unidades de significado, que implica examinar fragmentos de texto relevantes y extraer unidades discretas de información; (3) generación de códigos, asignando códigos que representan conceptos o ideas clave a las unidades de significado relevantes; (4) búsqueda de temas, identificando patrones o conceptos recurrentes que aparecen a lo largo de los datos, agrupando códigos relacionados bajo temas más amplios; (5) revisión y refinamiento de temas, examinando la coherencia y consistencia de los temas y determinando si hay necesidad de modificarlos o combinarlos; y (6) definición y nombramiento de temas, definiendo los temas de manera clara y concisa, asignándoles nombres descriptivos que representen conceptos o ideas principales que se desprenden de los datos (pp. 36-37).

El análisis temático implica una lectura profunda y reflexiva de los datos y la búsqueda de conexiones y significados subyacentes. Este enfoque facilita identificar cómo el afecto, o su ausencia, en las interacciones familiares se relaciona con la experiencia vivida de los estudiantes universitarios respecto a su bienestar y salud mental. Los temas que emerjan de este análisis permitirán responder la pregunta de investigación y contribuirán a una comprensión más profunda del fenómeno estudiado.

Consideraciones éticas

Este trabajo involucra la participación de seres humanos, específicamente estudiantes universitarios, abordando temáticas sensibles como la salud mental y las relaciones afectivas familiares, por lo tanto, se encuentra dentro de un marco normativo y ético riguroso que garantiza

la protección de los participantes y la integridad de la investigación, es por esto por lo que se tiene en cuenta la Ley 1090 de 2006 que se enfoca en el consentimiento informado, confidencialidad y principios universales de bioética. Congreso de Colombia. (2006). La Ley 1090 de 2006 establece en su artículo 13:

El presente Código Deontológico y Bioético, está destinado a servir como regla de conducta profesional, en el ejercicio de la psicología en cualquiera de sus modalidades, proporcionando principios generales que ayuden a tomar decisiones informadas en la mayor parte de las situaciones con las cuales se enfrenta el profesional de la Psicología, fundamentado en los principios de beneficencia, no-maleficencia, autonomía, justicia, veracidad, solidaridad, lealtad y fidelidad, además de las contempladas en la presente ley

(Congreso de Colombia, 2006, p. 5).

En relación con los principios mencionados, uno de los aspectos fundamentales del ejercicio profesional es el manejo ético de la información obtenida, por ello, el artículo 2, principio número 5 aborda específicamente el principio de confidencialidad:

Confidencialidad. Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevaría a un evidente daño a la persona u a otros. Los psicólogos informarán a sus usuarios de las limitaciones legales de la confidencialidad (Congreso de Colombia, 2006, p. 2).

Complementando, el artículo 25 especifica las excepciones en las que el profesional está autorizado a revelar información, siempre que esté justificado por el resguardo de derechos fundamentales o por solicitud legal:

La información obtenida por el profesional no puede ser revelada a otros, cuando conlleve peligro o atente contra la integridad y derechos de la persona, su familia o la sociedad, excepto en los siguientes casos: a) Cuando dicha evaluación o intervención ha sido solicitada por autoridad competente, entes judiciales, profesionales de la enseñanza, padres, empleadores, o cualquier otro solicitante diferente del sujeto evaluado (…). b) Cuando las autoridades legales lo soliciten, solo en aquellos casos previstos por la ley, la información que se suministre será estrictamente la necesaria; c) Cuando el cliente se encuentre en incapacidad física o mental demostrada que le imposibilite para recibir sus resultados o dar su consentimiento informado (…). d) Cuando se trata

de niños pequeños que pueden dar su consentimiento informado. La información solo se entregará a los padres, tutor o persona encargada para recibir la misma (Congreso de Colombia, 2006, p. 6).

Resultados

En la Tabla 1 se muestra la estructura a la que se llegó en la clasificación de los relatos de los participantes a través de análisis temático. Se reconstruyeron cinco grandes temas a partir de los objetivos de investigación, y se identificaron subtemas en cada uno.

Tabla 1. Estructura de temas y subtemas producto del análisis temático

Temas	Subtemas
Construcción de vínculos de afecto familiar: Soy tu familia puedes confiar en mí.	Comunicación
	Comprensión
	Validación
Manifestaciones afectivas	Afecto material (económico)
	Afecto sentimental y emocional
	Exceso afectivo
	Ausencia de afecto
Dinámicas emocionales	Vacíos emocionales
	Limites
Autonomía personal	Empoderamiento
	Independencia
	Toma de decisiones
Relación entre afecto, bienestar y disfuncionalidad en los vínculos familiares	Salud mental
	Disfuncionalidad

El análisis de la información recogida permite acercarse a las formas en que los participantes comprenden y vivencian el afecto dentro de sus familias, a través de sus relatos, el afecto se fue definiendo como una experiencia cotidiana, a veces se manifiesta de forma tangible y otras veces de forma intangible, que atraviesa gestos, palabras y modos de acompañar, así mismo escuchar sus voces hizo posible reconocer que hablar del afecto familiar implica hablar también de la manera en que cada persona se ha sentido mirada, reconocida o sostenida emocionalmente.

Desde esta perspectiva, el proceso se orienta a identificar los sentidos que los participantes atribuyen al afecto y cómo estas vivencias se entrelazan con la salud mental y la funcionalidad familiar. Las categorías emergentes tales como: afecto familiar, manifestaciones afectivas, dinámicas emocionales, autonomía personal y relación entre afecto y bienestar, permiten organizar las experiencias narradas, resaltando tanto las dinámicas de las relaciones cotidianas como los efectos que estas dejan en el bienestar psicológico y emocional.

De este modo, el análisis busca describir las expresiones del afecto, también comprender su papel dentro de la estructura familiar y cómo su presencia o ausencia configura la manera en que las personas se vinculan, se perciben a sí mismas y enfrentan las distintas etapas de la vida.

Construcción de vínculos de afecto familiar: Soy tu familia puedes confiar en mí.

El afecto familiar surge en los relatos de los participantes como una experiencia fundamental en la estructura emocional y relacional del sujeto, a través de sus discursos, se hace visible que este tipo de afecto no se reduce a gestos aislados de cariño, pues también se estructura un espacio de acompañamiento, comprensión, validación, confianza y vínculos que sostienen la vida emocional de cada integrante del núcleo familiar, así mismo, el afecto se percibe tanto como una expresión relacional, que se da y se recibe y como una forma de presencia constante que moldea las experiencias personales y la forma de vincularse con los demás.

La comunicación se identificó como una de las manifestaciones más reiteradas del afecto. Desde el grupo focal, se resaltó que “la comunicación afectiva es demasiado importante para tomar una decisión específica, sea personal o académica” (H5, grupo focal). Esta idea refleja cómo el diálogo sincero y abierto fortalece los lazos familiares, además, contribuye al desarrollo de la autonomía y la reflexión conjunta, asimismo, otro participante menciona que “desde la comunicación, nosotros podemos generar mucha empatía y resiliencia entre las familias” (H1, grupo focal), reconociendo en el diálogo un espacio que permite comprender y validar las experiencias individuales.

Hay una forma de comunicación profunda que es el acompañamiento, el cual aparece asociado al apoyo emocional que brinda seguridad y sentido de pertenencia en la familia. Un participante expresó: “cuando existen escucha, comprensión y acompañamiento, los momentos difíciles se sienten menos pesados porque no se viven en soledad” (P3, cuestionario). Este acompañamiento también implica presencia física y la disposición de estar emocionalmente disponible para el otro, como lo señaló otro participante: “el apoyo emocional que me brindaba mi

abuela era súper importante, ya que era mi vínculo primario" (P1, cuestionario). Estas vivencias muestran cómo la presencia de una figura de apoyo se convierte en una compañía afectiva primaria que genera seguridad en los ciclos evolutivos del ser humano.

La comprensión también se asocia con el afecto al reconocerse como una forma de base emocional que facilita la expresión de las emociones sin temor al juicio, esta idea surge ya que, en el grupo focal, un participante señaló que "lo que pasa es que eso es como ser comprendido y que alguien lo comprenda, porque cuando uno sale a la calle no siempre va a tener esa comprensión" (H5, grupo focal). En esta afirmación se evidencia que sentirse comprendido dentro del núcleo familiar se percibe como una fuente de seguridad que protege frente a las exigencias del entorno externo, lo que da lugar a sentirse validado y tener un lugar en la familia.

En cuanto a la validación, los participantes la mencionaron como una forma de afecto que da valor a las emociones propias y afirma el sentido del yo. Como lo expresó un participante del grupo focal, "la validación, cuando uno está más chiquito, es muy importante, porque hay cosas que uno siente y no sabe cómo gestionar, entonces cuando uno se siente seguro y siente ese afecto familiar, puede comunicarlo" (H2, grupo focal). Este proceso de validación emocional refuerza la confianza y el reconocimiento, convirtiéndose en un componente fundamental para el bienestar emocional.

Así entonces en el discurso de los participantes se logró evidenciar que la comunicación, la comprensión y la validación se entrelazan como formas de afecto que fortalecen las relaciones familiares, ya que a través del diálogo surge la posibilidad de comprender al otro y de sentirse comprendido, lo que a su vez permite validar las emociones y experiencias de cada integrante, por lo que cuando estos elementos se dan de manera conjunta, se genera un ambiente de confianza y cercanía donde las personas pueden expresarse libremente y sentirse valoradas dentro de su familia.

De esta manera, la confianza juega un papel importante, ya que se manifiesta como un efecto del afecto sostenido a través de experiencias de un acompañamiento y una comunicación abierta y sin juicios. Un participante del cuestionario afirmó "sentía que podía contar con mi familia en los momentos importantes y eso me brindaba seguridad emocional" (P2, cuestionario). En la misma línea, otro expresó "siempre he sentido seguridad y confianza con mi familia, me han inculcado buenos valores y la forma correcta de actuar" (P5, cuestionario). Estas afirmaciones

evidencian cómo la confianza es el resultado de una relación afectiva estable que promueve la apertura emocional y la resolución conjunta de dificultades.

Por lo tanto, estas características del afecto familiar, permite pasar a los vínculos familiares, los cuales fueron comprendidos como la red emocional que sostiene las relaciones dentro del hogar. Un participante del grupo focal expresó que "el afecto demuestra que así yo que soy tu familia puedes confiar en mí, pues estoy aquí para ti" (H7, grupo focal), resaltando la importancia del afecto como base del compromiso relacional. Desde el cuestionario, otro participante afirmó: "mi familia es mi círculo de paz y tranquilidad, al sentirme acogida con amor es indispensable para mí" (P5, cuestionario). Ambas perspectivas permiten comprender que los vínculos afectivos son más que lazos de parentesco, son esas experiencias compartidas que dan sentido, seguridad y contención emocional.

De manera general, las experiencias narradas muestran que el afecto familiar se construye desde la cotidianidad, a través de gestos simples que adquieren un significado profundo en el desarrollo emocional de las personas. La comunicación, la validación y la presencia se configuran como pilares que sostienen la armonía familiar y promueven el bienestar psicológico, demostrando que el afecto se expresa y que se vive en las relaciones.

Manifestaciones afectivas: Esa validación me permitió liberar un peso que había cargado por años

Las manifestaciones del afecto dentro de la dinámica familiar adquieren múltiples formas y significados que van más allá de la simple demostración emocional. Los participantes evidencian que el afecto puede expresarse de manera material, sentimental o emocional, y que tanto su exceso como su ausencia pueden influir de forma directa en el equilibrio emocional y en la construcción de los vínculos familiares, de esta manera, las vivencias relatadas permiten observar cómo cada manifestación de afecto establece modos particulares de relación, cuidado y validación dentro del hogar.

En primer lugar, el afecto material o económico fue identificado por varios participantes como una forma de expresión afectiva que consiente en dar regalos y/o dinero, pues, aunque puede tener un valor simbólico, no reemplaza la necesidad del contacto emocional. En el grupo focal, un participante expresó:

"En mi caso, yo recibí los 2 el tipo de afecto económico y el tipo de afecto sentimental, entonces, pues, o sea, uno se liga más a la persona por el afecto. sentimental que, por el afecto

económico, porque el afecto económico, te se están dando regalos, pero no te llenan en el afecto sentimental" (H1, grupo focal).

Esta participación permite comprender que el afecto material puede convertirse en un recurso vacío cuando no se acompaña de presencia emocional y genuino interés por el otro; esta misma persona agregó: "es ver lastimosamente a un padre o a una madre como un banco, literalmente un banco que uno le pide y él le da, pero no hay una recta sentimental" (H1, grupo focal). De este modo, el afecto económico, si bien puede ofrecer bienestar temporal, puede también reflejar carencias en la conexión emocional.

El afecto sentimental y emocional, por su parte, se manifiesta en gestos cotidianos de comunicación, acompañamiento y validación, que suele aparecer ante los momentos de crisis, ofreciendo un sostén y un espacio seguro y contenedor ante las dificultades. Las experiencias compartidas por los participantes lo muestran como una forma de cuidado que fortalece la estabilidad emocional y la percepción de apoyo, en este sentido, uno de ellos manifestó "cuando salí del clóset, sentía miedo y mucha ansiedad por cómo reaccionarían. Recibir palabras de aceptación, abrazos y gestos de cariño fue un alivio inmenso. Esa validación me permitió liberar un peso que había cargado por años" (P3, cuestionario). De igual modo, otra participante destacó la importancia del afecto en momentos de pérdida "cuando mi abuela paterna falleció fue muy importante que ellos estuvieran ahí para mí porque el apoyo de ellos me ayudó a hacer un correcto duelo y a aprender a vivir con la ausencia" (P4, cuestionario). Estas experiencias muestran que el afecto emocional tiene una función reparadora, al posibilitar la contención en momentos de vulnerabilidad y al reforzar el vínculo afectivo entre los miembros de la familia.

Además, los participantes señalaron que el afecto sentimental y emocional tiene un valor superior al afecto material, ya que constituye la base de la conexión y el bienestar emocional, esto se evidencia en cómo las experiencias vividas y percibidas influyen directamente en la sensación de seguridad y pertenencia dentro de la familia y como la vivencia del cariño, la cercanía y la validación se complementa y también trasciende de lo material, al aportar significado y sentido a las relaciones familiares y al cuidado mutuo.

Por otra parte, la presencia del exceso afectivo fue interpretada por algunos participantes como un desequilibrio que puede derivar en comportamientos dependientes o en distorsiones del vínculo. Un participante del grupo focal menciono que "cuando uno tiene exceso de afecto, tiende a ser más agresivo o a creer que tiene el control de todo. Es como existir y no estar a la vez, se nos

olvida lo que se tiene por dentro" (H5, grupo focal). En este comentario se muestra que un afecto desbordado y sin límites claros, puede producir relaciones basadas en la posesión o la sobreprotección, generando consecuencias emocionales como frustración o dependencia, esto se complementa ya que el mismo participante señaló: "el exceso puede traer cosas como el consumo, la dependencia o el olvido de lo emocional. Es dependencia, y la ausencia es como no tener un lazo afectivo" (H5, grupo focal). Este pensamiento evidencia cómo tanto el exceso como la carencia de afecto pueden perturbar la dinámica emocional familiar, al generar patrones relacionales poco saludables.

En relación con la ausencia de afecto, los discursos recalcan su impacto en la formación emocional y en la búsqueda de vínculos externos para suplir las carencias afectivas. Un participante menciona que "el afecto es muy importante porque he conocido personas que no lo tienen en su familia y eso los ha llevado a enfermedades como la depresión, la ansiedad o incluso pensamientos suicidas" (H1, grupo focal). De igual modo, otro participante afirmó "cuando una persona no recibe afecto, buscan eso en otras, en otras personas, empiezan a crear vínculos por fuera cuando no se encuentra en la familia" (H7, grupo focal). Estas afirmaciones reflejan cómo la falta de demostraciones afectivas puede generar vacíos emocionales que se trasladan a las relaciones interpersonales, incrementando la vulnerabilidad psicológica.

Los relatos también muestran que la ausencia afectiva puede producir formas de autosuficiencia extrema o desconexión emocional. En palabras de un participante "cuando no se recibe afecto, la persona no busca apoyo en los demás. Va a resolverlo sola y deja de darle importancia a las relaciones interpersonales" (H6, grupo focal). Este tipo de respuesta defensiva puede entenderse como un mecanismo de protección frente al dolor de la carencia afectiva, pero a la vez como un obstáculo para establecer vínculos significativos en la adultez.

Por otro lado, algunos participantes evidenciaron que la ausencia o el exceso de afecto en la infancia pueden determinar la manera en que se conciben y viven las relaciones en la vida adulta. Una de ellas comento "si uno crece sin afecto, puede desarrollar carencias o buscar validación en otras partes, y eso termina reflejándose en la vida adulta" (H2, grupo focal). Estas experiencias apuntan a que las manifestaciones del afecto, o su ausencia, dejan huellas profundas que moldean la manera de vincularse, influenciando la salud emocional y las dinámicas relacionales futuras.

Las narraciones de los participantes permiten reconocer que tanto el exceso como la ausencia de afecto generan consecuencias emocionales y relacionales que afectan el equilibrio

familiar, por un lado el exceso puede generar comportamientos dependientes o posesivos y por el otro lado, la carencia de afecto se asocia con vacíos emocionales, dificultades para confiar y una búsqueda constante de reconocimiento en otros espacios, pero en ambos casos, se refleja la importancia del afecto como un agente regulador que orienta la manera en que las personas se relacionan consigo mismas y con los demás.

A partir de lo anterior, se comprende que las manifestaciones del afecto no se limitan a la expresión emocional o material, ya que se establecen como formas de interacción que muestran el modo en que se construyen los lazos familiares. El afecto, en cualquiera de sus formas, implica una presencia significativa, un reconocimiento del otro y un espacio donde las emociones pueden circular sin temor y de esta manera tanto el exceso como la ausencia de afecto son comprendidos como factores de desequilibrio que afectan la estabilidad emocional y la salud mental, mientras que el afecto emocional y equilibrado se reconoce como la base de una convivencia sana, capaz de sostener los vínculos y favorecer el bienestar individual y colectivo.

Dinámicas emocionales: Las emociones difíciles no siempre se expresan abiertamente

Las dinámicas emocionales en el contexto familiar permiten comprender cómo la expresión o contención del afecto moldea las formas de relación, la autopercepción y el modo en que se gestionan las emociones a lo largo del ciclo vital y en los relatos de los participantes se observa que las falencias emocionales, los vacíos afectivos y la falta de límites claros constituyen factores determinantes en el equilibrio psíquico y en la capacidad de construir vínculos seguros.

Los vacíos emocionales se expresan en las experiencias donde el afecto fue limitado, inconsistente o condicionado. Los participantes las relacionan con la dificultad para expresar lo que sienten o con el desarrollo de patrones de comunicación evitativa. Un participante señaló que en su familia “las emociones difíciles no siempre se expresaban abiertamente. La rabia a menudo se mostraba con silencios o discusiones, mientras que la tristeza y el miedo tendían a guardarse” (P3, cuestionario). Este tipo de manejo emocional, aunque es frecuente, impide la validación de las emociones y debilita la sensación de comprensión dentro del núcleo familiar. Otro comentario complementa esta percepción al afirmar que “cuando no hay comunicación, cuando no se le presta atención al otro, cuando hacemos otras cosas” (P2, cuestionario), lo cual genera desconexiones afectivas que pueden deteriorar los lazos de confianza y el sentido de pertenencia.

Los silencios, la falta de atención y la comunicación limitada se viven como barreras que separan a las personas y generan una sensación de desconexión, y así lo que surge de estas

vivencias no es solo la carencia de interacción, también la sensación real de no ser comprendido o acompañado, que deja una huella en cómo los participantes se sienten consigo mismos y con los demás. En el grupo focal, un participante describió esta vivencia al mencionar "es como una balanza de que sí lo puede encontrar, pero es muy duro encontrarlo y vas a tener muchas carencias emocionales, mientras que lo encuentras" (H1, grupo focal). En la misma línea, otro participante manifestó el caso de un familiar que creció sin el afecto materno, señalando que:

"Llegaba con lo material, te deslumbro (…) te compro de todo, pero luego me voy y realmente dejo un vacío. Un vacío que de pronto en la niñez usted no percibe, pero ya esa persona es grande y uno empieza a analizar (…) él no busca una novia, busca una mamá (…) no se busca una pareja, sino alguien que llene todos esos vacíos que no se llenaron en la infancia" (H3, grupo focal).

Estos relatos evidencian cómo las carencias afectivas tempranas pueden prolongarse en el tiempo, configurando modos de relación donde se confunde el afecto con la necesidad de ser cuidado o validado, asimismo el vacío emocional también puede llevar a la negación o evitación del afecto, como se expuso en el grupo focal "también se puede ver en la parte contraria, cuando ya no se busca recibir afecto, ni se da. Es como asumir que eso no lo vas a recibir, y tampoco esperas darlo" (H6, grupo focal). Este comentario evidencia un cierre afectivo que, si bien cumple una función protectora frente a la frustración, limita la posibilidad de construir relaciones empáticas. En consecuencia, la ausencia de un entorno emocionalmente disponible puede dar paso tanto a la sobredependencia afectiva como a un distanciamiento emocional constante.

En cuanto a los límites emocionales, los participantes reconocieron su importancia como reguladores del vínculo familiar y como base para la comunicación asertiva. Una de las voces del grupo focal expresó que "cada persona en un hogar debe tener la tranquilidad de poder expresar lo que no le gusta, y eso forma una comunicación más asertiva dentro de la familia" (H2, grupo focal). Este aporte incluye una comprensión del afecto que no se reduce al amor incondicional, por lo que implica también el respeto por la individualidad y la capacidad de marcar límites emocionales sanas.

Esto abre la puerta a considerar cómo el afecto también requiere un equilibrio, ya que no basta con dar o recibir cariño, también es necesario que exista un espacio donde cada persona pueda mantener su individualidad y sentirse respetada, es aquí donde los límites emocionales comienzan a tener un sentido como parte de un vínculo.

Es por esto por lo que el establecimiento de límites permite diferenciar el afecto genuino del afecto sobreprotector o invasivo. En el grupo focal, un participante afirmó que “cuando uno tiene exceso de afecto, tiende a ser más agresivo, más de ‘yo soy quien mando’, y se olvida de lo que tiene por dentro” (H5, grupo focal), resaltando que la falta de regulación afectiva puede conducir a dinámicas de control y dependencia, por lo tanto, este tipo de exceso impide el reconocimiento del otro como sujeto autónomo, pudiendo transformar el afecto en una forma de control o influencia emocional.

Las opiniones de los participantes evidencian que la dinámica emocional familiar no depende únicamente de la cantidad de afecto expresado, es más de su calidad y de la coherencia con que se comunica, es por esto que en contextos donde las emociones son invalidadas o mal gestionadas, los individuos desarrollan estrategias defensivas que afectan la confianza y la estabilidad emocional, por el contrario, cuando el afecto se acompaña de validación, escucha y límites claros, se convierte en un espacio de contención y crecimiento.

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede decir que las dinámicas emocionales permiten observar cómo los lazos familiares pueden ser tanto fuente de seguridad como de conflicto interno, además las falencias y vacíos afectivos impactan la manera en que se percibe el afecto, y determinan la forma en que se construyen los vínculos posteriores en la adultez y los límites, por su parte, surgen como un componente esencial del amor sano, el cual permite la individualidad dentro de una convivencia basada en el respeto y la empatía.

Autonomía personal: Soy un ser independiente, tengo mis pensamientos, tengo mis decisiones

La autonomía personal surge en los relatos como una consecuencia del acompañamiento afectivo y, a su vez, como una manifestación del reconocimiento familiar hacia la individualidad. Cuando el afecto se expresa desde el respeto y la confianza, parece brindar un punto de apoyo esencial para que las personas desarrollen su independencia emocional y aprendan a decidir por sí mismas, en cambio, cuando ese afecto falta o se presenta de forma confusa, la autonomía puede construirse igualmente, aunque muchas veces adopta una forma más defensiva, sostenida en la inseguridad o en la búsqueda constante de validación.

En las narrativas de los estudiantes, el empoderamiento aparece como un elemento que la familia puede transmitir a través del afecto mediante el reconocimiento, validación y la confianza en las capacidades del otro. En el grupo focal, un participante señaló:

“Otra de las que no se tiene muy en cuenta es el empoderamiento que la familia le da a uno, el empoderamiento de decir que seas mujer o seas hombre, puedes hacer las cosas y resaltar sin dañar a otros. Ese empoderamiento que te da la familia también es una forma de afecto” (H1, grupo focal).

Esta experiencia refleja que el afecto implica consuelo y compañía, en este sentido, el empoderamiento actúa como una fuerza que habilita la acción y fomenta la construcción de una identidad sólida y segura. De esta manera, el grupo identificó que el afecto puede estar estrechamente ligado a la independencia. Un participante mencionó:

“Es relevante, como lo que piensa mi familia, pero tampoco es como un impedimento de que sí no están de acuerdo yo voy a dejar de hacer mis cosas, porque es que yo también, pues soy un ser independiente, tengo mis pensamientos, tengo mis decisiones” (H3, grupo focal).

Esta expresión indica que la validación afectiva no implica subordinación, más bien se entrelaza con la autonomía, fortaleciendo su desarrollo, además la capacidad de no estar de acuerdo sin perder el vínculo afectivo refleja una madurez emocional que se origina en entornos familiares donde se promueve el diálogo y la aceptación de las diferencias.

Asimismo, otro participante señaló que el afecto también se manifiesta cuando los padres respetan la independencia de sus hijos, especialmente durante la adolescencia: “Sí, para mí ser independiente es una forma de afecto, porque no interfieren tanto en la toma de decisiones” (H4, grupo focal). La independencia es entendida como una forma de reconocimiento de amor que implica permitir al otro decidir, equivocarse y aprender, sin imposiciones ni sobreprotección.

En este contexto, la independencia se comprende como la posibilidad de tomar decisiones propias sin perder el lazo emocional ni el respeto por los demás, es decir, es una independencia que camina de la mano con el afecto, donde el amor no trata de controlar o depender, pues es de confiar y de reconocer al otro tal como es, de esta manera, la independencia se vive como una forma de afecto maduro, que permite acompañar sin imponer y cuidar sin limitar, dando espacio a la libertad y a la diferencia como expresiones genuinas del vínculo familiar.

En relación con la toma de decisiones, los participantes reflejan que la comunicación afectiva y la independencia dentro de la familia cumplen un papel fundamental para su fortalecimiento. Un participante expresó, “la comunicación afectiva es muy importante porque uno tiene que sentarse a hablar con los padres sobre temas que no se tocan en la sociedad (…) desde la sinceridad, uno aprende a tomar decisiones específicas, sea personal, académica o lo que sea” (H5,

grupo focal). Esta perspectiva evidencia que el diálogo familiar transmite valores y que también brinda las herramientas emocionales necesarias para ejercer la autonomía de manera consciente.

En algunos casos, los participantes asociaron la autonomía con una relación equilibrada entre acompañamiento y libertad, ya que cuando la familia logra sostener un vínculo afectivo sin control ni indiferencia, se favorece el desarrollo de una identidad emocionalmente estable. Un ejemplo de ello se refleja en el comentario de un participante, “en mi familia siempre resolvemos todo dialogando y aceptando los errores. Eso me da seguridad para actuar con madurez” (P5, cuestionario). Este tipo de interacción familiar promueve la autoconfianza y la capacidad de responder con responsabilidad ante las decisiones personales.

Por el contrario, cuando la autonomía se desarrolla en contextos de carencia afectiva, puede adquirir matices defensivos o adaptativos. En el grupo focal, un participante explicó “cuando no se recibe afecto, la persona no busca apoyo en los demás, va a resolverlo sola y deja de darle importancia a las relaciones interpersonales” (H6, grupo focal). En este sentido, la independencia no surge como producto del empoderamiento, sino como una estrategia de autosuficiencia emocional que encubre una historia de desamparo.

Para los estudiantes, el empoderamiento se produce cuando existe un acompañamiento, validación y comunicación adecuados, ya que estos elementos favorecen la independencia en la toma de decisiones, sin embargo, cuando no hay un afecto familiar suficiente, dicha independencia puede surgir no como un proceso de autonomía saludable, sino como una respuesta a la necesidad de afrontar en soledad los momentos en los que faltó el afecto.

Las experiencias compartidas permiten ver que la autonomía personal no se opone al afecto, sino que crece a partir de él. El empoderamiento parece surgir cuando las personas se sienten validadas y acompañadas, y la independencia se fortalece en relaciones donde existe confianza mutua y respeto por las decisiones del otro, en este sentido, el afecto no limita la autonomía, sino que la sostiene, brindando el apoyo emocional necesario para actuar con seguridad, tomar decisiones propias y construir una identidad basada en la libertad, la confianza y el amor propio.

En resumen, el afecto parece funcionar como un hilo que conecta el empoderamiento, la independencia y la toma de decisiones. Cuando el acompañamiento familiar surge desde el respeto y la confianza, los participantes encuentran un entorno que favorece su autonomía y también a una forma más empática y consciente de ejercerla.

Relación entre afecto, bienestar y disfuncionalidad en los vínculos familiares: Aumenta los problemas, debilita los lazos de confianza y amor

Los relatos de los participantes mostraron que cuando el afecto familiar no logra sostener, contener o acompañar la vida emocional de la persona puede ocasionar ciertos daños que se trasladan a su salud mental, así entonces en estas vivencias, la disfuncionalidad afectiva además de aparecer solo como la ausencia de cariño, también se manifiesta como una experiencia que imposibilita sentirse visto, escuchado y reconocido dentro del hogar. Esa falta de conexión emocional deja marcas que continúan presentes en la historia personal, generando inseguridad y dificultad para confiar en otros. Los participantes señalaron que en esos escenarios el afecto deja de ser una base protectora y se convierte en un factor que vulnera, deteriora o fragiliza la regulación emocional, dando paso al malestar, la angustia e incluso a síntomas que pueden ocasionar en sufrimiento interno.

Desde el grupo focal se expresó que la falta de afecto puede tener efectos directos sobre la salud mental, así como comentó un participante, “he conocido personas que no tienen afecto familiar y los lleva a enfermedades como la depresión, la ansiedad o incluso pensamientos suicidas” (H1, grupo focal). Este comentario permite comprender que, cuando no hay sostén emocional en la familia, la persona queda más expuesta a las dificultades para gestionar sus emociones y para construir recursos internos que le permitan enfrentar las exigencias de la vida cotidiana, en consecuencia, se abre la puerta a la aparición de síntomas emocionales profundos y persistentes.

Asimismo, las experiencias narradas evidenciaron que la disfuncionalidad afectiva también influye en la forma de vincularse en la vida adulta, ya que en el grupo focal se expresó, “no busca una novia, busca una mamá (…) alguien que le dé como todo eso que la mamá nunca le dio en la infancia” (H3, grupo focal). En estos casos, los vínculos dejan de ser encuentros de reciprocidad para convertirse en intentos de llenar vacíos afectivos originados en la niñez, cuando el amor no fue suficientemente presente, estable o disponible, por lo que esta dinámica puede favorecer la idealización, la dependencia emocional o la tolerancia a relaciones dañinas, tal como señaló otro participante, “uno puede llegar incluso a empezar a tolerar relaciones abusivas por buscar estar recibiendo eso que le hacía falta” (H2, grupo focal).

Estas experiencias permiten reconocer que la disfuncionalidad se manifiesta también en los patrones relacionales que desafían el desequilibrio emocional, así en algunos casos, la búsqueda

de amor puede derivar en la sobre adaptación o en la anulación de las propias necesidades con tal de sostener el vínculo; en otros, se transforma en distancia o rechazo hacia la intimidad como forma de protegerse del dolor, aunque ambas respuestas revelan el impacto profundo que tienen las experiencias afectivas tempranas en la configuración del bienestar psicológico y en la calidad de los vínculos posteriores.

Cuando el afecto no se expresa o se percibe con fragilidad, surge una mayor vulnerabilidad emocional, sentimientos de soledad y dificultades para afrontar los problemas, como mencionó un participante, "puede generar un ambiente tenso y de aislamiento. Esto se manifiesta como disfuncionalidad porque aumenta los problemas, debilita los lazos de confianza y amor" (P4, cuestionario). En estos casos, la ausencia de manifestaciones afectivas genera distancia entre los miembros de la familia y es el punto de quiebre del equilibrio interno de quienes la experimentan, dando lugar a una sensación de desconexión y vacío emocional.

Es así como las narraciones reflejan que el bienestar psicológico no depende únicamente de la presencia del afecto, sino también de la calidad con que este se ofrece y se recibe. Un afecto equilibrado, expresado a través de la escucha, la validación y el acompañamiento, promueve el desarrollo de la autonomía, la regulación emocional y el sentido de pertenencia, por el contrario, un afecto inconsistente o distorsionado puede dar lugar a vínculos disfuncionales, caracterizados por la inseguridad, el miedo al abandono o la dificultad para confiar.

Desde esta perspectiva, el afecto familiar es como un eje central en la construcción del bienestar y en la prevención del malestar psicológico. Su presencia favorece el desarrollo integral del individuo, mientras que su ausencia o distorsión actúa como un factor de riesgo para la salud mental y como un factor que deriva a la disfuncionalidad en la familia, por lo que comprender esta relación permite reconocer la importancia de fortalecer los lazos familiares como una forma de promover la salud emocional y prevenir el sufrimiento emocional.

Conclusiones y recomendaciones

En este trabajo se tuvo como objetivo comprender la experiencia vivida en torno al afecto familiar y su relación el eje salud mental – disfuncionalidad en un grupo de estudiantes de Corporación Universitaria Lasallista, de esta manera el análisis de los resultados permitió comprender que el afecto es un elemento esencial dentro del núcleo familiar y se manifiesta en diferentes áreas que afectan directamente la salud mental y en la funcionalidad de la familia. Las cinco categorías identificadas evidencian cómo las interacciones afectivas positivas o negativas, determinan la manera en que los individuos se vinculan, construyen su identidad y enfrentan las dificultades cotidianas.

En la primera categoría de la construcción de vínculos de afecto familiar, los participantes mencionaron la importancia de sentirse comprendidos, escuchados y acompañados dentro del núcleo familiar, percibiendo el afecto como un soporte emocional que brinda confianza y estabilidad. Esta percepción coincide con lo planteado por Bowlby (2006), quien afirma que la necesidad humana de establecer vínculos afectivos estrechos es universal y determinante en el desarrollo emocional. Asimismo, Jaramillo *et al.* (2020) menciona que los vínculos afectivos promueven relaciones basadas en la confianza, el respeto y el amor, dichos aspectos que también se reflejaron en los discursos de los estudiantes, al reconocer que las demostraciones de apoyo fortalecen la seguridad personal y el bienestar psicológico.

En cuanto a la segunda categoría de manifestaciones afectivas, mostraron que el afecto se expresa de forma verbal y también mediante acciones cotidianas como el cuidado, la preocupación o el apoyo emocional, además los participantes manifestaron la diferencia entre el afecto material y el afecto emocional, identificando que la sobreprotección o el exceso afectivo pueden generar dependencia o dificultad para desarrollar autonomía, de este modo, esto se relaciona con lo señalado por Smilkstein (1978), quien afirma que el afecto es como una manifestación de amor que fortalece la unión familiar, pero cuando se distorsiona, puede transformarse en un factor de riesgo. De igual manera, Torres Jiménez (2019) plantea que el afecto cumple una función social e interactiva que influye en la manera en que las personas se integran al entorno, reafirmando su papel fundamental en la construcción del bienestar.

La tercera categoría, centrada en las dinámicas emocionales evidenció que la falta de afecto dentro del entorno familiar tiene consecuencias en el bienestar emocional y en la forma en que las

personas enfrentan las situaciones de la vida cotidiana, esto reaccionado con el discurso de los participantes que expresaron que la carencia de acompañamiento y validación afectiva provoca sentimientos de vacío, tristeza y frustración, afectando la manera de relacionarse consigo mismos y con los demás. Esta ausencia emocional debilita el rol de la familia como espacio de contención y apoyo, generando un ambiente que se caracteriza por la distancia, el silencio o la indiferencia, lo cual se refleja en dificultades para expresar emociones y en una sensación de vacío aun dentro del hogar.

Estos resultados coinciden con lo planteado por Sierra Mendoza (2018) y Zumba (2017), quienes señalan que la disfuncionalidad familiar surge de la falta de comunicación y de vínculos afectivos deteriorados y así, afectando el desarrollo emocional de los integrantes, igualmente Henao (2012) y Sánchez *et al.* (2015) afirman que la comunicación, los roles y las normas familiares son pilares del equilibrio emocional y cuando se fractura se generan tensiones y distanciamiento, así es como se comprende que la ausencia del afecto limita la capacidad de los miembros de la familia para reconocerse unos a otros de manera emocional y brindarse un apoyo mutuo, convirtiéndose en un factor de riesgo para la salud mental, ya que impide el desarrollo de aquellos recursos personales como la empatía, la seguridad emocional y la confianza en los vínculos

En la cuarta categoría sobre límites y autonomía personal, los participantes expresaron que las relaciones afectivas saludables dentro de la familia permiten un camino hacia la independencia y la toma de decisiones y aquellos que se sintieron acompañados afectivamente manifestaron mayor seguridad para desenvolverse en diferentes ámbitos, mientras que quienes percibieron falta de apoyo describieron dificultad para reconocer algunos aspectos internos, de este modo, los resultados se relacionan con lo que menciona Salazar *et al.* (2019), quienes señalan que la funcionalidad familiar implica la cooperación y la adaptación ante las crisis, promoviendo el desarrollo emocional y social de sus integrantes, asimismo, el afecto entendido como validación y confianza se convierte en un factor protector que impulsa el crecimiento personal.

La quinta categoría, sobre la relación entre afecto, bienestar y disfuncionalidad, permitió comprender la conexión entre las interacciones afectivas y la salud mental, pues para los participantes la ausencia de afecto dentro del núcleo familiar se asocia con sentimientos de desmotivación, ansiedad o tristeza, mientras que un entorno donde prevalecen la empatía, la comunicación abierta y la comprensión mutua se relaciona con una mayor sensación de

pertenencia y apoyo emocional, es así como estos hallazgos coinciden con lo planteado por Reyes y Oyola (2022), quienes mencionan que la funcionalidad familiar promueve la adaptación positiva, el bienestar y la estabilidad emocional de sus integrantes, esto al ofrecer vínculos de apoyo y acompañamiento que fortalecen el desarrollo pleno de manera individual y en familia.

Por otro lado, esta categoría permitió reconocer que la disfuncionalidad familiar se manifiesta en la falta de comunicación o en los conflictos frecuentes y en la ausencia de demostraciones afectivas, además en la dificultad para reconocer las emociones de los otros, ya que cuando el afecto se debilita, los lazos familiares se tornan frágiles y se pierde el sentido de pertenencia, afectando la convivencia y generando distanciamiento entre los miembros. En este sentido, Henao (2012) y Sánchez *et al. (*2015) señalan que la estructura familiar se sostiene en la interacción y en la expresión emocional y cuando estos elementos fallan, surge la disfuncionalidad, acompañada de malestar psicológico y deterioro del equilibrio emocional. Esta idea, se apoya con la OMS (2022), mencionando que la salud mental implica un estado de bienestar que permite afrontar los retos de la vida y contribuir a la comunidad, lo que resalta la importancia del afecto como regulador emocional e indicador de funcionalidad familiar, cuya ausencia podría aumentar el riesgo de desequilibrio emocional y crisis de los vínculos familiares.

En conjunto, los resultados muestran que el afecto es un componente relevante que atraviesa todas las dimensiones de la vida familiar y su correcta expresión puede fortalecer los vínculos y actuar como un agente de protección frente a los factores de riesgo que amenazan la salud mental, de esta manera las dinámicas afectivas dentro del hogar determinan el modo en que los individuos se perciben a sí mismos, se relacionan con los demás y enfrentan sus experiencias emocionales.

El estudio permitió reconocer que las manifestaciones de afecto más allá de lo material, son el reflejo del acompañamiento y la presencia emocional que cada integrante necesita para sentirse valorado dentro del núcleo familiar, pues la familia, al ser el primer espacio de socialización, se convierte en el escenario donde se aprenden las formas de amar, cuidar y afrontar la vida, es así como se busca promover relaciones familiares basadas en el respeto, la empatía, el reconocimiento mutuo, para constituir un camino y prevenir afectaciones psicológicas fomentando la salud mental.

El afecto per se, no es únicamente una emoción o una expresión, ya que involucra más que eso, pues es una forma de interactuar que da sentido al relacionamiento. Su presencia posibilita el

equilibrio, el bienestar y la resiliencia, en cambio su ausencia puede debilitar la dinámica familiar y deja huellas emocionales difíciles de reparar, por lo que comprender esta realidad invita a fortalecer los lazos familiares y a reconocer que el cuidado afectivo es un componente esencial para la salud mental individual y colectiva.

Ahora bien, desde un marco teórico, los resultados obtenidos fortalecen la comprensión del afecto como una categoría relevante dentro de la funcionalidad familiar y de la salud mental, por esto, este estudio contribuye a ampliar el conocimiento sobre cómo las manifestaciones afectivas, las dinámicas emocionales y la calidad de los vínculos familiares influyen directamente en el bienestar psicológico. Los hallazgos apoyan las teorías del vínculo afectivo de Bowlby (2006) y las perspectivas sistémicas de la familia propuestas por Minuchin y Fishman (1985), reafirmando la forma en que se establecen y mantienen las relaciones familiares es determinante para el equilibrio emocional de los individuos, además, complementan a autores como Henao (2012) y Reyes & Oyola (2022), al ofrecer evidencia a partir de unos datos recolectados y estudiados, sobre la relación entre funcionalidad familiar, afecto y salud mental en contextos universitarios.

Respecto a las implicaciones prácticas, los hallazgos brindan una guía importante para la intervención psicológica y pedagógica, pues en el contexto clínico posibilitan la creación de enfoques terapéuticos enfocados en la expresión y validación de emociones, promoviendo la comunicación y las conexiones protectoras en el seno familiar y en el ámbito educativo pueden ser la base para crear programas de fomento de la salud mental orientados a estudiantes, profesores y familias, potenciando habilidades de adaptación, empatía y manejo de conflictos.

Igualmente, estos hallazgos son valiosos para expertos en psicología, educación y trabajo social, ya que ofrecen recursos conceptuales y prácticos para tratar problemas relacionados con la disfuncionalidad familiar y el deterioro del bienestar emocional, ya que para las instituciones educativas se les presenta una perspectiva global sobre la relevancia de incorporar el aspecto afectivo en sus programas de apoyo estudiantil, mientras que a las familias se les ofrece una oportunidad para reflexionar sobre la importancia de crear ambientes de diálogo, entendimiento y respaldo recíproco.

Este análisis confirma que el fortalecimiento de los lazos afectivos y la comunicación en el entorno familiar no solo optimiza la convivencia, sino que también funciona como un elemento protector ante los desafíos emocionales, favoreciendo el crecimiento de comunidades más sanas y resilientes.

Referencias

Arias Monsalve, A. M., Rincón Díaz, C., Hoyos Zuluaga, E., Cano Gómez, É. Y., Vélez Hoyos, G. J., Londoño Ardila, L. F., Galindo Ochoa, P. A., & Ceballos Henao, L. (2023). *Sabaneta es vida. Estudio sobre la salud mental* (1a ed.). Editorial Lasallista.

Balladares, S., & Saiz, M. (2015). Sentimiento y afecto. *Ciencias Psicológicas, 9*(1), 63–71. https://www.redalyc.org/pdf/4595/459545409007.pdf

Benavides-Lara, M. A., Pompa Mansilla, M., de Agüero Servín, M., Sánchez-Mendiola, M., & Rendón Cazales, V. J. (2022). Los grupos focales como estrategia de investigación en educación: algunas lecciones desde su diseño, puesta en marcha, transcripción y moderación. *CPU-e, Revista de Investigación Educativa, (34)*, 1–24. https://doi.org/10.25009/cpue.v0i34.2793

Bowlby, J. (2006). Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida. Ediciones Morata, S. A. Briceño, G. D., Rodríguez, K., & Escobar, S. B. (2021). Análisis de la estructura familiar en Colombia a partir de Registros administrativos y del programa Mi Familia del ICBF. *Observatorio de familia, Colombia, Doc. Trab*, *8*, 2021.

Caguana-Sopa, M., & Tobar-Viera, A. (2022). La funcionalidad familiar y su relación con la ansiedad en adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *6*(6), 10039–10053. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4118

Cantus, D. S. (2011). Afectividad positiva y salud. *Enfermería global*, *10*(4).

Carreras, A. (2014). *Recursos, funcionalidad y disfuncionalidad familiar*. Apuntes: Recursos, Funcionalidad y Disfuncionalidad Familiar, 1(0), 1–12. https://www.academia.edu/36332513/Recursos_Funcionalidad_y_Disfuncionalidad_Familiar

Castro de Amaya, L., & Posada Bernal, S. (2008). El afecto y el cuidado como una experiencia de aprendizaje en familias víctimas de violencia intrafamiliar. *Panorama: Resultados de Investigación*, 5, 25-34.

Castro Molina, F. J., García Parra, E., Castro Gonzalez, M., Monzón Díaz, J., & Martin Casañas, F. V. (2012). *Salud mental: infancia, familia y cuidados*. Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil, 29(1), 11–24.

Cid Rodríguez, M. del C., Montes de Oca Ramos, R., & Hernández Díaz, O. (2014). La familia en el cuidado de la salud. *Revista Médica Electrónica, 36*(4), 462–472. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242014000400008

Cobos, E. G. (2008). Adolescencia y familia: revisión de la relación y la comunicación como factores de riesgo o protección. *Revista intercontinental de psicología y educación*, *10*(2), 105-122.

Congreso de Colombia. (2006). *Ley 1090 de 2006, por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones*. Diario Oficial No. 46.383, 22 de septiembre de 2006. https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=66205

Congreso de Colombia. (2013). *Ley 1616 de 2013: Por la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones*. Ministerio de Salud y Protección Social. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf

Cruz Ocampo, A. J., Toro Cano, V., Guerra Osorio, A. M., & Gallego Palacios, J. A. (2023). *Análisis de situación de salud con el modelo de los determinantes sociales de la salud, municipio de Sabaneta*. Municipio de Sabaneta.

Espinoza Landázuri, Y. C. (2015). *Estudio sobre la disfuncionalidad familiar y su incidencia en el aprendizaje de los niños y niñas de primero y segundo año de educación primaria de la escuela Sagrado Corazón de Jesús de Tulcán* [Tesis de maestría, Escuela Politécnica Nacional]. Repositorio Digital EPN.

Flores Limo, F. A., & Mora Santiago, R. J. (2023). *Investigación cualitativa*. Editorial Universitaria de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/105426634/LIBRO_Investigacion_cualitativa_FERNANDO_ANTONIO_FLORES_LIMO-libre.pdf

Henao, A. M. G. (2012). Recuperación crítica de los conceptos de familia, dinámica familiar y sus características. *Revista virtual universidad católica del norte*, (35), 326-345.

Hernández Rodríguez, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro electrónica*, *24*(3), 578-594.

Hurrel, J. J., Murphy, L. R., Sauter, S. L., & Levi, L. (Eds.). (1998). Salud mental. En *Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo* (pp. 5.1-5.17).

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2017). *Módulo 1: Asumir nuestra transformación*. https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/pu1.pp_modulo1_asumir_nuestra_transformacion.pdf

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2017). *Vinculación afectiva: Módulo 5*. https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/modulo_5.pdf

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2021). *Vínculos fuertes y sanos, una vacuna multipropósito*. https://www.icbf.gov.co/mis-manos-te-ensenan/vinculos-fuertes-y-sanos-una-vacuna-multiproposito

Jaramillo-Valencia, B., Largo-Tapasco, S., & Gómez-Monsalve, L. (2020). Sobre el vínculo afectivo y los procesos de aprendizaje en niños de 7 a 9 años de edad: Affectional Bonds and Learning Processes in Children Aged 7–9. *Educación y Humanismo*, *22*(38).

Lara, M. A. B., Mansilla, M. P., de Agüero Servín, M., Mendiola, M. S., & Cazales, V. J. R. (2022). Los grupos focales como estrategia de investigación en educación: algunas lecciones desde su diseño, puesta en marcha, transcripción y moderación. *Revista CPU-e*, (34), 163-197. https://doi.org/10.25009/cpue.v0i34.2793

López, P. V., Pedreira, P. A., Martínez-Sánchez, L., Cruz, J. M. G., de Luna, C. B., Herrero, F. N., ... & de Pediatría Social, S. E. (2023, March). Autolesiones y conducta suicida en niños y adolescentes. Lo que la pandemia nos ha desvelado. In *Anales de pediatría* (Vol. 98, No. 3, pp. 204-212). Elsevier Doyma. 10.1016/j.anpedi.2022.11.006

Luengo Rodríguez, T., & Román Sánchez, J. M. (2006). *Estructura familiar y satisfacción parental: Propuestas para la intervención*. Universidad de Valladolid. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2002459

Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (2024). *Tema 1: Vinculación afectiva*. En *Emociones, conexión vital: Competencias socioemocionales para el desarrollo integral y la salud mental de niños, niñas y adolescentes* (Módulo 6). Colombia Aprende. https://especiales.colombiaaprende.edu.co/emociones-conexion-vital/pdf/L1_R2_Mod6_Tema1.pdf

Ministerio de Salud. (2023). *66% de colombianos declara haber enfrentado algún problema de salud mental*. https://www.minsalud.gov.co/Paginas/66-porciento-de-colombianos-declara-haber-enfrentado-algun-problema-de-salud-mental.aspx

Minuchin, S. & Fishman, H. (1985). Técnicas de terapia familiar. Barcelona: Ediciones Paidós. https://ayudacontextos.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/04/salvador-minuchin-tc3a3c2a9cnicas-de-terapia-familiar.pdf

Morales Rodríguez, M., Díaz Barajas, D., & Solís Gámez, L. A. (2023). *Impacto de afectividad y habilidades resilientes en la salud mental de adolescentes: fin del confinamiento*. Religación: Revista de Ciencias Sociales y Humanidades, 8(2), 45–60. https://doi.org/xxxxxx

Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC). (2023). *La ciencia del afecto: Primero Escucha*. UNODC. https://www.unodc.org/unodc/es/listen-first/science-of-care/video/the-science-of-affection.html

Organización Mundial de la Salud (OMS) & Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2022). *Promoting and protecting mental health in schools and learning environments*. OMS y UNICEF. https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240026261

Organización Mundial de la Salud. (2022)**.** *Salud mental: fortaleciendo nuestra respuesta*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Otero, M. R. (2006). Emociones, sentimientos y razonamientos en Didáctica de las Ciencias. *Revista electrónica de investigación en educación en ciencias*, *1*(1), 24-53.

Palacio Valencia, M. C. (2009). Los cambios y transformaciones en la familia. Una paradoja entre lo sólido y lo líquido. *Latinoamericana de Estudios de Familia*, 46-60. https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/revlatinofamilia/article/view/5570

Pérez Lo Presti, A., & Reinoza Dugarte, M. (2011). El educador y la familia disfuncional. *Educere*, *15*(52), 529–536. https://www.redalyc.org/pdf/356/35622379009.pdf

Pi Osoria, Angelina María, & Cobián Mena, Alberto. (2009). Componentes de la función afectiva familiar: una nueva visión de sus dimensiones e interrelaciones. *MEDISAN*, *13*(6) http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192009000600016&lng=es&tlng=es.

Pinedo González, R., Arroyo González, M. J., & Caballero San José, C. (2017). *Afectividad positiva y negativa en el futuro docente: Relaciones con su rendimiento académico, salud*

mental y satisfacción con la vida. *Contextos Educativos, 20*, 11–26. https://doi.org/10.18172/con.2996

Pita Fernández, S., Vila Alonso, M. T., & Carpente Montero, J. (1997). Determinación de factores de riesgo. *Cad aten primaria*, *4*, 75-78.

Reyes Narváez, S. E., & Oyola Canto, M. S. (2022). Funcionalidad familiar y conductas de riesgo en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Comunica, 13*(2), 127-136. https://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.13.2.687

Salazar-Barajas, M. E., Garza-Sarmiento, E. G., García-Rodríguez, S. N., Juárez-Vázquez, P. Y., Herrera-Herrera, J. L., & Duran-Badillo, T. (2019). Funcionamiento familiar, sobrecarga y calidad de vida del cuidador del adulto mayor con dependencia funcional. *Enfermería universitaria*, *16*(4), 362-373. https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2019.4.615

Sánchez Escobedo, P., & Valdés Cuervo, Á. (2011). Una aproximación a la relación entre el rendimiento académico y la dinámica y estructura familiar en estudiantes de primaria. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación, 13*(2), 177-196. Universidad Intercontinental.

Sánchez Lissen, E. (2008). Crecer con afectos, crecer en familia. *Revista Diálogo*, *(276)*, 3–10.

Sánchez, G., Aguirre, M., Solano, N. y Viveros, E. (2015). Sobre la dinámica familiar. Revisión documental. *Cultura Educación y Sociedad 6*(2), 117-138.

Sandín, B., Chorot, P., García-Escalera, J., & Valiente, R. M. (2021). Impacto emocional de la pandemia de COVID-19 durante el periodo de confinamiento en España: Factores protectores y factores de riesgo/vulnerabilidad. *Acción Psicológica, 18*(1), 27–44. https://doi.org/10.5944/ap.18.1.29520

Sepulvéda Pareja, D, Muñoz Arboleda, N. (2019). El consumo de sustancias psicoactivas (SPA) y la dinamica familiar en el contexto colombiano: revision teorica. Universidad Católica de Pereira. http://hdl.handle.net/10785/5515

Sierra Mendoza, Y. D. (2018). *Disfuncionalidad familiar y su afectación en el desarrollo psicoafectivo de los adolescentes* [Trabajo de grado, Universidad Pontificia Bolivariana].

Smilkstein, G. (1978). *The Family APGAR: A proposal for a family function test and its use by physicians*. Journal of Family Practice, 6(6), 1231-1239.

Torres de Galvis, Y., Restrepo Bernal, D., Castaño Pérez, G., Bareño Silva, J., Sierra Hincapié, G. M., Buitrago Salazar, C., & Salas Zapata, C. (2018). *Estudio poblacional de salud mental. Sabaneta, 2018*. Universidad CES, Editorial CES. http://hdl.handle.net/10946/3480

Torres Jiménez, L. M. (2019). Transformando desde el afecto: una experiencia con familias (modalidad familiar Aeio TU Olaya Herrera). http://hdl.handle.net/20.500.12209/11691

UNICEF. (2024). *"De salud mental sí hablamos": UNICEF Colombia propone abrir una conversación sobre la salud mental de niños, niñas y adolescentes*. UNICEF Colombia. https://www.unicef.org/colombia/comunicados-prensa/de-salud-mental-s%C3%AD-hablamos-unicef-colombia-propone-abrir-una-conversaci%C3%B3n-sobre

Ustariz Ortega, D. (2023). *Influencia de la familia en la salud mental del adolescente* [Trabajo de grado, Universidad El Bosque]. https://repositorio.unbosque.edu.co/server/api/core/bitstreams/9a08be17-a2fb-42d1-abb7-526e6e4c2ae3/content

Velázquez, L. E. T., Luna, A. G. R., Silva, P. O., & Garduño, A. G. (2015). Dinámica familiar: formación de identidad e integración sociocultural. *Enseñanza e investigación en psicología*, *20*(1), 48-55.

Watson, D., Clark, L. A., & Stasik, S. M. (2011). Emotions and the emotional disorders: A quantitative hierarchical perspective. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *11*(3), 429-442.

Apéndices

Apéndice A: cuestionario utilizado en el estudio

Percepción del clima y manejo emocional en la familia de origen

1. Describe el ambiente emocional general que percibiste en tu familia durante tu infancia y adolescencia
2. ¿Cómo se manejaban o comunicaban normalmente las emociones difíciles (como la rabia, la tristeza, el miedo) en tu núcleo familiar?

Importancia y manifestaciones del afecto y apoyo

3. ¿Qué tan relevante es para ti sentirte comprendido/a y validado/a emocionalmente por los miembros de tu familia? ¿Por qué?
4. ¿Cómo crees que el apoyo emocional dentro de una familia contribuye a su capacidad para superar crisis o momentos difíciles?
5. Describe un momento o situación específica donde la expresión de afecto o el apoyo emocional de tu familia fue particularmente importante para tu bienestar mental.

Impacto en la salud mental y disfuncionalidad

6. ¿De qué manera crees que la falta de expresión de afecto o apoyo emocional en una familia puede manifestarse como disfuncionalidad?
7. ¿Qué señales o indicadores te harían pensar que las dinámicas afectivas en una familia podrían estar afectando negativamente la salud mental de alguno de sus miembros?

Apéndice B: consentimiento

Consentimiento informado para participar en trabajo de grado

Yo _____ con número de cedula_____, acepto de manera voluntaria participar como sujeto de estudio en el proyecto de investigación denominado: "La importancia del afecto en la estructura familiar y su impacto en la Salud Mental: un acercamiento a la disfuncionalidad como producto de interacciones afectivas en un grupo de estudiantes de Corporación Universitaria Lasallista", desarrollado por las estudiantes: Danitza Díaz Gallego, Ana María Largo Mejía y Alejandra Camila Graciano Usuga, bajo la asesoría de la profesora Melissa Esther Rivadeneira de Avila, del Programa de Psicología de la Corporación Universitaria Unilasallista

Luego de haber conocido y comprendido en su totalidad la información sobre dicho proyecto, los riesgos si los hubiera y beneficios directos e indirectos de su participación en el estudio, entiendo para mí, los siguientes derechos:

- La participación en la presente investigación es voluntaria; puedo negar mi participación o presentar renuncia en cualquier momento, sin informar sus razones para tal decisión respectiva si así lo considera
- Participaré de actividades como: entrevistas, grupos focales, talleres y actividades que se puedan llevar a cabo en la investigación.
- Gozaré del respeto a mi dignidad y la protección de mis derechos y bienestar
- La participación no tendrá ningún riesgo, ni repercusiones o consecuencias en mis actividades cotidianas
- La participación no presenta ningún riesgo, no genera gastos ni remuneración alguna por participar en él.
- Se guardará estricta confidencialidad sobre los datos obtenidos, producto de mi participación, con número o código que ocultará mi identidad.
- Recibiré una copia del presente consentimiento informado

_____

Nombre completo del participante

Firma y cédula de ciudadanía