



UNIVERSIDAD DE
MANIZALES®

**Autolesiones en jóvenes universitarios sobrevivientes al suicidio, abordando experiencias en
el Cauca**

Marly Yineth Bolaños Lopez
Liceth Camila Hurtado Ordoñez

Artículo de investigación presentado para optar al título de
Magíster en Psicología Clínica

Asesor
Jaime Restrepo Soto, Doctor (PhD)

Universidad de Manizales
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Maestría en Psicología Clínica
Manizales, Caldas, Colombia
2025

AUTOLESIONES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS SOBREVIVIENTES AL SUICIDIO...

Citar/How to cite	(Bolaños et al., 2025)
Referencia/Reference	Bolaños, M., & Hurtado, L. (2025). <i>Autolesiones en jóvenes universitarios sobrevivientes al suicidio, abordando experiencias en el Cauca</i> [Tesis de maestría]. Universidad de Manizales. RIDUM: Repositorio Institucional Universidad de Manizales.
Estilo/Style: APA 7ma ed. (2020)	

Maestría en Psicología Clínica, V

Declaración de inteligencia artificial: el o los autores de este trabajo de grado declaran que han utilizado herramientas de inteligencia artificial (IA), tales como [mencionar herramientas utilizadas, por ejemplo, ChatGPT, Grammarly, Turnitin, Copilot, Gemini, entre otras], de manera ética y responsable, tal como se establece en el Acuerdo UManizales 002 (julio 26 de 2023) sobre propiedad intelectual e IA. Estas herramientas son empleadas como apoyo en la redacción, revisión gramatical y generación de ideas, pero en ningún caso sustituyen el análisis crítico, la argumentación académica ni la originalidad del trabajo. Asimismo, cualquier contenido generado con asistencia de IA está citado y referenciado adecuadamente, garantizando la integridad académica y el cumplimiento de los principios éticos de la investigación.

Biblioteca y Centro de Recursos: biblioteca.umanizales.edu.co

Repositorio Institucional: ridum.umanizales.edu.co

Universidad de Manizales: umanizales.edu.co

Revistas: revistasum.umanizales.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Manizales ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Resumen

La conducta autolesiva constituye un problema de salud pública que afecta de manera particular a la población juvenil universitaria y que se relaciona con experiencias de sufrimiento emocional, presión académica y dificultades en el afrontamiento. A propósito del tema, el presente estudio tuvo como objetivo comprender los sentidos atribuidos a la autolesión en jóvenes universitarios sobrevivientes de intento suicida, explorando las emociones y pensamientos que la anteceden, los procesos de recuperación emocional y los detonantes que la originan. Se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, de carácter fenomenológico, utilizando entrevistas semiestructuradas y narrativas testimoniales con seis estudiantes de la Universidad del Cauca. Los resultados muestran que la autolesión se configura como una estrategia de regulación emocional y autopunición frente a sentimientos de tristeza, vacío, soledad y fracaso académico. Asimismo, se identificó que los procesos de recuperación están mediados por la construcción de sentido vital, el apoyo de vínculos significativos y la incorporación de prácticas protectoras en las que sobresale el deporte y el arte. En la conclusión, se evidencia la necesidad de abordar la autolesión en universitarios desde una perspectiva integral que considere factores emocionales, contextuales y culturales, promoviendo estrategias de prevención, acompañamiento y resiliencia en el ámbito académico.

Palabras clave: Autolesión, jóvenes universitarios, recuperación emocional, suicidio, salud mental,

Abstract

Self-harm is a public health problem that particularly affects university students and is related to experiences of emotional distress, academic pressure, and coping difficulties. Regarding this issue, the present study aimed to understand the meanings attributed to self-harm. This study examines self-harm in young university students who have survived suicide attempts, exploring the emotions and thoughts that precede it, the processes of emotional recovery, and the triggers that originate it. It was conducted using a qualitative, phenomenological approach, employing semi-structured interviews and testimonial narratives with six students from the University of Cauca. The results show that self-harm is configured as an emotional regulation and self-punishment

AUTOLESIONES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS SOBREVIVIENTES AL SUICIDIO...

strategy in response to feelings of sadness, emptiness, loneliness, and academic failure. Furthermore, it was identified that recovery processes are mediated by the construction of meaning in life, the support of significant relationships, and the incorporation of protective practices, particularly sports and the arts. The conclusion highlights the need to address self-harm in university students from a comprehensive perspective that considers emotional, contextual, and cultural factors, promoting prevention, support, and resilience strategies within the academic setting.

Keywords: Self-injury, university students, suicide, mental health, emotional recovery.

1 Introducción

La conducta autolesiva se reconoce hoy en día como un problema de salud pública de gran magnitud, dado su impacto no solo en la salud mental, sino también en el bienestar social y el desempeño académico y laboral de quienes la presentan. Se entiende esta conducta como la realización deliberada de “cortes, quemaduras, golpes u otras formas de daño físico sin intención suicida” (Whitlock, Eckenrode & Silverman, 2006, p. 23). Esta forma de daño se asocia con una variedad de consecuencias negativas desde la repetición de la autolesión y una mayor morbilidad psicológica, hasta una disminución de la calidad de vida y un incremento de los costos asociados al tratamiento clínico.

Diversas propuestas teóricas han intentado explicar las causas y funciones de la conducta autolesiva. En términos generales, se la ha concebido como una estrategia desadaptativa de afrontamiento emocional mediante la que el individuo busca mitigar sensaciones de angustia, sobrecarga afectiva o demandas sociales que percibe como inmanejables (Whitlock et al., 2006). Más recientemente, la literatura distingue entre autolesiones con intención suicida y aquellas sin intención letal, conocidas como autolesiones no suicidas (NSSI, por sus siglas en inglés), las cuales persiguen principalmente aliviar el sufrimiento emocional o comunicar dolor psicológico a través del cuerpo (e.g., Schmidt et al., 2023; Gill, 2023). Pese a esta distinción en la intencionalidad, ambos tipos comparten un trasfondo común: la búsqueda de regulación del afecto y la comunicación de un malestar interno (Whitlock et al., 2006; Klonsky & Muehlenkamp, 2017). En el plano epidemiológico, los datos más recientes confirman que tanto la ideación suicida como la autolesión persisten con elevada frecuencia en jóvenes. Por ejemplo, un estudio realizado en estudiantes universitarios en Noruega encontró que el 19,6 % reportó conducta de NSSI al menos

AUTOLESIONES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS SOBREVIVIENTES AL SUICIDIO...

una vez en la vida, y el 22,6 % había tenido pensamientos de NSSI. Además, el 4,2 % de los participantes había intentado suicidarse alguna vez (Hysing et al., 2019). Esta alta prevalencia evidencia la necesidad urgente de enfoques preventivos dirigidos a poblaciones jóvenes. Asimismo, una revisión sistemática señala que en estudiantes universitarios las tasas de NSSI oscilan ampliamente, alcanzando hasta la 38,9 % según algunos estudios lo que refuerza la magnitud de la problemática entre emergentes adultos (Swannell et al., 2014).

En América Latina y Colombia, aunque los datos específicos de autolesión sin intención suicida están menos sistematizados, se documentan cifras relevantes de suicidio y comportamiento autolesivo que indican una problemática persistente. Por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) informa que cada cuarenta segundos ocurre un suicidio o una autolesión en el mundo; mientras que entre 2005 y 2009 en América Latina se registraron aproximadamente 65 000 suicidios, de los cuales un 6,8 % correspondieron a personas de entre 10 y 19 años. En Colombia, para 2015 se documentaron 2.068 suicidios, y un 10,6 % de esos casos fueron de adolescentes entre 10 y 17 años (Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, 2016). Estos datos resaltan que, aunque la adolescencia recibe mayor atención, la etapa universitaria también representa un período de elevado riesgo, dada la confluencia de desafíos como la búsqueda de identidad, pertenencia, transición de roles, y rendimiento académico (Gill, 2023).

La población universitaria es un grupo especialmente vulnerable ante la conducta autolesiva por varias razones. Primero, la etapa de la educación superior se caracteriza por un aumento de las exigencias académicas, la reorganización de redes sociales, la independencia residencial, y la necesidad de ajustarse a nuevos contextos, todas estas demandas psicosociales pueden desbordar los sistemas de afrontamiento habituales (Mac Donald & Sheperd, 2022), al igual que (Bolaños M & Hurtado LC, 2024) segundo, los estudios señalan que la conducta de autolesión puede comenzar en la adolescencia, persistir o recaer durante la universidad, y además constituye un indicador temprano de otros trastornos mentales (Klonsky et al., 2019). Por ejemplo, en un estudio internacional con estudiantes de primer año, la prevalencia de NSSI de por vida fue del 17,7 %, y el 8,4 % informó haberla experimentado en los últimos 12 meses; además, entre quienes habían experimentado NSSI, el 59,6 % cumplía con criterios para al menos un trastorno mental común (Klonsky et al., 2019). Esto sugiere que la autolesión en el contexto universitario no es un fenómeno aislado, sino que suele estar entrelazado con otras dificultades psíquicas, sociales o académicas.

AUTOLESIONES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS SOBREVIVIENTES AL SUICIDIO...

En este contexto, el presente artículo tiene como objetivo comprender las experiencias autolesivas en sobrevivientes de intentos de suicidio en la etapa universitaria, y como objetivos específicos los siguientes: Determinar las emociones y pensamientos que expresan antes, durante y después de una autolesión los jóvenes universitarios sobrevivientes del suicidio; recuperar los relatos que sobre su proceso de recuperación narran los jóvenes universitarios después de una autolesión sin intención suicida y analizar las situaciones personales que se toman como detonantes para el comportamiento autolesivo.

De otro lado, los participantes son estudiantes universitarios que han atravesado episodios autolesivos, en tanto representan un grupo especialmente vulnerable frente a la ideación y al comportamiento suicida. Se busca así aportar a la comprensión del fenómeno desde una perspectiva integradora, que articule los marcos teóricos recientes sobre función autolesiva con las evidencias empíricas disponibles, y que potencialmente oriente intervenciones preventivas y de atención en el ámbito universitario.

2 Metodología

El presente estudio se enmarca en el enfoque cualitativo, al privilegiar la comprensión profunda de los fenómenos humanos desde la perspectiva de quienes los experimentan. En este sentido, la investigación busca comprender los sentidos y sentidos que los jóvenes universitarios atribuyen a las experiencias de autolesión sin intención suicida, reconociendo la importancia de la subjetividad y de las narrativas personales como fuentes primarias de conocimiento. Este enfoque posibilita un acercamiento interpretativo, sensible y humanizado al fenómeno, orientado más a la comprensión del sentido que a la explicación causal de la conducta (Sampieri et al 2017).

A diferencia de los métodos cuantitativos, que privilegian la medición y generalización de resultados, el método cualitativo permite acceder a las vivencias tal como son expresadas por los propios sujetos, revelando dimensiones emocionales, simbólicas y sociales que difícilmente pueden ser aprehendidas mediante instrumentos estandarizados. Así, el interés del presente estudio se centra en develar los sentidos que subyacen a las autolesiones, partiendo de los relatos y testimonios (unidad de análisis), y por otra parte el grupo de participantes, los jóvenes universitarios, los cuales constituyen la unidad de trabajo.

2.1 Diseño metodológico

AUTOLESIONES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS SOBREVIVIENTES AL SUICIDIO...

La investigación adoptó un diseño fenomenológico descriptivo, sustentado en la tradición histórico - hermenéutica, el cual permite explorar las experiencias tal como se manifiestan en la conciencia de los participantes. Desde esta perspectiva, la fenomenología se concibe como una vía para captar la esencia de los fenómenos, es decir, los sentidos que emergen de la vivencia directa y que configuran la comprensión del mundo subjetivo (Martínez, 2004; Herrera, 2019). Como señala Giorgi et al (2017), la tarea del investigador fenomenológico consiste en describir y analizar las estructuras del significado que los sujetos atribuyen a su experiencia, sin imponer juicios o interpretaciones previas, respetando el modo en que el fenómeno aparece en su conciencia.

Aplicado al estudio de las autolesiones sin intención suicida, el método fenomenológico permitió adentrarse en la experiencia emocional y simbólica de los participantes, comprendiendo la autolesión no solo como una conducta observable, sino como un acto cargado de sentido, expresión de un conflicto interno que combina sufrimiento, búsqueda de identidad y estrategias de afrontamiento ante la adversidad. Este método, por tanto, favorece una comprensión integral y empática del fenómeno, orientada a rescatar la voz de los propios protagonistas.

2.2 Procedimiento

El proceso de investigación se desarrolló siguiendo una ruta sistemática conformada por diversas fases interrelacionadas, que garantizaron la coherencia metodológica y la rigurosidad interpretativa:

2.2.1 Definición del contexto

El estudio se llevó a cabo en la Universidad del Cauca, ubicada en la ciudad de Popayán (Colombia), institución reconocida por su diversidad cultural, social y económica. Este entorno universitario se caracteriza por una población estudiantil heterogénea, que enfrenta presiones académicas, familiares y personales susceptibles de afectar su salud mental. En este contexto, la autolesión se visibiliza como un problema emergente que requiere comprensión y acompañamiento.

2.2.2 Selección de la unidad de análisis

AUTOLESIONES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS SOBREVIVIENTES AL SUICIDIO...

La unidad de análisis estuvo conformada por los sentidos que los jóvenes universitarios atribuyen a sus experiencias de autolesión sin intención suicida. Se consideró que estas narrativas representan expresiones auténticas del sufrimiento emocional y ofrecen una mirada directa sobre las formas en que los sujetos enfrentan el malestar psicológico y construyen estrategias de regulación afectiva (Quecedo, 2002).

2.2.3 Participantes

La selección de los participantes se realizó, acorde con los principios de la investigación cualitativa. Se incluyeron seis jóvenes universitarios, hombres y mujeres entre 18 y 28 años, pertenecientes a distintas facultades de la Universidad del Cauca.

Los criterios de inclusión fueron:

- Haber presentado comportamientos autolesivos.
- Contar con un mínimo de tres meses desde la última autolesión
- Manifiestar disposición voluntaria para compartir sus experiencias.
- Sin exclusión de género

Criterios de Exclusión

- Estar hospitalizado en la actualidad por un intento suicida.
- No haber asistido a servicios hospitalarios o de consulta posterior al intento suicida.
- Presentar alteraciones en el curso del pensamiento.

2.2.4 Número de participantes

6 jóvenes universitarios fueron los participantes suficientes para obtener una riqueza narrativa y una diversidad significativa de perspectivas, sin perder profundidad en el análisis individual de cada caso, ya que, en los estudios cualitativos, no se busca alcanzar grandes números, sino obtener información rica y diversa que posibilite un análisis profundo de las experiencias individuales (Quecedo, 2002).

AUTOLESIONES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS SOBREVIVIENTES AL SUICIDIO...

2.2.5 Técnicas e instrumentos de recolección de información

Se utilizaron dos técnicas complementarias: la observación participante, con su instrumento las notas de campo y la entrevista semiestructurada con su respectiva guía.

2.2.6 Observación participante

Permitió registrar elementos contextuales, interacciones, comportamientos y expresiones simbólicas relacionadas con las prácticas autolesivas, las investigadoras mantuvieron una posición reflexiva, observando sin intervenir directamente en los procesos de los participantes.

Para las notas de campo de la observación, se construyó un instrumento que recogiera tanto los fenómenos que emergen, así como las preguntas que emergen a lo observado. En general las notas, se emplearon para consignar percepciones, reflexiones y detalles no verbales observados durante los encuentros.

2.2.7 Entrevista semiestructurada

Constituyó el instrumento principal. Se elaboró una guía de preguntas abiertas que abordó la historia de vida, las circunstancias que rodearon las autolesiones, los sentidos atribuidos al dolor y los recursos personales para afrontarlo. Este formato permitió la flexibilidad necesaria para profundizar en temas emergentes durante la conversación, manteniendo una estructura orientada al objetivo investigativo (Kvale, 1996; Tejero, 2021). Las entrevistas fueron grabadas con autorización de los participantes y posteriormente transcritas de manera literal, preservando la fidelidad del discurso.

Los aspectos a tener en cuenta en la entrevista fueron el mundo de la vida, la cotidianidad, procurando no tener respuestas cerradas a la vez que ser completamente directiva, finalmente indagar por los sentidos de las practicas autolesivas; lo anterior, según los criterios Kvale (1996) y Martínez (2004).

En conjunto, la aplicación de estos instrumentos permitió acceder a narrativas profundas, expresiones auténticas y sentidos construidos por los jóvenes universitarios, aportando al análisis del fenómeno de las autolesiones sin intención suicida.

2.2.8 Estrategia de análisis

El análisis de datos se desarrolló mediante un proceso inductivo, interpretativo y reflexivo, propio de la fenomenología. Se llevaron a cabo tres etapas principales:

- Etapa 1. Organización y sistematización: se revisó, clasificó y codificó la información recolectada, identificando temas y patrones comunes.
- Etapa 2. Lectura profunda y codificación: se analizaron las transcripciones de las entrevistas y las notas de campo, segmentando las narrativas en unidades de significado.
- Etapa 3. Interpretación y triangulación: se establecieron relaciones entre los sentidos emergentes, el marco teórico y los objetivos de la investigación. Se utilizó el software Atlas.ti versión 3 como apoyo para la gestión y el análisis de los datos. La triangulación entre diferentes fuentes (entrevistas, observaciones y reflexiones del investigador) permitió fortalecer la validez interna del estudio y ampliar la comprensión del fenómeno desde múltiples perspectivas.

Según lo anterior, el enfoque cualitativo y el método fenomenológico empleados permitieron comprender la autolesión sin intención suicida como un fenómeno humano complejo, cargado de sentidos que solo pueden revelarse mediante la escucha atenta y la interpretación profunda de los relatos personales. La ruta metodológica, organizada y rigurosa, garantizó la coherencia entre el propósito del estudio, la elección del diseño, las técnicas empleadas y las estrategias éticas, posibilitando una comprensión más integral del sufrimiento emocional en jóvenes universitarios.

2.2.9 Consideraciones Éticas

Es así como el estudio cumplió con los principios éticos de respeto, beneficencia y justicia establecidos por la Declaración de Helsinki (2013) y la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia. Así mismo lo establecido por la ley 1090 que rige el ejercicio profesional de la psicología, finalmente la ley 1581 de 2012 la cual establece el marco legal para la protección de los datos personales de los ciudadanos.

AUTOLESIONES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS SOBREVIVIENTES AL SUICIDIO...

De manera complementaria, la Jefatura de la División de Gestión de Salud Integral y Desarrollo Humano de la Universidad del Cauca fue informada para obtener autorización sobre la realización de la investigación.

Cada participante fue informado sobre los objetivos, procedimientos y alcances de la investigación, firmando un consentimiento informado que garantizó su participación voluntaria y la posibilidad de retirarse en cualquier momento. Se preservó la confidencialidad mediante el uso de seudónimos y la eliminación de información identificable.

Dado que el tema abordado podía generar emociones intensas, se implementó un protocolo de atención y derivación psicológica, ofreciendo acompañamiento profesional en caso de malestar emocional durante o después de la entrevista. Asimismo, las investigadoras mantuvieron una actitud empática, respetuosa y cuidadosa, asegurando un espacio de escucha activa y contención emocional para los participantes.

3 Resultados

Los relatos de los jóvenes universitarios sobrevivientes de intento suicida revelan la complejidad emocional y simbólica de la autolesión como experiencia vital. El análisis realizado a través del software ATLAS.ti versión 3 permitió identificar tres momentos estructurales que configuran la vivencia autolesiva: antes, durante y después del acto. Estos momentos, además de reflejar la secuencia temporal del fenómeno, expresan las transiciones afectivas y simbólicas que acompañan el proceso. La organización temática emergió a partir de las coocurrencias y vínculos semánticos entre las palabras clave registradas en las entrevistas, cuyas relaciones se visualizan en la nube de conceptos generada como producto del análisis.

3.1 Antes de la autolesión: la acumulación emocional y el silencio

Previo al acto autolesivo, los jóvenes describen un proceso de saturación emocional caracterizado por sentimientos de tristeza profunda, ansiedad, soledad y desesperanza. La información codificada en las categorías “vacío”, “angustia” y “presión interna”, Tal como lo relata una de las participantes. "Yo me sentía mal, demasiado triste. Me sentía vacía, como que no había nadie a mi lado... y un día simplemente cogí la cuchilla y me corté sin pensar mucho, como que

AUTOLESIONES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS SOBREVIVIENTES AL SUICIDIO...

Este fragmento evidencia que el acto autolesivo se origina como un intento desesperado por liberar tensión emocional acumulada, funcionando como un mecanismo temporal de regulación afectiva frente al colapso psicológico.

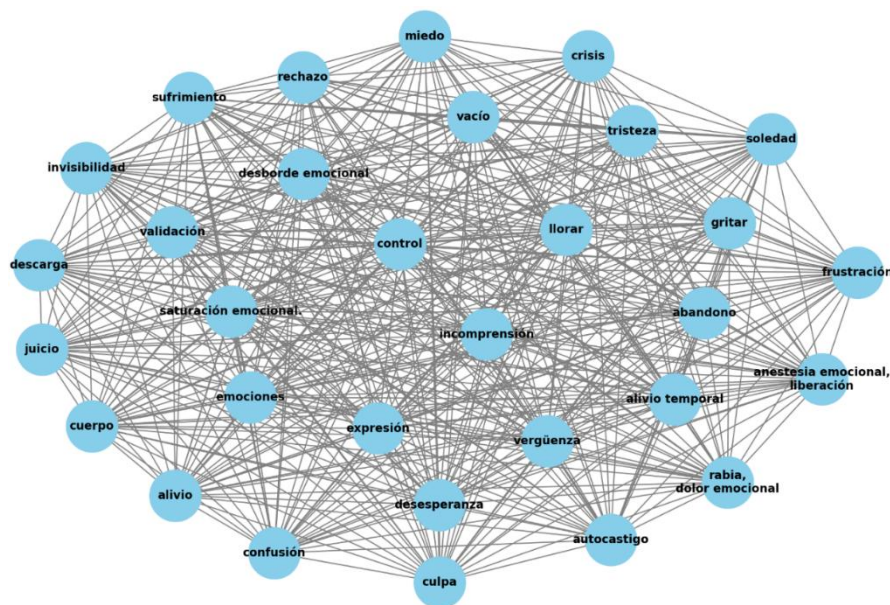
3.2 Durante la autolesión: el cuerpo como escenario del alivio y la culpa

Durante la ejecución del acto, los participantes reportan una transformación inmediata en la vivencia del dolor. La autolesión se percibe como un canal de descarga emocional, una manera de desplazar el sufrimiento psíquico hacia un plano físico más controlable. Los códigos más frecuentes en esta etapa “descarga”, “alivio”, “control” y “castigo”, tal como lo describe uno de los participantes expresando una necesidad de: *"llenarme de algo, aunque fuera dolor no lo pensaba mucho, era automático, cuando me daba cuenta ya lo había hecho "*. Es decir, durante el acto de autolesión, los jóvenes experimentan un "alivio inmediato", un "control temporal" o una "descarga emocional". Se percibe un desplazamiento del dolor emocional hacia un dolor físico que se siente más manejable o real evidenciando así, que se agrupan en torno a la idea de que el dolor corporal proporciona una sensación de dominio parcial sobre el caos interno.

AUTOLESIONES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS SOBREVIVIENTES AL SUICIDIO...

Figura 2.

Red semántica el cuerpo como escenario del alivio y la culpa



Nota. Elaboración propia según testimonios y apoyo del Atlas ti.

El análisis semántico con ATLAS.ti permitió establecer vínculos entre las categorías “alivio” y “culpa”, revelando que la sensación de tranquilidad obtenida tras el acto es efímera y ambivalente. Mientras algunos participantes describen el momento como una breve pausa en el sufrimiento, otros lo interpretan como un acto de autopunición, una forma de castigarse por no cumplir las expectativas personales o sociales.

Un fragmento de testimonio ilustra esta dualidad, V *“En el instante me siento tranquila, como si todo se detuviera... pero después pienso que lo merezco por ser tan débil. Es raro, porque duele, pero al mismo tiempo me calma.”*, asimismo otro de los relatos narra, L *“Después lloré mucho, no podía parar, me sentía muy culpable, como que me había fallado a mí misma... no quería que nadie supiera”*.

Este hallazgo refuerza la comprensión de la autolesión como una estrategia desadaptativa de afrontamiento que proporciona una ilusión momentánea de control, a la vez que profundiza la autocrítica y la sensación de insuficiencia personal, asimismo, existe un acuerdo en la función

AUTOLESIONES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS SOBREVIVIENTES AL SUICIDIO...

emocional de la autolesión, las vivencias emocionales posteriores, mientras algunos participantes experimentan calma o liberación, otros reportan un aumento del malestar.

3.3 Después de la autolesión: la ambivalencia emocional y el retorno del malestar

Tras el acto, emergen emociones contradictorias que oscilan entre el alivio momentáneo y la recrudescencia del dolor emocional. Las categorías “vergüenza”, “culpa”, “desesperanza” y “dolor” registraron alta densidad en el análisis de coocurrencias, mostrando cómo el alivio inicial da paso a un retorno del sufrimiento, ahora intensificado por la autocrítica.

Figura 3.

Nube de palabras la ambivalencia emocional y el retorno del malestar



Nota. Elaboración propia según testimonios y apoyo del Atlas ti.

Los jóvenes refieren sentimientos de vergüenza por las marcas físicas, temor a ser descubiertos y la percepción de haber fallado a sí mismos. Este ciclo emocional refuerza la repetición del comportamiento, al consolidarse la autolesión como un ritual paradójico: fuente simultánea de alivio y de dolor.

Una participante describe esta ambivalencia de la siguiente forma A “*Después me siento mal, me da miedo que alguien lo note, me da vergüenza... pero también siento como si hubiera soltado algo. Es una calma que no dura, porque luego vuelve todo más fuerte.*” Por otra parte,

AUTOLESIONES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS SOBREVIVIENTES AL SUICIDIO...

narran V *“Después lloré mucho, no podía parar, me sentía muy culpable, como que me había fallado a mí misma... no quería que nadie supiera”*.

En contraste, otra participante describe una sensación de Z *“paz... pero no una paz feliz, sino como cuando por fin terminas de llorar mucho y te quedas en silencio... así. Como si ya no tuviera nada más que doler”*, dada la interpretación moral de la autolesión algunos la perciben como un “castigo” o “autocastigo”, mientras que otros la entienden como una vía de escape emocional.

La interpretación de este fragmento permite inferir que, aunque la autolesión cumple una función reguladora inmediata, su consecuencia emocional es una intensificación del sufrimiento. El análisis de red semántica muestra cómo los términos “culpa”, “vergüenza” y “rabia” se vinculan estrechamente con “tristeza” y “soledad”, evidenciando la persistencia de un malestar circular que se retroalimenta a través de la repetición del acto.

A partir de lo anterior se puede concluir que el antes, la autolesión surge como una respuesta ante la imposibilidad de expresar el sufrimiento y la percepción de desbordamiento emocional, el durante, se convierte en un medio para transformar el dolor psíquico en físico, otorgando una sensación temporal de alivio o control y el después, se manifiesta una ambivalencia emocional marcada por la culpa, la vergüenza y la autocrítica, que refuerzan el ciclo de sufrimiento.

A sí mismo, los hallazgos exponen la necesidad de abordajes psicosociales integrales en contextos universitarios que reconozcan el carácter comunicativo y relacional de la autolesión, promoviendo espacios de escucha y acompañamiento que sustituyan el silencio y la culpa por contención emocional y comprensión empática. En esta mirada integradora, los testimonios de los jóvenes reflejan la relevancia de una recuperación entendida no solo como la ausencia de autolesión, sino como un proceso de resignificación del dolor y reconstrucción del sentido personal y relacional.

N expresa: *“En realidad lo que a mí más me sirvió fue estar internada porque yo siento que después de ahí empecé a entender muchas cosas también”*, mostrando cómo el apoyo institucional y el acompañamiento terapéutico pueden abrir espacios de comprensión y autoconocimiento. L, por su parte, resalta el valor de los vínculos afectivos: *“Mi tía también que es como mi pilar, mi tía es como mi ayuda psicológica más fuerte porque ella pues toda la vida*

AUTOLESIONES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS SOBREVIVIENTES AL SUICIDIO...

hemos crecido y vivido juntas y ella como que me entiende bastante y me apoyaron mucho”, lo cual evidencia la importancia del sostén emocional familiar.

Desde otra perspectiva, K subraya el poder liberador del diálogo: *“Sí, muchas veces como de querer hablar con alguien, porque cuando uno habla o se desahoga uno siente como un alivio, no siente algo muy bonito”*, y Z complementa: *“Cuando el profesor Andrés me escuchó fue como liberarme porque nunca lo había podido hacer, mi salvación fue decirlo todo”*, destacando el papel esencial de la escucha empática en el proceso de recuperación.

Además, L reconoce en la terapia psicológica un espacio de autocomprensión y validación emocional: *“Terapias psicológica fue hace un año y fue por decisión propia porque yo sabía que algo malo estaba pasando, que necesitaba hablarlo con alguien”*. Por su parte, V ilustra la trascendencia del acompañamiento social al afirmar: *“Tratar de hablar con amigos que saben de mi situación, entonces me ayuda bastante”*.

Estas voces reflejan que la recuperación requiere un abordaje integral que articule lo psicológico, lo emocional y lo relacional, reconociendo que la sanación no se reduce a detener el acto autolesivo, sino a promover la reconstrucción de la identidad, la autocompasión y la apertura al vínculo con los otros.

Es así como se denota la necesidad de abordajes psicosociales integrales en contextos universitarios que reconozcan el carácter comunicativo y relacional de la autolesión, promoviendo espacios de escucha y acompañamiento que sustituyan el silencio y la culpa por contención emocional y comprensión empática.

Finalmente, el conjunto de los resultados permite comprender que la autolesión en jóvenes universitarios no constituye un acto impulsivo aislado, sino un proceso subjetivo y relacional de gran complejidad. Los tres momentos identificados antes, durante y después del acto conforman una secuencia emocional que da cuenta de la función comunicativa y simbólica del dolor corporal.

4 Discusión

El propósito central de este estudio fue comprender las experiencias de autolesión en jóvenes universitarios sobrevivientes de intento suicida, identificando los sentidos, emociones,

AUTOLESIONES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS SOBREVIVIENTES AL SUICIDIO...

pensamientos y procesos de recuperación asociados a esta práctica. Desde un enfoque cualitativo-fenomenológico, se buscó interpretar las narrativas de los participantes y contrastarlas con referentes teóricos y hallazgos de investigaciones previas, con el fin de aportar una comprensión profunda y contextualizada del fenómeno en el ámbito universitario colombiano.

En primer lugar, los resultados confirman que la autolesión sin intención suicida constituye una estrategia de regulación emocional frente a estados afectivos de tristeza, vacío, ansiedad e impotencia. Como lo expresa N *“Yo me sentía mal, demasiado triste. Me sentía vacía, como que no había nadie a mi lado... y un día simplemente cogí la cuchilla y me corté sin pensar mucho, como que necesitaba hacer algo para sentir algo”*. Esta interpretación coincide con lo expuesto por Yasmineen y Sitwat (2023), quienes identifican que la autolesión en estudiantes universitarios cumple una función de liberación de tensión emocional ante la imposibilidad de verbalizar el malestar.

De manera complementaria, Klonsky y Glenn (2019) señalan que estos actos pueden entenderse como respuestas automáticas que permiten reducir la intensidad del sufrimiento psicológico, otorgando un alivio inmediato, aunque efímero. En las narrativas analizadas, este patrón fue reiterativo los jóvenes reconocen que el dolor físico representa un modo de canalizar el sufrimiento emocional, y aunque proporciona una sensación de calma, también conlleva sentimientos de culpa y vergüenza que profundizan el malestar posterior. en K *“A veces después me sentía como tonto, sucio... pero también tranquilo. Como si hubiera sacado algo. Luego venía la culpa, el miedo que alguien lo notara”*.

Por otro lado, los hallazgos difieren parcialmente de los de Neupane y Mehlum (2023), quienes observaron que en adolescentes con historial de autolesión e intentos suicidas los métodos tienden a ser más letales y recurrentes. En contraste, los participantes de esta investigación destacaron la dimensión emocional y simbólica del acto más que su letalidad, evidenciando una intención de autopunición y control del dolor interno antes que un deseo de muerte. Como lo expresa V *“Durante el momento es como... como si todo se apagara un ratito. Como si no existiera más nada. Solo el dolor. Pero ese dolor es diferente, es físico, y eso me calma”*. Este matiz sugiere que, en el contexto universitario colombiano, la autolesión puede funcionar como una forma de resistencia ante el sufrimiento y como un intento de restablecer equilibrio emocional.

En relación con los procesos de recuperación emocional, los testimonios revelaron la importancia de resignificar el sufrimiento y construir sentido a partir de la experiencia. Este

AUTOLESIONES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS SOBREVIVIENTES AL SUICIDIO...

hallazgo dialoga con los planteamientos de Frankl (2004), quien sostiene que la búsqueda de sentido en medio del dolor permite transformar la desesperanza en crecimiento personal. De igual forma, Rogers (1997) subraya que la aceptación incondicional y la autenticidad en las relaciones terapéuticas facilitan el cambio y la autoaceptación, principios que se reflejan en las narrativas de los jóvenes, quienes afirman que ser escuchados sin juicio les permitió iniciar procesos de validación emocional y reconciliación consigo mismos.

Los relatos expresan, L *"Cuando dije 'voy a intentar o no sé qué voy a hacer', fui y hablé con mi tía. Fuimos a tomar café y ella lo primero que hizo fue agendar una cita con el psicólogo para el otro día. Me hizo dormir con ella, vimos películas... estuvo pendiente, sin minimizar nada"*.

En este proceso de recuperación, emergieron factores protectores poco explorados en la literatura previa, tales como la participación en actividades artísticas y deportivas, la conexión con redes de apoyo y el fortalecimiento del sentido de pertenencia institucional. L lo expresa *"El deporte me ayudó muchísimo. Correr, nadar... me hacía sentir libre, más que cualquier medicina. Caminaba por muchos lugares, y eso me daba alivio"*. Estos elementos pueden considerarse estrategias de afrontamiento saludables que favorecen la expresión emocional y la reconstrucción del proyecto vital. Así mismo, Martínez (2018) resalta la relevancia de la autocompasión y la atención plena como herramientas para regular emociones displacenteras y disminuir la autocrítica, conceptos que se materializan en los relatos de quienes lograron avanzar hacia una recuperación emocional estable.

En cuanto a los detonantes de la autolesión, los participantes identificaron factores asociados a conflictos familiares, presión académica, sentimientos de soledad e invalidación emocional. Estas causas inmediatas concuerdan con Yasmeen y Sitwat (2023), quienes advierten que la adultez emergente es una etapa particularmente vulnerable debido al estrés académico y a la transición hacia la independencia personal. Sin embargo, difieren de los hallazgos de Hielscher (2020) y Neupane y Mehlum (2023), que vinculan la autolesión principalmente con trastornos de personalidad o antecedentes psiquiátricos graves. En el presente estudio, las causas fueron más situacionales y contextuales, incluyendo factores contemporáneos como la sobreexposición en redes sociales, la comparación constante con otros y la percepción de insuficiencia frente a las expectativas externas. N lo dice así, *"Yo estaba con mi familia, pero no me sentía acompañada. Sentía que nadie me escuchaba de verdad. Que, si decía algo, lo iban a minimizar o a cambiar de tema"*.

AUTOLESIONES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS SOBREVIVIENTES AL SUICIDIO...

De manera integral, la autolesión emerge como una manifestación simbólica de la lucha interna entre el deseo de aliviar el dolor y la imposibilidad de comunicarlo. Manifestado por K *"Era como si mi cuerpo hablara por mí... como si dijera 'aquí estoy, me duele algo'"*. Tal como lo propone Herrera (2019) desde la fenomenología, el cuerpo se convierte en el medio a través del cual el sujeto expresa lo que no puede ser dicho con palabras. En ese sentido, los actos autolesivos analizados en este estudio adquieren el valor de una metáfora corporal del sufrimiento, en la que el dolor físico busca dar forma y límite a un malestar emocional difuso.

Como corolario a esta discusión, puede decirse que: los resultados evidencian la necesidad de revisar las estrategias de prevención e intervención implementadas en el ámbito universitario. Tradicionalmente, las acciones institucionales se han centrado en la detección del riesgo suicida, pero no siempre consideran las formas no suicidas de autolesión como indicadores relevantes de vulnerabilidad emocional. Los hallazgos aquí presentados sugieren que es indispensable incorporar una perspectiva comprensiva, empática y humanizadora que reconozca las narrativas personales de los jóvenes como punto de partida para la intervención.

Por tanto, se propone que las universidades desarrollen espacios de escucha activa, acompañamiento psicológico accesible y programas de promoción del bienestar emocional, donde la atención no se limite a la contención de crisis, sino que promueva el fortalecimiento de la resiliencia, la autorreflexión y la construcción de sentido vital. Estos hallazgos coinciden con (Cervantes et al 2020), quienes enfatizan la importancia de integrar el cuidado de la salud mental como eje transversal de la vida académica.

En síntesis, las experiencias narradas por los jóvenes universitarios evidencian que la autolesión no puede ser comprendida únicamente como una conducta problemática, sino como un fenómeno profundamente humano, cargado de sentidos emocionales y sociales. Mientras la literatura internacional enfatiza la frecuencia, la gravedad o la comorbilidad clínica, los resultados de esta investigación resaltan la autocrítica, la presión académica y la búsqueda de sentido vital como categorías centrales. Comprender estos elementos desde la fenomenología y las narrativas testimoniales posibilita un abordaje más integral y empático, orientado no solo a reducir el riesgo, sino a favorecer la reconstrucción de la subjetividad y el fortalecimiento del bienestar emocional en la comunidad universitaria.

5 Conclusiones

El estudio permitió comprender los significados, emociones y pensamientos que los jóvenes universitarios sobrevivientes de intento suicida atribuyen específicamente a la autolesión no suicida, reconociéndola como una práctica que cumple funciones de regulación emocional, autopunición y expresión simbólica del sufrimiento.

A sí mismo, los hallazgos evidencian que antes del acto predomina un estado de saturación emocional, caracterizado por tristeza, vacío, desesperanza y autocrítica; durante la autolesión se experimenta un alivio inmediato o una sensación de control parcial sobre el malestar, y posteriormente emergen sentimientos ambivalentes que oscilan entre la calma efímera y la intensificación del dolor a través de la culpa y la vergüenza. Asimismo, los procesos de recuperación emocional se hallan mediados por el apoyo de vínculos significativos, la resignificación del sufrimiento y la adopción de prácticas protectoras como el arte, el deporte y la búsqueda de ayuda terapéutica. Estos resultados confirman que la autolesión no constituye un acto impulsivo o aislado, sino un fenómeno complejo y multicausal, atravesado por dimensiones emocionales, familiares, académicas y culturales.

Del análisis emergieron además elementos no previstos inicialmente que enriquecen la comprensión del fenómeno, entre ellos el temor al estigma institucional y familiar, que refuerza el silencio y la dificultad para solicitar apoyo. También se identificó la presencia de soledad relacional, entendida como una experiencia de invisibilidad incluso en contextos de compañía. En esta línea, la autolesión puede adquirir sentidos diversos: para algunos participantes representa castigo o vía de escape, y para otros, una reafirmación paradójica de su existencia. El cuerpo emerge como un espacio simbólico, donde las cicatrices se transforman en un lenguaje del dolor y, en algunos casos, en símbolos de fortaleza y supervivencia. A su vez, la falta de empatía del entorno y la autocrítica severa se consolidan como hilos subyacentes que erosionan la autoestima y favorecen la autoagresión.

Es así como las redes sociales se configuran como un escenario cultural en el que el sufrimiento puede replicarse, normalizarse o romantizarse, otorgando a la autolesión una resonancia simbólica que trasciende lo individual hacia lo social y lo digital.

A partir de estos hallazgos, se recomienda fortalecer los programas universitarios de promoción y prevención en salud mental, creando espacios seguros de escucha que reduzcan el estigma y promuevan la validación emocional. Asimismo, es fundamental capacitar a docentes y

AUTOLESIONES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS SOBREVIVIENTES AL SUICIDIO...

agentes educativos para brindar respuestas empáticas y sensibles, e incorporar en las intervenciones el análisis del impacto de las redes sociales y del contexto cultural en la configuración del malestar. Se sugiere además fomentar prácticas protectoras como el arte, el deporte y las actividades comunitarias, que permiten expresar emociones, reconstruir el sentido vital y fortalecer los vínculos de pertenencia.

En cuanto a las limitaciones, aunque permite una comprensión profunda de experiencias subjetivas. También se reconoce que algunos participantes pudieron omitir vivencias por temor al juicio social o familiar. Estas limitaciones, lejos de debilitar el estudio, abren la posibilidad de nuevas investigaciones que amplíen la muestra, diversifiquen los contextos institucionales y profundicen en la influencia de factores culturales, digitales y relacionales sobre la autolesión juvenil.

De igual manera, la falta de literatura actualizada estigmatiza las vivencias de autolesión de los jóvenes, encasillándolas directamente en el suicidio, dejando a un lado el verdadero sentir y la historia detrás de cada autolesión, las cuales se evidenciaron que son multicausales.

En suma, la investigación ofrece una mirada integral, coherente con su propósito y objetivos, al develar tanto las dinámicas emocionales y los procesos de recuperación como las dimensiones simbólicas y culturales que configuran la autolesión en jóvenes universitarios sobrevivientes de intento suicida. Reconocerla como un fenómeno pluricausal y multiforme invita a diseñar intervenciones más humanas, orientadas no solo a la reducción del riesgo, sino también al fortalecimiento de la resiliencia, la reconstrucción del sentido vital y la transformación del dolor en motor de cambio personal y colectivo.

6 Referencias

- Asociación Médica Mundial. (2013). Declaración de Helsinki de la AMM: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. <https://tinyurl.com/ms45j366>
- Bolaños-López, M., & Hurtado-Ordoñez, L. (2024). Autolesiones en jóvenes universitarios sobrevivientes del suicidio. *Revista Estudios Psicológicos*, 4(3), 28–45. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2024.03.002>
- Cervantes López, M. J., Llanes Castillo, A., Peña Maldonado, A. A., & Cruz Casados, J. (2020). Estrategias para potenciar el aprendizaje y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(90), 579–594. <https://www.redalyc.org/journal/290/29063559011/29063559011.pdf>
- Frankl, V. E. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Gill, J. (2023). Autolesiones y riesgo suicida en adolescentes: Un enfoque desde la investigación clínica. Editorial Salud y Sociedad.
- Gill, R. (2023). Emotional regulation and self-injury among university students: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1159234. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1159234>
- Giorgi, A., Giorgi, B., & Morley, J. (2017). The descriptive phenomenological psychological method. En J. A. Willig & W. S. Rogers (Eds.), *The SAGE handbook of qualitative research in psychology* (2.^a ed., pp. 176–192). Sage.
- Hernández Sampieri, R., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2017). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill.
- Herrera, J. (2019). *La investigación cualitativa*. Biblioteca UDG Virtual. <https://juanherrera.wordpress.com/wp-content/uploads/2008/05/investigacion-cualitativa.pdf>
- Hielscher, E. (2020). Psychotic experiences and self-harm in adolescence: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 50(12), 1951–1962. <https://doi.org/10.1017/S003329171900203X>
- Hysing, M., Sivertsen, B., Knapstad, M., & O'Connor, R. C. (2019). Suicidal thoughts and self-harm among Norwegian university students: A national cross-sectional survey. *BMJ Open*, 9(4), e028344. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-028344>
- Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. (2016). Informe forense sobre suicidio en Colombia. <https://www.medicinalegal.gov.co/documents/20143/49478/Suicidios.pdf>
- Klonsky, E. D., & Muehlenkamp, J. J. (2017). Self-injury: The function and meaning of self-harm. *Current Opinion in Psychology*, 22, 124–128. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.08.009>

AUTOLESIONES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS SOBREVIVIENTES AL SUICIDIO...

- Klonsky, E. D., Victor, S. E., Saffer, B. Y., & Bryan, C. J. (2019). Non-suicidal self-injury in young adults: Associations with mental disorders and suicidal behavior. *Comprehensive Psychiatry*, 89, 83–89. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2018.12.004>
- 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. (2006, 6 de septiembre). *Diario Oficial*, 46.383.
- Ley 1581 de 2012. Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales. (2012, 18 de octubre). *Diario Oficial*, 48.587.
- Mac Donald, K., & Shepherd, J. (2022). Academic stress, emotion regulation, and self-harm in university populations: A systematic review. *Journal of American College Health*, 70(8), 2391–2402. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1897629>
- Martínez, E. (2018). *Mindfulness: La meditación de atención plena*. Kairós.
- Martínez, M. (2004). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. Trillas.
- Neupane, S. P., & Mehlum, L. (2023). Adolescents with non-suicidal self-harm: Who among them has attempted suicide? *Archives of Suicide Research*, 27(3), 866–879. <https://doi.org/10.1080/13811118.2022.2072254>
- Quecedo, M. R. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, (14), 5–40.
- Resolución 8430 de 1993. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. (1993, 4 de octubre). *Diario Oficial*, 53.223.
- Rogers, C. R. (1997). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós.
- Schmidt, C., García, M., & Pérez, L. (2023). Distinctions between suicidal and non-suicidal self-injury: Implications for intervention in youth populations. *Psychiatry Research*, 320, 115021. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115021>
- Swannell, S. V., Martin, G. E., Page, A., Hasking, P., & St John, N. J. (2014). Prevalence of nonsuicidal self-injury in nonclinical samples: Systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 44(3), 273–303. <https://doi.org/10.1111/sltb.12070>
- Tejero González, J. M. (2021). *Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario*. Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Whitlock, J., Eckenrode, J., & Silverman, D. (2006). Self-injurious behaviors in a college population. *Pediatrics*, 117(6), 1939–1948. <https://doi.org/10.1542/peds.2005-2543>
- World Health Organization. (2019). Suicide: One person dies every 40 seconds. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds>

AUTOLESIONES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS SOBREVIVIENTES AL SUICIDIO...

Yasmeen, N., & Sitwat, A. (2023). Behaviors of non-suicidal self-injury in university students. *Journal of Arts and Social Sciences*, 10(1), 64–75. <https://ojs.jass.pk>