

“Autocuidado” prácticas seguras en el uso de spa en jóvenes
de Armenia, Quindío”

“Self-care” safe practices in the use of spas in young people from Armenia, Quindío”.

“Práticas seguras de “autocuidado” na utilização de spas em jovens da Armênia, Quindío”.

Aura Maria Amador Sanchez^I

ORCID: 0009-0003-9573-9835

Anlly Tatiana Castaño Rodriguez^{II}

ORCID: 0009-0001-9884-082X

Thamara Alejandra Garcia Castaño^{III}

ORCID: 0009-0008-7309-952X

Universidad Alexander Von Humboldt. Armenia - Quindío, Colombia.

Autor correspondiente:

Thamara Alejandra Garcia Castaño

Email: tgarcia1032@cue.edu.co

Revista CUIDAR

Resumen: Objetivo: Analizar las prácticas seguras en el uso de spa, bajo la mirada de la teoría del “autocuidado” (Dorothea Orem). **Metodología:** Esta investigación se llevó a cabo por medio de un estudio cualitativo con enfoque fenomenológico; el cual permite analizar detalladamente un tema específico. Este tipo de estudio se utiliza en la investigación cualitativa con el propósito de responder la pregunta de investigación y por este medio generar estrategias que permitan analizar y aportar evidencia basándose según la teoría del Orem de Autocuidado. **Resultado:** Surgieron cuatro (4) categorías entre ellas: pilares del autocuidado adolescente, Fomentando el Bienestar Adolescente a través de Redes de Apoyo y Vínculos Significativos, Estrategias para el Bienestar Integral Promoviendo la Salud Emocional y Mental durante la Adolescencia y La Importancia Vital del Vínculo Familiar en la adolescencia. **Conclusión:** Los hallazgos revelaron la importancia del autocuidado en el desarrollo integral de los adolescentes, destacando su papel en la toma de decisiones saludables, el cuidado del cuerpo y la mente, así como en el fortalecimiento de la autoestima y la confianza en sí mismos. Se identificaron estrategias para promover el bienestar emocional y mental durante la adolescencia, como la adopción de patrones de sueño saludables, la práctica regular de ejercicio físico y el desarrollo de habilidades para establecer relaciones interpersonales saludables.

Palabras Claves: Adolescencia, consumo, autocuidado, spa, ansiedad, autocontrol, déficit de salud, descuido, maltrato, soledad, patrones, habilidades, experiencias, enseñanzas.

Abstract: Objective: To analyze the safe practices in the use of spas, under the perspective of the theory of “self-care” (Dorothea Orem). **Methodology:** This research was carried out through a qualitative study with a phenomenological approach; which allows a detailed analysis of a specific topic. This type of study is used in qualitative research with the purpose of answering the research question and by this means generate strategies to analyze and provide evidence based on Orem's theory of self-care. **Result:** Four (4) categories emerged among them: pillars of adolescent self-care, Fostering Adolescent Well-Being through Support Networks and Meaningful Bonds, Strategies for Comprehensive Well-Being Promoting Emotional and Mental Health during Adolescence and The Vital Importance of Family Bonding in Adolescence. **Conclusion:** The findings revealed the importance of self-care in the integral development of adolescents, highlighting its role in healthy decision-making, care of the body and mind, as well as in strengthening self-esteem and self-confidence. Strategies to promote emotional and mental well-being during adolescence were identified, such as the adoption of healthy sleep patterns, the regular practice of physical exercise, and the development of skills to establish healthy interpersonal relationships.

Key words: Adolescence, consumption, self-care, spa, anxiety, self-control, health deficits, neglect, abuse, loneliness, patterns, skills, experiences, lessons learned.

Resumo: Objetivo: Analisar as práticas de spa seguro sobre la perspectiva da teoria de “autocuidado” (Dorothea Orem). **Metodologia:** Esta investigação foi realizada através de um estudo qualitativo com uma abordagem fenomenológica, que permite uma análise detalhada de um tópico específico. Este tipo de estudo é utilizado na investigação qualitativa com o objetivo de responder à questão de investigação e assim gerar estratégias para analisar e fornecer evidências baseadas na teoria do autocuidado de Orem. **Resultado:** Emergiram quatro (4) categorias, incluindo: Pilares do Autocuidado do Adolescente, Fomento do Bem-Estar do Adolescente através de Redes de Apoio e Ligações Significativas, Estratégias para o Bem-Estar Integral Promovendo a Saúde Emocional e Mental durante a Adolescência e A Importância Vital da Ligação Familiar na Adolescência. **Conclusão:** Os resultados revelaram a importância do autocuidado no desenvolvimento holístico dos adolescentes, destacando o seu papel na tomada de decisões saudáveis, no cuidado do corpo e da mente, bem como no reforço da autoestima e da autoconfiança. Foram identificadas estratégias de promoção do bem-estar emocional e mental na adolescência, como a adoção de padrões de sono saudáveis, a prática regular de exercício físico e o desenvolvimento de competências para estabelecer relações interpessoais saudáveis.

Palavras-chave: Adolescência, consumo, auto-cuidado, spa, ansiedade, auto-controlo, défices de saúde, negligência, abuso, solidão, padrões, competências, experiências, lições.

INTRODUCCIÓN

La problemática del consumo de sustancias psicoactivas (SPA) entre los jóvenes es un fenómeno de preocupación creciente a nivel mundial, caracterizado por el impacto adverso que genera en la salud física y mental de quienes las utilizan.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), las SPA son compuestos naturales o sintéticos que alteran las funciones del sistema nervioso, afectando el pensamiento, las emociones y el comportamiento (1). Este uso conlleva un riesgo inherente de sufrir consecuencias adversas, tanto a corto plazo, como intoxicaciones y accidentes, como a largo plazo, con el desarrollo de trastornos por dependencia y daño del sistema nervioso central.

Colombia, en particular, enfrenta un desafío significativo, como lo demuestran estudios que revelan un alto consumo de SPA entre los jóvenes. El Estudio Nacional de 2016 encontró que cerca de uno de cada seis estudiantes había experimentado con sustancias ilícitas, destacando la prevalencia en ciudades como Cali. Esta problemática se ve agravada por factores como la disfuncionalidad familiar, la influencia de malas amistades y la baja autoestima, que pueden llevar a los jóvenes a refugiarse en las drogas (2).

La falta de conciencia sobre los riesgos reales del consumo de SPA y la presión social para integrarse en grupos que normalizan su uso contribuyen a esta situación preocupante. A nivel mundial, el consumo de drogas entre personas jóvenes está en aumento, con consecuencias devastadoras como la propagación de enfermedades infecciosas como el VIH y la hepatitis C (4).

Sin embargo, hay señales de esperanza. Estudios recientes, como el Informe Nacional de Consumo de SPA en Colombia de 2019, sugieren una disminución en el consumo en ciertos grupos demográficos y regiones. Además, los esfuerzos de prevención y control de SPA, impulsados por entidades como el Ministerio de Justicia y del Derecho, están contribuyendo a mitigar este problema (5).

En este contexto, la enfermería emerge como un actor fundamental en la promoción de la salud y la prevención de daños relacionados con el consumo de SPA. A través de la educación para la salud, la creación de conocimiento y el cambio de hábitos y actitudes, los profesionales de enfermería pueden desempeñar un papel crucial en la protección de los jóvenes contra los riesgos asociados con estas sustancias.

La colaboración multidisciplinaria es esencial para detectar y abordar los comportamientos de riesgo en los adolescentes, fomentando hábitos de vida saludables y proporcionando el apoyo necesario para superar el consumo problemático de SPA (6).

En este sentido, la presente investigación busca explorar las prácticas de autocuidado en el uso de SPA entre los adolescentes de la ciudad de Armenia, Quindío, fundamentándose en la teoría del autocuidado de Dorothea Orem. Comprender estas prácticas es fundamental para promover el autocuidado, comportamientos saludables y prevenir las consecuencias negativas del consumo de SPA en esta población vulnerable.

MÉTODOS

Esta investigación se llevó a cabo por medio de un estudio de Cualitativo con enfoque fenomenológico; el cual permite analizar detalladamente un tema específico. Este tipo de estudio se utiliza en la investigación cualitativa con el propósito de responder la pregunta de investigación y por este medio generar estrategias que permitan analizar y aportar evidencia basándose según la teoría del Orem de Autocuidado.

Con relación a la población, esta investigación genera aporte de datos en un momento único en abril del 2024 en el Quindío. El enfoque de la investigación está dirigida a jóvenes entre 18 a 19 años que sean consumidores de Spa.

Para la recolección de estos datos se llevará a cabo por medio de una entrevista semiestructurada, que implica una conversación en la que el entrevistador hará preguntas abiertas, lo que permitirá una discusión fluida con el entrevistado. Se crearán preguntas relacionadas con la experiencia de jóvenes entre 18 a 19 años que sean consumidores de Spa, con el fin de analizar las prácticas seguras en el uso de spa, bajo la mirada de la teoría del “autocuidado”.

Las preguntas a realizarse son las siguientes: Qué experiencias ha tenido al ser adolescente, usted estudia, ¿cómo es el entorno con su familia? En su proceso qué sustancias ha consumido, con qué frecuencia, por qué, qué siente al consumir, ¿cuál es el entorno en el que consume, con quién? ¿En el entorno en el que vive qué medidas de autocuidado o bioseguridad tiene, consume con alguien

responsable, sabe qué hacer en caso de algo suceda? ¿Ha experimentado situaciones peligrosas? ¿Qué actividades realiza para cuidar su salud física, emocional y social? ¿Cómo influye el entorno y estilo de vida en la capacidad para cuidarse a sí mismo? ¿Qué crees que podrías hacer para mejorar tu práctica de autocuidado? ¿Qué desafíos enfrentan al tratar de cuidarse a sí mismo en su vida cotidiana?

¿Se sienten apoyados por su entorno y con quien vive? ¿Consideras que podrías mejorar la práctica de autocuidado? ¿Qué estrategias han encontrado útiles para mantener el bienestar emocional en su consumo? ¿Qué pasa cuando no consume? ¿Qué hace para buscar una posible recuperación o salida del consumo? ¿Qué hace para minimizar el riesgo de contagio y complicaciones de consumo?

La transcripción de la entrevista se realizará en el formato Word en donde serán añadidos y organizados en la herramienta Atlas Ti 23, del cual surgen diferentes categorías partiendo de la narrativa desarrollada por la participante, de este modo se generarán fragmentos de texto transcrito que contengan una idea central de lo que se desea analizar; se realizará la codificación de las categorías y subcategorías emergentes, que permitan una mejor comprensión del fenómeno, mediante la búsqueda de patrones o afinidades dentro de las narrativas para la construcción de las categorías; en última instancia se llevará a cabo la triangulación de los datos encontrados para su posterior análisis que son de interés para el presente artículo, teniendo en cuenta las experiencias, vivencias y emociones propias de la entrevistada alrededor del fenómeno de estudio.

De este modo se generarán fragmentos de texto transcrito que contengan una idea central de lo que se desea analizar, se realizó la codificación de las categorías y subcategorías emergentes, permitiendo una mejor comprensión del fenómeno, mediante la búsqueda de patrones o afinidades dentro de las narrativas para la construcción de las categorías y por último se realizó la triangulación de los datos encontrados para su posterior análisis que son de interés para el presente artículo, teniendo en cuenta las experiencias, vivencias y emociones propias de la entrevistada alrededor del fenómeno de estudio.

La presente investigación es avalada por el Grupo Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Corporación Universitaria Empresarial Alexander Von Humboldt. Se respetaron los principios éticos de beneficencia, no maleficencia, justicia y respeto a la autonomía.

Para la confidencialidad de la información e identificación de los participantes, respecto al aceptar participar o no en la investigación y la devolución de los resultados a los participantes, según la Ley 1581 de 2012 y el decreto 1377 de 2013. Todas las participantes firmaron el consentimiento informado.

RESULTADOS

1. *Pilares del Autocuidado Adolescente:*

El concepto de autocuidado es esencial para el desarrollo integral de los adolescentes, especialmente en el contexto de la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. El autocuidado no solo implica la adopción de hábitos saludables, sino que también abarca la capacidad de los adolescentes para tomar decisiones informadas y reflexivas sobre su bienestar físico, mental y emocional. El autocuidado se vincula estrechamente con la neurobiología del cerebro adolescente; durante la adolescencia, el cerebro

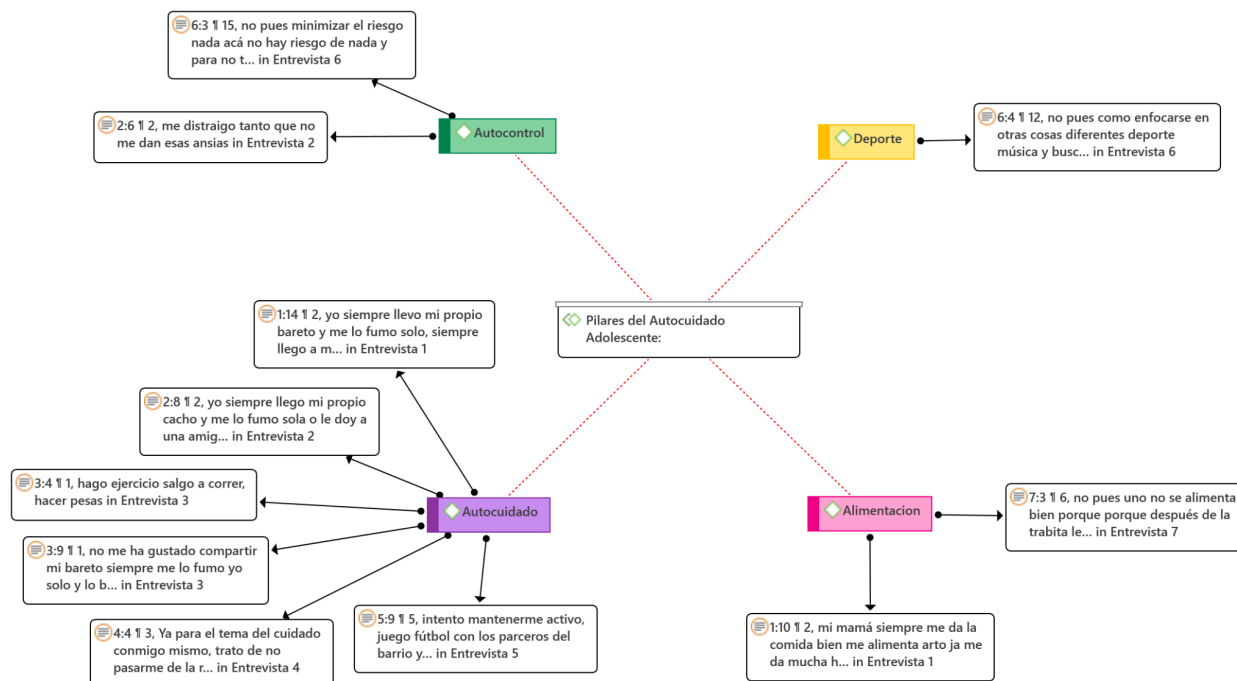
experimenta cambios significativos en áreas clave como la corteza prefrontal, que está involucrada en la toma de decisiones, el control de los impulsos y la regulación emocional. Estos cambios neurobiológicos hacen que los adolescentes sean más susceptibles a la influencia de factores externos, como la presión de grupo y la exposición a sustancias psicoactivas.

El autocuidado proporciona a los adolescentes las herramientas necesarias para resistir estas influencias negativas. Les capacita para evaluar los riesgos y beneficios de sus acciones, fomentando así la toma de decisiones saludables y la resistencia al consumo de sustancias. Además, el autocuidado promueve la autorreflexión y el desarrollo de habilidades de afrontamiento, lo que les permite manejar de manera efectiva los desafíos y el estrés asociados con la vida adolescente implicando la adopción de hábitos saludables, como una alimentación equilibrada, ejercicio regular y suficiente descanso. También incluye el cuidado de la salud mental, a través de prácticas como la gestión del estrés, la búsqueda de apoyo social y el desarrollo de estrategias de afrontamiento positivas.

En conclusión, los pilares del autocuidado adolescente ofrecen un enfoque integral y científicamente fundamentado para fortalecer la resiliencia de los adolescentes frente al consumo de sustancias psicoactivas. Al empoderar a los adolescentes con las habilidades necesarias para cuidar de sí mismos, se promueve su bienestar integral y se reduce el riesgo de comportamientos de riesgo, incluido el consumo de sustancias. (11)

Es una categoría que nos permite comprender las actitudes individuales y sociales teniendo en cuenta concepto se consideró que estas expresiones alimentan esta categoría:

- *E1 “mi mamá siempre me da la comida bien me alimenta arto ja me da mucha hambre”*
- *E7 “no pues uno no se alimenta bien porque porque después de la trabitita le da severa gurbia pues yo como bien y me compró mi bareta”*
- *E6 “no pues como enfocarse en otras cosas diferentes deporte música y buscar de otras amistades”*
- *E6 “no pues minimizar el riesgo nada acá no hay riesgo de nada y para no tener complicaciones es controlarme en el consumo de alcohol y no más socia de resto nada hacerla para delante que para atrás asustan monita”*
- *E2 “me distraigo tanto que no me dan esas ansias”*
- *E1 “yo siempre llevo mi propio bareto y me lo fumo solo, siempre llevo a mi casa lo primero que hago es lavarme las manos, me hecho loción”*
- *E2 “yo siempre llevo mi propio cacho y me lo fumo sola o le doy a una amiga pero ya yo no fumo más de ahí , yo llevo a mi casa lo primero que hago es lavarme las manos, cepillarme y si me siento muy acalorada me baño, me hecho loción ”*
- *E3 “hago ejercicio salgo a correr, hacer pesas”*
- *E3 “no me ha gustado compartir mi bareto siempre me lo fumo yo solo y lo boto y ya, llevo a mi casa me hecho la loción, me lavo las mano, me cepillo”*
- *E4 “Ya para el tema del cuidado conmigo mismo, trato de no pasarme de la raya y siempre tener a un parche, una nena responsable cerca por si las moscas”*
- *E5 “ intento mantenerme activo, juego fútbol con los parceros del barrio y a veces me lanzo al gimnasio”*



La red se organiza en torno a cuatro pilares principales del autocuidado adolescente:

Autocontrol: Este pilar se centra en la capacidad de los adolescentes para regular sus impulsos y tomar decisiones de manera consciente y reflexiva, con el objetivo de minimizar los riesgos asociados con sus acciones. Esta habilidad implica no solo la capacidad de resistir la presión de grupo y las tentaciones inmediatas, sino también la capacidad de considerar las consecuencias a largo plazo de sus elecciones. Además, el autocontrol se relaciona con el desarrollo de habilidades de resolución de problemas y la capacidad de gestionar el estrés, lo que les permite a los adolescentes enfrentar los desafíos de manera efectiva sin recurrir a comportamientos de riesgo.

Deporte: Esta actividad no solo desvía la atención de comportamientos riesgosos, sino que también proporciona una salida saludable para la energía y la frustración acumuladas durante la adolescencia. Además, participar en deportes promueve el desarrollo físico, emocional y social de los adolescentes, alentando la cooperación, el trabajo en equipo y el respeto mutuo. Esta experiencia compartida también les brinda un sentido de pertenencia a un grupo y les enseña habilidades de liderazgo y resolución de conflictos, contribuyendo así a su desarrollo integral y a una mayor autoestima.

Alimentación: Una nutrición adecuada es fundamental para el bienestar general de los adolescentes, ya que proporciona los nutrientes necesarios para el desarrollo físico, cognitivo y emocional durante esta etapa crucial de la vida. El entorno familiar desempeña un papel significativo en la configuración de los hábitos alimenticios de los adolescentes, ya que influye en la disponibilidad de alimentos saludables, los modelos de comportamiento alimentario y las prácticas culinarias. Un entorno familiar que

Revista CUIDAR

promueve una alimentación balanceada y variada ayuda a los adolescentes a adoptar hábitos alimenticios saludables que contribuyen a su crecimiento y desarrollo óptimos, así como a la prevención de enfermedades a largo plazo. Además, la implicación activa de los padres en la planificación y preparación de las comidas puede fomentar una relación positiva con la comida y promover la autonomía y la responsabilidad en la elección de alimentos por parte de los adolescentes

Autocuidado: Son las acciones y decisiones que los adolescentes toman de manera deliberada para preservar y promover su bienestar físico, emocional y mental. Implica una serie de prácticas que van desde el cuidado básico del cuerpo, como la higiene personal y la alimentación saludable, hasta el manejo activo del estrés, la búsqueda de apoyo emocional y la participación en actividades que fomenten el equilibrio y la satisfacción personal. El autocuidado también abarca la capacidad de establecer límites saludables, reconocer y gestionar las emociones, así como tomar decisiones conscientes que promuevan el bienestar a largo plazo. En esencia, el autocuidado capacita a los adolescentes para cuidar de sí mismos de manera integral, fortaleciendo su capacidad de afrontar los desafíos de la vida con resiliencia y autonomía.

Podemos encontrar las relaciones:

- *Autocontrol y Autocuidado:* Se observa una relación directa entre el autocontrol y el autocuidado, donde los adolescentes expresan cómo intentan manejar sus hábitos y comportamientos.

Ejemplos: de autocontrol incluyen evitar compartir drogas (Entrevista 3) y regular el consumo de sustancias (Entrevista 1).

- *Deporte como Componente de Autocuidado:* El deporte se menciona como una actividad esencial para mantener un estilo de vida saludable y activo.

Ejemplos: Se mencionan diferentes deportes (Entrevista 6).

- *Alimentación y Bienestar:* La alimentación se menciona como un aspecto fundamental del autocuidado, con énfasis en recibir una buena nutrición de la familia

Ejemplos: “me alimento arto...”(Entrevista 1) “uno se alimenta bien...” (entrevista 7)

Cada uno de estos pilares está interconectado, mostrando que el autocuidado adolescente es un esfuerzo holístico que abarca la mente, el cuerpo y el entorno social. Este análisis resalta la importancia de fomentar un ambiente de apoyo y recursos adecuados para que los adolescentes puedan practicar un autocuidado efectivo.

2. *Fomentando el Bienestar Adolescente a través de Redes de Apoyo y Vínculos*

Significativos:

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo humano, marcada por la exploración de la identidad y la gestión de las emociones. Durante este período, el establecimiento de relaciones sociales sólidas y significativas no solo es vital para el bienestar emocional general, sino que también desempeña un papel fundamental en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

La idea de que el establecimiento de redes de apoyo y conexiones significativas tiene un impacto fundamental en la salud mental y emocional de los adolescentes es respaldada por la neurociencia. Desde esta perspectiva, se ha observado que la activación de áreas cerebrales asociadas con las interacciones sociales y el afecto, como la corteza prefrontal

medial y el sistema de recompensa, se ve facilitada cuando los adolescentes tienen relaciones sociales positivas y de apoyo durante esta etapa crucial de la vida; estas interacciones fortalecen las vías neuronales asociadas con la regulación emocional y la toma de decisiones, mitigando así la vulnerabilidad hacia comportamientos de riesgo, como el consumo de sustancias psicoactivas.

Las redes de apoyo y los vínculos significativos ofrecen un entorno propicio para diversos procesos psicosociales fundamentales en la vida de los adolescentes. Actúan como plataformas donde pueden expresar emociones, resolver conflictos y desarrollar habilidades sociales clave. Además, al proporcionar un espacio seguro y de confianza, estas conexiones sociales promueven un sentido de pertenencia y autonomía en los adolescentes, aspectos cruciales para el desarrollo saludable de su identidad y autoestima.

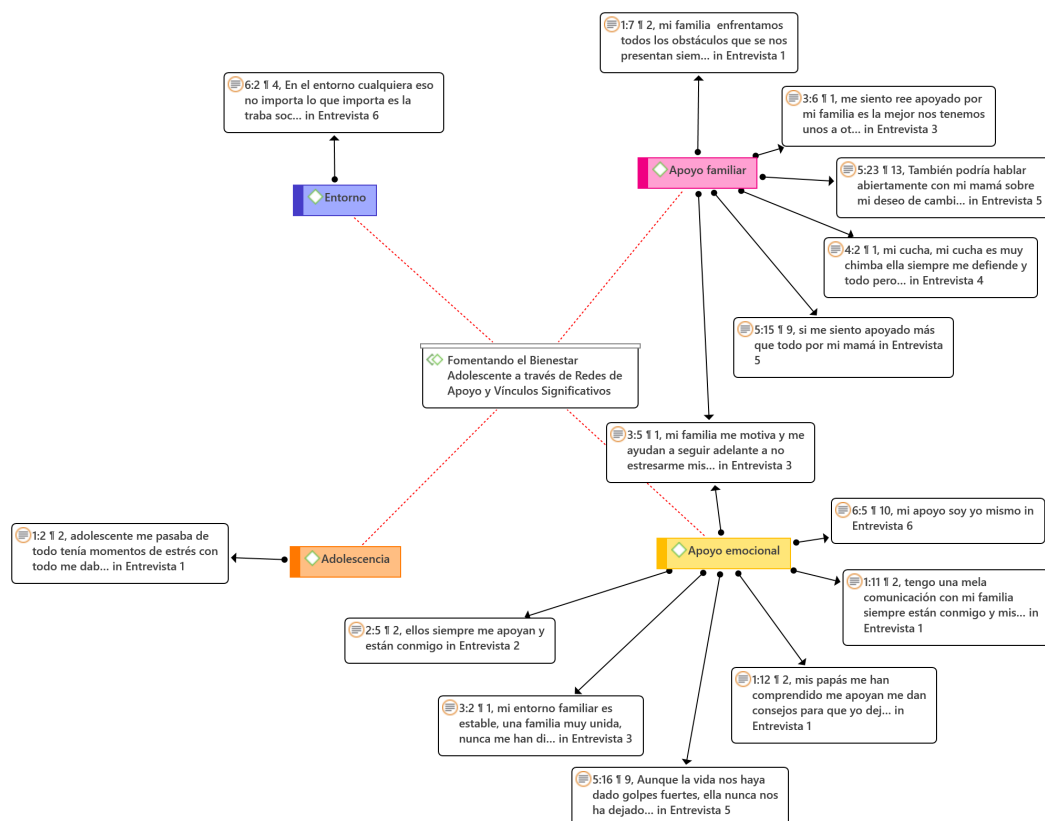
En el contexto de la prevención del consumo de sustancias, fortalecer las redes de apoyo y los vínculos significativos actúa como un factor de protección contra los riesgos inherentes, como la presión de grupo o los conflictos familiares. La existencia de relaciones sociales y familiares sólidas potencia la habilidad de los adolescentes para resistir la influencia negativa y buscar apoyo constructivo durante períodos de vulnerabilidad.

En conclusión, promover el bienestar adolescente mediante redes de apoyo y vínculos significativos se constituye como una estrategia integral para cultivar la salud mental y evitar el consumo de sustancias psicoactivas durante esta fase crucial del desarrollo humano. Al brindar un ambiente emocionalmente enriquecedor y de apoyo tanto social como familiar, se fortalecen los vínculos de los adolescentes contra los desafíos inherentes a la adolescencia, contribuyendo así a su bienestar integral y a su resiliencia frente al consumo de sustancias. (12)

Teniendo en cuenta estos conceptos se considera que estas expresiones alimentan esta categoría:

- *E1 “tengo una mala comunicación con mi familia siempre están conmigo y mis parceros que no fallan”*
- *E1 “mis papás me han comprendido me apoyan me dan consejos para que yo deje de consumir siempre están conmigo sin juzgarme”*
- *E2 “ellos siempre me apoyan y están conmigo”*

- E3 “mi entorno familiar es estable, una familia muy unida, nunca me han discriminado por fumar,”
- E5 “Aunque la vida nos haya dado golpes fuertes, ella nunca nos ha dejado solos.”
- E6 “mi apoyo soy yo mismo”
- E1 “mi familia enfretamos todos los obstáculos que se nos presentan siempre están conmigo y nunca me han dejado luchan conmigo para que yo deje de consumir”
- E3 “me siento ree apoyado por mi familia es la mejor nos tenemos unos a otros, vivo con mi papá, mamá y hermanito menor, son la motivación de mi día a día,”
- E4 “mi cucha, mi cucha es muy chimba ella siempre me defiende y todo pero también tiene su carácter y cuando se le sale la rabia uy no esa señora se pone como el diablo jajajaja y no se deja pisotear fácilmente ni de mi cucho ja, pero en el fondo sé que me quieren, aunque lo demuestren a los madrazos”
- E5 “si me siento apoyado más que todo por mi mamá”
- E5 “También podría hablar abiertamente con mi mamá sobre mi deseo de cambiar y pedir su apoyo en este proceso”
- E6 “En el entorno cualquiera eso no importa lo que importa es la traba socia con los socios del parche medidas noooo medidas del bareto será acá no hay cuidado de eso bioseguridad que es eso parce aca no manejamos esos cuenticos que raras eso es pa usd que se quieren preparar y estudian esa vaina”
- E1 “como adolescente me pasaba de todo tenía momentos de estrés con todo me daba rabia, pero sabe también estaba explorando cambios en mis gustos, descubriendo nuevas cosas nuevos parceros esto era lo más importante pero ash aunque a veces me encontraba con mucha presión de cambios de mi forma de ser, ser más como ellos hacer todo lo que ellos hacian y ser realmente quien no era”



La red se organizó en torno a cuatro pilares principales como las redes de apoyo, tanto familiares como emocionales, entorno y adolescencia.

Entorno: El entorno desempeña un papel crucial en el bienestar adolescente al influir en cómo enfrentan situaciones y toman decisiones. Incluye diversos aspectos, como el entorno familiar, escolar, social y comunitario, que interactúan para moldear la experiencia y el desarrollo de los adolescentes. La calidad del entorno familiar, caracterizada por la presencia de relaciones positivas, apoyo emocional y comunicación abierta, puede fortalecer la resiliencia y la capacidad de afrontamiento de los adolescentes ante el estrés y los desafíos. Del mismo modo, un entorno escolar que fomente un clima de respeto, inclusión y apoyo académico puede contribuir al bienestar emocional y al rendimiento académico de los adolescentes. Además, el entorno social y comunitario, que incluye la disponibilidad de recursos y oportunidades para el desarrollo personal y social, puede influir en la formación de identidad, valores y aspiraciones de los adolescentes. En conjunto, un entorno que promueva la seguridad, el apoyo y la oportunidad de crecimiento puede potenciar el bienestar y el desarrollo positivo de los adolescentes, facilitando su capacidad para enfrentar los desafíos y tomar decisiones saludables en su vida.

Apoyo Familiar: El apoyo familiar se revela como un pilar fundamental para el bienestar de los adolescentes, al brindar estabilidad emocional y orientación práctica. Este apoyo se manifiesta a través de la presencia constante de figuras familiares significativas que ofrecen un entorno emocionalmente seguro y reconfortante. Además de proporcionar afecto y apoyo emocional, el apoyo familiar implica también la provisión de consejos prácticos y orientación para afrontar los desafíos cotidianos y tomar decisiones importantes. Esta red de apoyo familiar fortalece la autoestima y la confianza de los adolescentes, proporcionándoles un sólido cimiento emocional desde el cual enfrentar los retos propios de esta etapa de desarrollo.

Apoyo Emocional: Este término engloba tanto el respaldo recibido de la familia como de otros vínculos significativos, promoviendo la estabilidad emocional de los adolescentes. Se manifiesta a través de la expresión de afecto, comprensión y empatía por parte de las personas cercanas, tanto familiares como amigos. Este tipo de apoyo proporciona un espacio seguro donde los adolescentes pueden compartir sus preocupaciones, miedos y alegrías, sintiéndose valorados y comprendidos. Además, el apoyo emocional fortalece la autoestima y la confianza en uno mismo, ayudando a los adolescentes a enfrentar los desafíos de la vida con mayor resiliencia y optimismo.

Adolescencia: Es una etapa de la vida caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales significativos, así como por diversos desafíos de adaptación y crecimiento. Durante este período, el apoyo emocional y el entorno juegan un papel crucial en el bienestar y el desarrollo saludable de los adolescentes. La presencia de relaciones de apoyo, tanto dentro de la familia como en el entorno social y comunitario, proporciona un sostén emocional fundamental que ayuda a los adolescentes a enfrentar los desafíos propios de esta etapa. Además, un entorno seguro, inclusivo y enriquecedor facilita el proceso de exploración, autodescubrimiento y toma de decisiones de los adolescentes, promoviendo su

desarrollo integral y su capacidad para enfrentar con éxito los desafíos y oportunidades que presenta la adolescencia.

- *Interrelación entre Apoyo Familiar y Emocional:* Las citas reflejan que el apoyo familiar no solo provee estabilidad física y consejos, sino que también fortalece el apoyo emocional, lo cual es esencial para el manejo del estrés y la motivación.

Ejemplos: Apoyo familiar (Entrevista 3) y proporciona una comunicación abierta (Entrevista 1).

- *Impacto del Entorno en el Bienestar:* El entorno en el que se desarrollan los adolescentes afecta su percepción de apoyo y su capacidad de manejar situaciones difíciles.

Ejemplos: “El entorno en cualquier parte lo importante es estar con los socios” (entrevista 6)

- *Autopercepción y Resiliencia Personal:* El apoyo emocional también se encuentra en la autopercepción de los adolescentes.

Ejemplos: “el apoyo es uno mismo...” (Entrevista 6), mostrando una dimensión de autodependencia y resiliencia.

La red muestra que el bienestar adolescente es influenciado por una combinación de factores, en los cuales se incluyen el entorno, el apoyo familiar y emocional. Estos elementos están interconectados y son esenciales para proporcionar un entorno de apoyo que permita a los adolescentes manejar el estrés y los desafíos de manera efectiva.

El apoyo familiar se destaca como un pilar crucial, proporcionando tanto estabilidad emocional como motivación y guía práctica. Además, el entorno y la autopercepción juegan roles importantes en la resiliencia y el bienestar general de los adolescentes en el consumo de spa.

3. Estrategias para el Bienestar Integral Promoviendo la Salud Emocional y Mental durante la Adolescencia:

La adolescencia representa un período crítico en el desarrollo socioemocional, donde se establecen los orígenes de la salud mental a lo largo de la vida. Desde una perspectiva neurocientífica, esta etapa se caracteriza por una plasticidad cerebral significativa, lo que la convierte en un momento óptimo para la adopción de hábitos que promuevan una salud emocional y mental sólida.

La relevancia de diversas estrategias para fomentar el bienestar integral durante la adolescencia es innegable. Por ejemplo, adoptar patrones de sueño saludables se vincula directamente con la regulación del estado de ánimo y la función cognitiva, lo que influye positivamente en la salud mental. Asimismo, la práctica regular de ejercicio físico no solo conlleva beneficios fisiológicos, sino que también se

relaciona con una mejora en la salud emocional, gracias a la liberación de neurotransmisores como las endorfinas y la reducción del estrés.

El desarrollo de habilidades sociales para establecer y mantener relaciones interpersonales saludables es otro componente clave en la promoción del bienestar emocional durante la adolescencia. Estas habilidades, que incluyen la empatía, la comunicación asertiva y la resolución de conflictos, son fundamentales para la construcción de redes de apoyo social, que a su vez actúan como amortiguadores contra el estrés y la ansiedad.

Además, la adquisición de estrategias para afrontar situaciones difíciles y resolver problemas de manera efectiva es crucial para la salud mental durante la adolescencia. La capacidad de gestionar el estrés, regular las emociones y tomar decisiones informadas contribuye a la resiliencia emocional y al bienestar general.

Es fundamental reconocer que el entorno desempeña un papel crítico en la promoción de estas estrategias. Un entorno familiar, escolar y comunitario que brinde apoyo y protección facilita la adopción de hábitos saludables y fortalece la capacidad de los adolescentes para enfrentar los desafíos propios de esta etapa con mayor resiliencia.

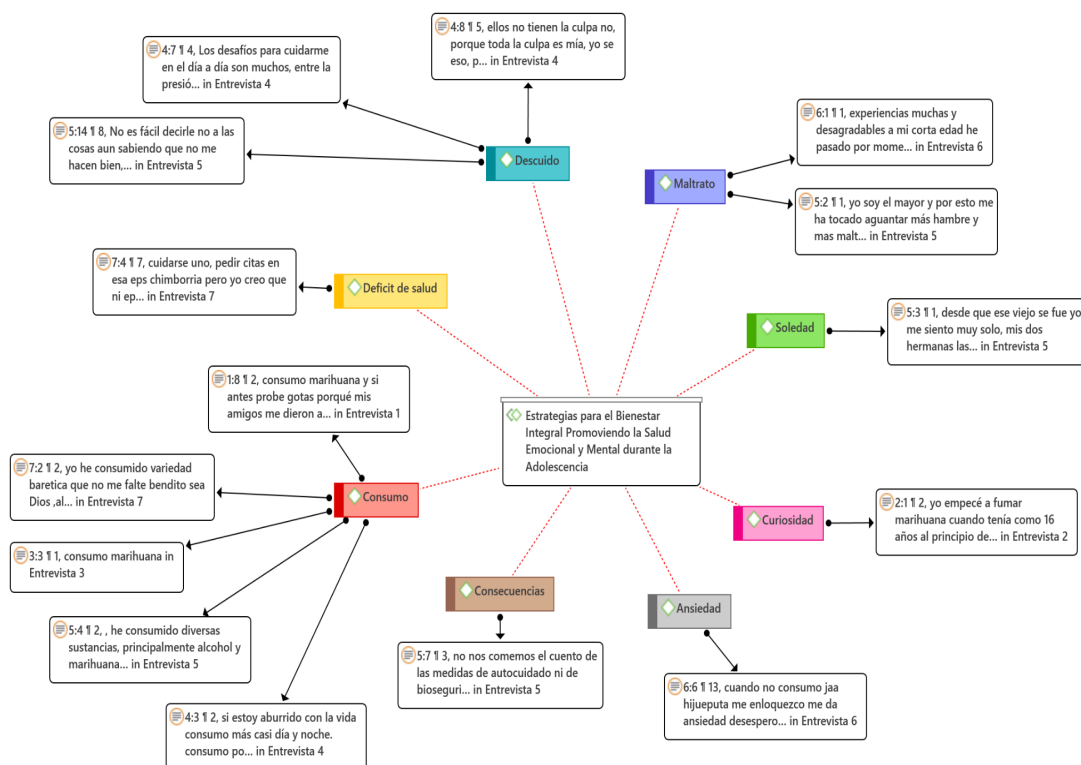
En conclusión, la promoción del bienestar integral durante la adolescencia implica la implementación de estrategias científicamente fundamentadas que aborden tanto los aspectos físicos como emocionales de la salud.

Al fomentar hábitos saludables y proporcionar un entorno de apoyo, se sientan las bases para un desarrollo emocional y mental positivo que perdure a lo largo de la vida del individuo. (13)

Teniendo en cuenta estos conceptos se considera que estas expresiones alimentan esta categoría:

- E6 “cuando no consumo jaa hijueputa me enloquezco me da ansiedad desespero es algo muy chanda que da y siento no soy el mismo de siempre me da puteria todo a todo mundo se la monto se arma el mierdero a veces no me puedo controlar”
- E4 “Los desafíos para cuidarme en el día a día son muchos, entre la presión de los parceros y la tentación de las drogas, es difícil mantenerse firme, las ganas le ganan a uno, y uno nunca piensa en esas cosas, yo solo pienso en el momento, en sentirme chimba y olvidarme de todo”
- E4 “ellos no tienen la culpa no, porque toda la culpa es mía, yo se eso, pero si estuvieran mas pendiente o fueran estado en el pasado a lo bien, todo sería diferente yo no mantendría tanto en la calle, si pillá”
- E5 “No es fácil decirle no a las cosas aun sabiendo que no me hacen bien, a veces ni siquiera me doy cuenta de que estoy descuidándome hasta que ya es tarde”
- E6 “experiencias muchas y desagradables a mi corta edad he pasado por momentos muy pichurrias en esta vida mi papá desde pequeño me dio mala vida, mucho maltrato aguantar hambre muchas veces y así ud me entiende socia”
- E5 “yo soy el mayor y por esto me ha tocado aguantar más hambre y más maltrato”

- E5 “desde que ese viejo se fue yo me siento muy solo, mis dos hermanas las cuida mi abuela y a mi el estudio no me gusta, me gusta mas mantener en la calle con los socios y por esto tengo muchos problemas en casa”
- E2 “yo empecé a fumar marihuana cuando tenía como 16 años al principio de eso era por curiosidad y porque mis amigos ya lo hacían recuerdo la primera vez que lo probé me sentí relajado y eso me gusto porque me hacia olvidar de las cosas”
- E5 “no nos comemos el cuento de las medidas de autocuidado ni de bioseguridad, sinceramente son una especie de cuento chino. A veces nos tiramos al ruedo sin pensar en las consecuencias”
- E1 “consumo marihuana y si antes probé gotas porqué mis amigos me dieron a probar pero no me tramo, me trabo todos los días”
- E7 “yo he consumido variedad baretica que no me falte bendito sea Dios ,alcohol y en las rumbisas mis pepas de vez en cuando mi polvito magico jajajaja perico la baretica diario”
- E3 “ consumo marihuana ”
- E5 “he consumido diversas sustancias, principalmente alcohol y marihuana. La frecuencia varía, depende de la oportunidad y de cómo me siento en el momento”
- E4 “ si estoy aburrido con la vida consumo más casi día y noche. consumo porque, parece, la vida sin emociones fuertes es más insípida que una arepa sin sal. Cuando me meto algo, me siento más elevado que un avión.”



La red se organizó en torno a ocho factores que afectan la salud emocional y mental de los adolescentes consumidores de Spa, incluyendo descuido, maltrato, déficit de salud, consumo, soledad, curiosidad, consecuencia y ansiedad.

Descuido: Implica la falta de atención y cuidado hacia uno mismo, lo cual puede ser consecuencia de la presión y desafíos diarios a los que se enfrentan los adolescentes. Este fenómeno puede manifestarse en diferentes áreas de la vida, como el descuido de la higiene personal, la alimentación poco saludable, la falta de descanso adecuado o la ausencia de actividades que promuevan el bienestar emocional y mental. El descuido puede surgir como resultado de la sobrecarga de responsabilidades, el estrés académico, la presión social o problemas familiares, entre otros factores. Es importante reconocer y abordar el descuido tempranamente, ya que puede tener un impacto negativo en la salud física, emocional y el rendimiento académico de los adolescentes. Fomentar prácticas de autocuidado y promover un entorno de apoyo que brinde herramientas para manejar el estrés y los desafíos cotidianos puede ayudar a prevenir el descuido y promover un desarrollo saludable durante la adolescencia.

Maltrato: El maltrato tanto físico como emocional, tiene un impacto significativo en la salud mental y emocional de los adolescentes. Este tipo de abuso puede manifestarse de diversas formas, como el castigo físico, la intimidación, el abuso verbal o la negligencia emocional. Las experiencias de maltrato durante la adolescencia pueden dejar secuelas emocionales profundas, como la ansiedad, la depresión, el estrés postraumático y la baja autoestima. Además, el maltrato puede afectar negativamente las relaciones interpersonales, el rendimiento académico y el desarrollo personal de los adolescentes. Es fundamental abordar el maltrato de manera temprana y proporcionar apoyo emocional y recursos adecuados para ayudar a los adolescentes a superar estas experiencias traumáticas y promover su bienestar mental y emocional a largo plazo.

Déficit de salud: Se refiere a la falta de acceso a servicios de salud adecuados y a las dificultades para mantener una buena salud física. Esta situación puede manifestarse de diversas maneras, como la falta de acceso a atención médica preventiva, la escasez de recursos para tratamientos médicos necesarios o la ausencia de información sobre prácticas de salud adecuadas. El déficit de salud puede tener consecuencias significativas en la salud y el bienestar de los adolescentes, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas, discapacidades y problemas de salud mental. Es fundamental abordar este déficit mediante políticas y programas que garanticen el acceso equitativo a servicios de salud de calidad, así como educación y promoción de la salud que empoderen a los adolescentes para cuidar de su bienestar físico y emocional.

Consumo: El uso de sustancias como la marihuana y otras drogas es un fenómeno recurrente entre los adolescentes, influenciado por la curiosidad y el entorno social. Este comportamiento puede surgir como resultado de diversos factores, como la presión de grupo, la búsqueda de sensaciones novedosas, la experimentación con la identidad y la influencia de modelos de comportamiento dentro del entorno social del adolescente. Además, factores como el estrés, la falta de habilidades de afrontamiento y la exposición a situaciones traumáticas pueden aumentar la vulnerabilidad de los adolescentes al consumo

de sustancias. Es crucial abordar este tema desde una perspectiva integral, que incluya la educación sobre los riesgos asociados con el consumo de drogas, el fortalecimiento de habilidades de resistencia a la presión de grupo y la creación de entornos seguros y de apoyo que promuevan estilos de vida saludables y alternativas positivas para los adolescentes.

Soledad: Una sensación de aislamiento y abandono que experimentan los adolescentes debido a la ausencia de figuras de apoyo significativas en sus vidas. Esta experiencia puede surgir cuando los adolescentes se sienten desconectados emocionalmente de su entorno familiar, escolar o social, ya sea debido a conflictos familiares, falta de amigos cercanos o dificultades para establecer relaciones significativas. La soledad puede tener consecuencias negativas en la salud mental y emocional de los adolescentes, aumentando el riesgo de depresión, ansiedad y otros problemas psicológicos. Es fundamental abordar la soledad de nuestros adolescentes ofreciendo oportunidades para la conexión social y el apoyo emocional, fomentando relaciones positivas y fortaleciendo la resiliencia de los adolescentes para enfrentar los desafíos emocionales que puedan surgir durante esta etapa de desarrollo.

Curiosidad: Es un impulso natural que lleva a los adolescentes a explorar y experimentar nuevas experiencias, incluyendo sustancias y comportamientos de riesgo. Esta tendencia surge de la búsqueda de emociones intensas, la necesidad de descubrir y comprender el mundo que les rodea, y la influencia del entorno social. La curiosidad puede ser un factor significativo en el inicio del consumo de sustancias y otras conductas riesgosas durante la adolescencia, ya que los adolescentes pueden sentirse atraídos por la novedad y el desafío de probar algo prohibido o desconocido. Es vital reconocer y abordar esta curiosidad de manera constructiva, proporcionando información precisa sobre los riesgos y consecuencias de ciertos comportamientos, así como alternativas saludables y actividades enriquecedoras que satisfagan la necesidad de exploración y aprendizaje de los adolescentes.

Consecuencias: El consumo de sustancias y el descuido puede acarrear una serie de problemas de salud y dificultades para adherirse a medidas de autocuidado y bioseguridad entre los adolescentes. Estos comportamientos pueden conducir a una variedad de efectos adversos para la salud física y mental, como lesiones, enfermedades crónicas, trastornos mentales y adicciones. Además, el descuido de hábitos de autocuidado, como la higiene personal y la alimentación adecuada, puede aumentar la vulnerabilidad a enfermedades infecciosas y afectar negativamente la salud general. Es crucial abordar estas consecuencias mediante la promoción de estilos de vida saludables, la educación sobre los riesgos asociados con el consumo de sustancias y el fomento de prácticas de autocuidado y bioseguridad entre los adolescentes.

Ansiedad: Es una reacción común entre los adolescentes que consumen sustancias y se enfrentan a situaciones de estrés. El consumo de sustancias puede desencadenar o exacerbar los síntomas de ansiedad debido a los efectos neuroquímicos de las drogas en el cerebro, así como a las preocupaciones sobre los riesgos asociados con el consumo y las posibles consecuencias negativas. Además, los adolescentes que enfrentan situaciones estresantes, como problemas familiares, académicos o sociales,

pueden recurrir al consumo de sustancias como una forma de hacer frente a la ansiedad y aliviar temporalmente los síntomas. Sin embargo, este comportamiento puede conducir a un ciclo de ansiedad y consumo de sustancias, aumentando el riesgo de problemas de salud mental y adicción a largo plazo. Es fundamental abordar la ansiedad en los adolescentes de manera integral, brindando apoyo emocional, educación sobre estrategias de afrontamiento saludables y acceso a servicios de salud mental adecuados para prevenir y tratar la ansiedad de manera efectiva.

- *Interrelación entre consumo y ansiedad:* El consumo de sustancias está directamente relacionado con la ansiedad. Los adolescentes recurren a las drogas para manejar la ansiedad, pero esto puede crear un ciclo de dependencia y mayor ansiedad.

Ejemplos: “cuando no consumo me da ansiedad...” (entrevista 6)

- *Impacto del Entorno en el Bienestar:* El entorno y las experiencias de maltrato y descuido afectan profundamente la salud emocional y mental de los adolescentes. La falta de apoyo y los desafíos diarios dificultan el autocuidado.

Ejemplos: “me ha tocado aguantar más hambre y maltrato...” (entrevista 5), “experiencias muchas y desagradables...” (entrevista 6).

- *Soledad y Curiosidad como Factores de Riesgo:* La soledad y la curiosidad llevan a los adolescentes a experimentar con sustancias, buscando alivio o simplemente explorando nuevas sensaciones, lo que puede llevar a consecuencias graves.

Ejemplos: “empecé a fumar marihuana cuando tenía como 16 años...” (entrevista 2), “desde que ese viejo se fue yo me siento muy solo...” (entrevista 5)

- *Déficit de Salud y Consecuencias:* La falta de acceso a servicios de salud adecuados y el descuido en las prácticas de autocuidado resultan en consecuencias negativas para la salud de los adolescentes, dificultando su bienestar integral.

Ejemplos: “no nos comemos el cuento de las medidas de autocuidado...” (entrevista 5), “yo creo que ni eps tengo...” (entrevista 7)

La red muestra que el bienestar integral de los adolescentes está influenciado por múltiples factores interrelacionados, incluyendo el descuido, maltrato, consumo de sustancias, soledad, ansiedad, consecuencias y déficit de salud. Estos factores crean un ciclo donde los adolescentes enfrentan desafíos significativos para mantener su salud emocional y mental. Las estrategias para promover el bienestar integral deben abordar estos factores de manera holística, proporcionando apoyo emocional, acceso adecuado a servicios de salud, y creando un entorno que fomente el autocuidado y la resiliencia.

4. La Importancia Vital del Vínculo Familiar en la adolescencia:

La trascendencia del vínculo familiar durante la adolescencia radica en su influencia crítica sobre el desarrollo integral de los adolescentes, especialmente en el contexto de la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. Este vínculo se caracteriza por la conexión emocional, la comunicación efectiva, el apoyo mutuo y la interacción positiva entre padres, hermanos y otros miembros familiares. A nivel científico, diversos estudios respaldan la relevancia de este vínculo en el bienestar y la salud mental de los adolescentes.

Desde una perspectiva neuropsicológica, la adolescencia se caracteriza por cambios significativos en la estructura y función cerebral, lo que hace que los adolescentes sean más susceptibles a influencias externas, como el consumo de sustancias psicoactivas. En este contexto, la presencia de un vínculo familiar sólido actúa como un factor protector, mitigando los riesgos asociados con el consumo de drogas.

La calidad del vínculo familiar puede influir en múltiples aspectos del desarrollo adolescente. Por ejemplo, un ambiente familiar que fomente la comunicación abierta y el apoyo emocional puede fortalecer la autoestima y la confianza en sí mismo del adolescente, reduciendo así la probabilidad de recurrir a sustancias psicoactivas como una forma de escape o autoafirmación.

Además, la interacción positiva en el seno familiar proporciona a los adolescentes modelos de comportamiento saludables y habilidades de afrontamiento efectivas, que pueden aplicar en situaciones fuera del ámbito familiar. Esto promueve la capacidad del adolescente para establecer relaciones saludables y afrontar los desafíos sociales sin recurrir al consumo de sustancias.

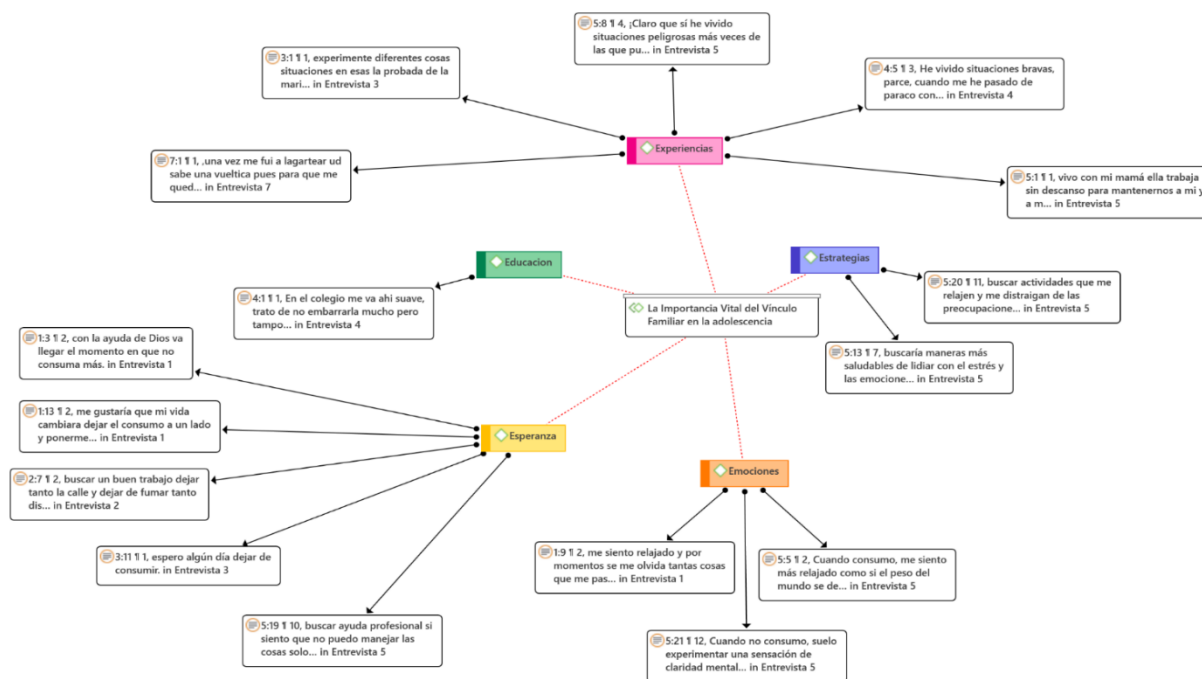
En conclusión, la importancia vital del vínculo familiar en la adolescencia va más allá de la mera dinámica familiar, extendiéndose a influir en la salud mental, el comportamiento y las decisiones de los adolescentes, incluida la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. Un vínculo familiar sólido proporciona una base emocional y psicológica que fortalece la resiliencia del adolescente frente a los factores de riesgo asociados con el consumo de drogas, contribuyendo así a su bienestar integral y desarrollo saludable. (14)

Teniendo en cuenta estos conceptos se considera que estas expresiones alimentan esta categoría:

- E5 “¡Claro que sí he vivido situaciones peligrosas más veces de las que puedo contar. Entre las drogas y rumbas hasta el amanecer, uno se mete en líos sin darse cuenta. Desde enfrentamientos con los tumbos hasta encontronazos con manes que no andan con chistes, la adrenalina está al máximo, todo es parte de la diversión”
- E4 “He vivido situaciones bravas, parce, cuando me he pasado de paraco con las drogas o me he echado unos manes peligroso”
- E5 “vivo con mi mamá ella trabaja sin descanso para mantenernos a mi y a mis hermanos, mi viejo se largó hace años sin dejar rastro, sin importarle nada, yo soy el mayor y por esto me ha tocado aguantar más hambre y más maltrato”

Revista CUIDAR

- E5 “buscar actividades que me relajen y me distraigan de las preocupaciones, como escuchar música que me gusta, ver películas o series, o salir a dar un paseo con los socios”
- E5 “buscaría maneras más saludables de lidiar con el estrés y las emociones fuertes, como hacer ejercicio o hablar con alguien de confianza en vez de meterme en líos o drogarme”
- E1 “ me siento relajado y por momentos se me olvida tantas cosas que me pasan”
- E5 “Cuando consumo, me siento más relajado como si el peso del mundo se desvaneciera por un momento”
- E5 “Cuando no consumo, suelo experimentar una sensación de claridad mental y física. Me siento más centrado y en control de mis acciones, puedo percibir mejor mis emociones, me siento más conectado conmigo mismo pero también puedo experimentar momentos de ansiedad y aburrimiento y ahí es donde vuelvo a fumar y consumir”
- E4 “En el colegio me va ahí suave, trato de no embarrarla mucho pero tampoco me pongo a estudiar como un ñerito de esos todo nerd jajajaja me entiende”
- E1 “con la ayuda de Dios va llegar el momento en que no consuma más.”
- E1 “me gustaría que mi vida cambiara dejar el consumo a un lado y ponerme metas enfocarme en lo que quiero salir adelante con mis papás que siempre están para mi”
- E2 “Buscar un buen trabajo dejar tanto la calle y dejar de fumar tanto disminuir eso, que la gente me vea y diga uyuy pille la pelaita esa ya dejó de consumir de estar parada en las esquinas y está estudiando una carrera o tiene buen trabajo”
- E3 “espero algún día dejar de consumir”
- E5 “ buscar ayuda profesional si siento que no puedo manejar las cosas solo”



La red se organizó en torno a cinco factores de importancia vital del vínculo en las familias de los adolescentes consumidores de Spa, incluyendo emociones, esperanza, educación, experiencias y estrategias.

Experiencias: Este término abarca una amplia gama de situaciones que enfrentan los adolescentes, que van desde el consumo de sustancias hasta circunstancias de riesgo y dificultades familiares. Las experiencias de consumo de sustancias pueden variar desde la experimentación ocasional hasta el uso problemático y la adicción, y pueden estar influenciadas por factores individuales, sociales y ambientales. Además, los adolescentes pueden enfrentarse a situaciones de riesgo, como el comportamiento impulsivo, la violencia o el comportamiento sexual de riesgo, que pueden tener consecuencias negativas para su salud y bienestar. Por otro lado, las dificultades familiares, como el conflicto familiar, la falta de apoyo emocional o el abuso, pueden afectar significativamente el desarrollo y la salud mental de los adolescentes. Reconocer y abordar estas diversas experiencias es fundamental para proporcionar un apoyo adecuado y ayudar a los adolescentes a superar los desafíos que enfrentan durante esta etapa crucial de su vida.

Estrategias: Los jóvenes manifiestan la necesidad de buscar métodos alternativos y más saludables para hacer frente al estrés, reconociendo la importancia de buscar ayuda profesional cuando sea necesario. Esto incluye la exploración de actividades como el ejercicio físico, la meditación, la expresión artística o la participación en grupos de apoyo como formas positivas de gestionar el estrés y promover el bienestar emocional. Al mismo tiempo, reconocen que la ayuda profesional, como la terapia psicológica o el asesoramiento, puede ofrecer herramientas adicionales y un apoyo especializado para abordar los desafíos emocionales de manera más efectiva. Al adoptar estas estrategias, los jóvenes pueden fortalecer su resiliencia, desarrollar habilidades de afrontamiento saludables y mejorar su calidad de vida en general.

Educación: Refleja la actitud ambivalente de los jóvenes hacia su desempeño escolar, donde no se sienten particularmente motivados ni exitosos, pero tratan de no empeorar las cosas. Esta ambivalencia puede surgir de una variedad de factores, como la falta de interés en el contenido del currículo, dificultades académicas, presiones externas o problemas personales que afectan su rendimiento escolar. Aunque algunos jóvenes pueden sentir apatía o desmotivación hacia la educación, muchos reconocen la importancia de mantener un nivel mínimo de compromiso académico para evitar consecuencias negativas a largo plazo. Esto puede manifestarse en un esfuerzo por cumplir con las expectativas mínimas o evitar situaciones que puedan empeorar su situación académica. Es crucial abordar esta ambivalencia mediante estrategias que promuevan la motivación intrínseca, la participación activa y el apoyo académico y emocional para ayudar a los jóvenes a superar los obstáculos y alcanzar su máximo potencial en el ámbito educativo.

Esperanza: Se evidencia un deseo común entre los jóvenes de dejar el consumo y mejorar sus vidas, mostrando la esperanza de un futuro mejor y la voluntad de cambiar. Esta esperanza actúa como un motor impulsor para muchos jóvenes que desean superar los desafíos asociados con el consumo de

sustancias y otros comportamientos de riesgo. A través de este deseo de cambio, los jóvenes muestran una determinación para construir un futuro más saludable y satisfactorio para sí mismos, enfocándose en metas positivas y aspiraciones personales. La esperanza no solo les brinda una visión optimista del futuro, sino que también les proporciona la motivación y la fortaleza necesarias para enfrentar los obstáculos y perseverar en su camino hacia la recuperación y el bienestar. Reconocer y cultivar esta esperanza es fundamental para apoyar a los jóvenes en su proceso de cambio y empoderamiento para construir una vida más plena y significativa.

Emociones: Las emociones de los jóvenes están estrechamente relacionadas con su consumo de sustancias, donde encuentran un alivio temporal en el consumo, pero también reconocen los beneficios de no consumir. Las emociones juegan un papel fundamental en la motivación y el comportamiento de los jóvenes en relación con el consumo de sustancias. Por un lado, el consumo puede estar asociado con una búsqueda de alivio o escape de emociones difíciles, como el estrés, la ansiedad o la depresión. Sin embargo, muchos jóvenes también experimentan sentimientos contradictorios, reconociendo los efectos negativos del consumo en su salud y bienestar emocional. Esto puede llevarlos a buscar alternativas más saludables para lidiar con sus emociones, como hablar con amigos o buscar ayuda profesional. Al comprender y gestionar sus emociones de manera más efectiva, los jóvenes pueden tomar decisiones más informadas y saludables con respecto al consumo de sustancias, promoviendo así su bienestar emocional y su calidad de vida en general.

- *La conexión entre Estrategias y Educación y el apoyo* familiar puede influir en cómo los jóvenes afrontan sus estudios.

Ejemplos: En el colegio me va ahí suave, trato de no embarrarla mucho pero tampoco” (entrevista 4), “buscar actividades que me relaje y me distraigan de las preocupaciones- buscar maneras saludables de lidiar el estrés” (entrevista 5)

- *La relación entre Esperanza y Emociones* indica que la familia puede ser una fuente de apoyo emocional que fortalezca la esperanza de los jóvenes en un futuro mejor.

Ejemplos: “con la ayuda de Dios va llegar el momento en que no consuma más” (entrevista 1), “buscar un buen trabajo dejar de fumar” (entrevista 2)

- *La experiencias* refleja un ciclo complejo donde las experiencias de vida, relacionadas con el consumo de spa y dificultades familiares tienen un impacto profundo en las emociones de los consumidores, estas emociones influyen en las decisiones y estrategias que adoptan para manejar sus situaciones.

Ejemplos: "Experimenté diferentes cosas, situaciones en esas la probada de la marihuana." (entrevista 3)

Esta red revela la complejidad de las experiencias de los adolescentes en relación con el consumo de sustancias, las estrategias para enfrentar el estrés, la educación, la esperanza de un cambio positivo y sus emociones. La presencia del vínculo familiar emerge como un elemento vital que puede influir en todos estos aspectos, resaltando la importancia de un entorno familiar solidario y comprensivo para ayudar a los jóvenes a superar sus desafíos y construir un futuro mejor.

DISCUSIÓN

Esta investigación, llevada a cabo con un enfoque cualitativo fenomenológico, aborda un tema crucial: el autocuidado de jóvenes consumidores de Spa en el Quindío, ofreciendo una mirada profunda y detallada sobre sus experiencias y prácticas en el contexto del autocuidado.

Teniendo en cuenta los pilares del autocuidado adolescente podemos decir que proporcionan un marco integral basado en evidencia para fortalecer la resiliencia de los adolescentes contra el consumo de sustancias psicoactivas. Al empoderar a los adolescentes con las habilidades necesarias para cuidar de sí mismos, se promueve su bienestar integral y se reduce el riesgo de comportamientos de riesgo. En lo cual la implementación de estrategias de autocuidado puede ser un componente crucial en los esfuerzos de prevención y en la promoción de una juventud más sana y segura, también encontramos en un artículo Prácticas de Autocuidado en Adolescentes y su Influencia Emocional como resultados, los estudios revisados revelaron que las prácticas de autocuidado más comunes entre los adolescentes incluyen la práctica regular de ejercicio físico, la alimentación saludable, el sueño adecuado y la gestión del estrés, además, se encontró que aquellos adolescentes que se comprometían en estas prácticas tenían niveles más bajos de ansiedad y depresión, así como una mayor resiliencia emocional.(15)

Fomentando el Bienestar Adolescente a través de Redes de Apoyo y Vínculos Significativos: promover el bienestar adolescente mediante el fortalecimiento de redes de apoyo y vínculos significativos es una estrategia integral y efectiva para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas. Las relaciones sociales sólidas proporcionan un entorno emocionalmente enriquecedor que fortalece la capacidad de los adolescentes para manejar el estrés, tomar decisiones saludables y desarrollar una identidad y autoestima positivas. Al brindar este tipo de apoyo, se contribuye significativamente al bienestar integral de los adolescentes y se refuerza su resiliencia frente a los desafíos propios de esta etapa del desarrollo humano en comparación con otro artículo que encontramos

Los factores familiares de riesgo incluyen el consumo por parte de uno o ambos padres, violencia intrafamiliar, conflictos familiares y el manejo emocional deficiente. Relaciones cálidas con la madre, el padre o ambos y la adecuada supervisión familiar al adolescente son factores protectores contra el inicio del consumo de sustancias (16)

Estrategias para el bienestar integral promoviendo la salud emocional y mental durante la adolescencia:promover el bienestar integral durante la adolescencia requiere de estrategias basadas en evidencia que aborden tanto los aspectos físicos como emocionales de la salud. fomentar hábitos saludables, como el sueño adecuado y el ejercicio regular, y proporcionar un entorno de apoyo que

enseñe habilidades sociales y de afrontamiento, establece una base sólida para un desarrollo emocional y mental positivo. Estas estrategias no solo benefician a los adolescentes en el presente. Al integrar estos enfoques en las políticas educativas y comunitarias, se puede contribuir significativamente al bienestar integral de los adolescentes. Encontramos un artículo sobre el bienestar subjetivo relacionado con las condiciones de vida y los sentimientos de satisfacción de las personas frente a sus experiencias cotidianas. Esta es una visión amplia, que incluye tanto las emociones de las personas, como la percepción de satisfacción con ciertos dominios de la vida y los juicios sobre la satisfacción (17)

La importancia vital del vínculo familiar en la adolescencia: la trascendencia del vínculo familiar durante la adolescencia es fundamental para el desarrollo integral de los adolescentes, influyendo significativamente en su salud mental, el comportamiento y decisiones durante esta etapa, incluida la prevención del consumo de spa. Un vínculo familiar sólido proporciona una base emocional y psicológica que fortalece la resiliencia del adolescente frente a los factores de riesgo asociados con el consumo de drogas. Al fomentar una conexión emocional fuerte, comunicación efectiva y apoyo mutuo, se contribuye de manera decisiva al bienestar integral y desarrollo saludable de los adolescentes encontramos un artículo la familia es el escenario más importante para el desarrollo armónico de los adolescentes, cuestión de gran relevancia en la cambiante sociedad actual. Para que la familia cumpla las funciones que se le atribuyen histórica y socialmente, requiere un adecuado funcionamiento, el que se ha asociado con el desarrollo de cualidades y comportamientos específicos en los adolescentes (18)

La importancia de implementar prácticas seguras en el uso de sustancias psicoactivas entre los jóvenes radica en la protección de su salud y bienestar a largo plazo. Comparativamente, países que han adoptado enfoques de reducción de daños, como Portugal y Suiza, han experimentado una disminución en las tasas de sobredosis y problemas de salud relacionados con el consumo de drogas. En Portugal, por ejemplo, la despenalización del uso personal de drogas junto con la implementación de programas de reducción de daños ha llevado a una notable reducción en las muertes por sobredosis y en las tasas de VIH entre los consumidores de drogas. Este enfoque contrastante con las políticas correctivas de otros países demuestra que un enfoque de salud pública, basado en la educación, la prevención y el apoyo, puede ser más efectivo en abordar los problemas asociados al consumo de sustancias entre los jóvenes. (22)

La importancia de implementar prácticas seguras en el uso de sustancias psicoactivas entre los jóvenes radica en la protección de su salud y bienestar a largo plazo, y la teoría del autocuidado de Dorothea Orem refuerza esta necesidad al enfatizar el empoderamiento personal y la responsabilidad en la gestión de la salud. Al proporcionarles la educación y el apoyo necesarios, se promueve un sentido de responsabilidad personal y autoeficacia, permitiéndoles tomar decisiones informadas y adoptar prácticas seguras que minimicen los riesgos asociados con el consumo de drogas. Este enfoque no solo contribuye a la prevención de problemas de salud relacionados, sino que también fomenta un bienestar integral a largo plazo, alineándose con los principios de salud pública y reducción de daños.

La elección del método cualitativo permite una exploración enriquecedora de las vivencias y perspectivas de los participantes, mientras que el enfoque fenomenológico proporciona un marco teórico sólido para comprender la esencia subyacente de las experiencias relacionadas con el autocuidado en este grupo demográfico. La población objetivo, compuesta por jóvenes de 18 a 19 años que frecuentan Spa, se seleccionó cuidadosamente para capturar una variedad de experiencias y perspectivas relevantes para el estudio. La recolección de datos a través de entrevistas semiestructuradas permite una interacción abierta y fluida con los participantes, lo que facilita la exploración de temas clave relacionados con el autocuidado, como las prácticas de salud, las experiencias emocionales y las estrategias de afrontamiento.

Sin embargo, hay otras teorías en las cuales se desarrolló un estudio que se centró en la participación juvenil entendiendo esta como un mecanismo potencial de prevención específica que permite promocionar vínculos emocionales y de percepción de apoyo, que contribuyen a persuadir el consumo de spa y a fomentar el desarrollo social y personal de los jóvenes.

Bajo el marco teórico de los determinantes sociales, se reconoce que en el análisis de fenómenos complejos tal como corresponde al consumo de spa y su prevención, se requieren incorporar factores individuales como aquellos factores de los entornos comunitarios, las cuales se constituyen en espacios cruciales para analizar en el desarrollo de estrategias de promoción de la salud (19)

Por otra parte, hoy en día, el abuso de sustancias psicoactivas (SPA) está asociado a graves problemas sociales, educativos, de seguridad y de salud pública en todo el mundo. La primera experiencia de consumo suele producirse en la adolescencia y tiene varias motivaciones, como el alivio de crisis existenciales, la formación de vínculos sociales y afectivos y la búsqueda de diversión. También hay que destacar las motivaciones biopsicosociales, como la fragilidad de los vínculos sociales y familiares, la distancia emocional entre la distancia emocional entre los adolescentes y sus padres y/o padres y/o tutores legales, y las características de esta fase de la vida como la impulsividad y la curiosidad. Este consumo abusivo de drogas tiene varias consecuencias negativas, entre ellas problemas como el ausentismo escolar y el abandono escolar prematuro abandono escolar que, entre otras cosas, reflejan el debilitamiento de los procesos de promoción de la salud. (20)

No obstante, el cuidado se rige como un pilar fundamental en la existencia humana, reflejando una profunda preocupación por el bienestar ajeno, y se manifiesta a través de acciones responsables, afectivas, respetuosas y solidarias. A lo largo de la historia, la disciplina de Enfermería ha sido moldeada por diversas corrientes de pensamiento, lo que ha incitado a reflexionar sobre conceptos cruciales y ha impulsado cambios significativos en su ejercicio profesional con el propósito de ampliar su alcance y mejorar la calidad de las intervenciones prioritarias. (21)

Por último, la transcripción y análisis de las entrevistas utilizando herramientas especializadas como Atlas Ti garantiza una comprensión profunda de los datos recopilados, identificando patrones y tendencias emergentes en las narrativas de los participantes. Este proceso de codificación y triangulación de datos es fundamental para validar los hallazgos y proporcionar una base sólida para el

análisis y la interpretación. Es alentador ver que la investigación ha sido avalada por el Grupo Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Corporación Universitaria Empresarial Alexander Von Humboldt y que se han respetado los principios éticos fundamentales, incluida la confidencialidad y el consentimiento informado de los participantes ofreciendo una contribución significativa al campo del autocuidado en jóvenes consumidores de Spa, proporcionando información valiosa que puede informar intervenciones y políticas destinadas a promover la salud y el bienestar en este grupo demográfico específico.

CONCLUSIÓN O CONSIDERACIONES FINALES

La investigación sobre el autocuidado de jóvenes consumidores de SPA en el Quindío ofrece una visión detallada y profunda de las experiencias y prácticas de este grupo demográfico en relación con su salud y bienestar. Mediante un enfoque cualitativo fenomenológico y la recolección de datos a través de entrevistas semiestructuradas, se exploraron las actitudes, comportamientos y percepciones de los jóvenes respecto al autocuidado y su relación con el consumo de SPA.

Los hallazgos revelaron la importancia del autocuidado en el desarrollo integral de los adolescentes, destacando su papel en la toma de decisiones saludables, el cuidado del cuerpo y la mente, así como en el fortalecimiento de la autoestima y la confianza en sí mismos. Se identificaron estrategias para promover el bienestar emocional y mental durante la adolescencia, como la adopción de patrones de sueño saludables, la práctica regular de ejercicio físico y el desarrollo de habilidades para establecer relaciones interpersonales saludables.

Asimismo, se resaltó la relevancia del vínculo familiar en el proceso de autocuidado de los adolescentes, subrayando la importancia de la comunicación efectiva, el apoyo mutuo y la interacción positiva entre padres e hijos. Estos hallazgos ofrecen información valiosa que puede informar intervenciones y políticas destinadas a promover la salud y el bienestar en este grupo demográfico específico.

A través de este estudio, se resalta la necesidad de abordar el autocuidado como un aspecto integral de la salud de los jóvenes consumidores de SPA, reconociendo la importancia de su entorno familiar y social en el desarrollo de hábitos saludables y la prevención de riesgos asociados al consumo de sustancias psicoactivas.

FINANCIAMIENTO y / o RECONOCIMIENTO

N/A

REFERENCIAS

1. Abuso de sustancias [Internet]. OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/abuso-sustancias>
2. EBSCOHost Login [Internet]. Disponible en: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ccm&AN=174994106&lang=es&site=ehost-live>

Revista CEIDAR

3. Barrón IC. CONSUMO DE DROGAS ILEGALES EN ADOLESCENTES. PAPEL DE ENFERMERÍA EN SU PREVENCIÓN [Internet]. Uva.es. [citado el 16 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/41931/TFG-H1886.pdf?sequence=1>
4. El Informe Mundial sobre las Drogas 2022 de la UNODC destaca las tendencias del cannabis posteriores a su legalización, el impacto ambiental de las drogas ilícitas y el consumo de drogas entre las mujeres y las personas jóvenes [Internet]. Naciones Unidas : Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. [citado el 6 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.unodc.org/unodc/es/press/releases/2022/June/unodc-world-drug-report-2022-highlights-trends-on-cannabis-post-legalization--environmental-impacts-of-illicit-drugs--and-drug-use-among-women-and-youth.html>
5. Gov.co. [citado el 16 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/ODC/Documents/Publicaciones/Consumo/Estudios/estudio%20Nacional%20de%20consumo%202019v2.pdf?csf=1&e=iV5lh3>
6. Mendoza FG. Habilidades Sociales y Consumo de Sustancias Psicoactivas en Adolescentes: una Revisión Sistemática [Internet]. Edu.co. [citado el 7 de abril de 2024]. Disponible en: <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/59228/fgmendoza.pdf?sequence=1#:~:text=En%20el%20Eje%20Cafetero%2C%20a%20trav%2C%20A9s%20de%20informaci%2C%20B3n.de%20edad%20de%20los%2012%20a%2017%20a%20C%20B1os%2C>
7. Edu.co. [citado el 16 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/932/Monografi%20Ca%20Davis%20Steven%20Romero%20Acosta.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
8. La Teoría de Autocuidado de Dorothea Orem: Cómo cuidar de ti mismo de manera efectiva [Internet]. Teoría Online. Teoría Online; 2023 [citado el 16 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://teoriaonline.com/dorothea-orem-teoria-autocuidado/>
9. Medigraphic.com. [citado el 16 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/espirituana/gme-2017/gme173i.pdf>
10. Naranjo Hernández Y, Concepción Pacheco JA, Rodríguez Larreynaga M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gac médica espirituana [Internet]. 2017 [citado el 16 de marzo de 2024];19(3):89–100. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009
11. Admin. Consejos y estrategias para el autocuidado y bienestar en adolescentes [Internet]. PATERNIDAD Y CRIANZA. 2023. Available from: <https://paternidadycrianza.com/comofomentar-habitos-de-autocuidado-y-bienestar-en-los-adolescentes/>
12. Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. (2017, junio 29). Pediatría integral. <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-06/desarrollo-durante-la-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>
13. Salud mental del adolescente. (s/f). Who.int. Recuperado el 21 de mayo de 2024, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
14. Ventana Abierta a la Familia - Relación de los adolescentes con la familia. (s/f-b). Ses.es. Recuperado el 21 de mayo de 2024, de <https://saludextremadura.ses.es/ventanafamilia/contenido?content=relacion-adolescentes-con-familia>
15. Vista de Prácticas de Autocuidado en Adolescentes y su Influencia Emocional [Internet].

- Available from: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/9768/14406>
16. Tena-Suck Antonio, Castro-Martínez Guadalupe, Marín-Navarrete Rodrigo, Gómez-Romero Pedro, Fuente-Martín Ana de la, Gómez-Martínez Rodrigo. Consumo de sustancias en adolescentes: consideraciones para la práctica médica. *Med. interna Méx.* [revista en la Internet]. 2018 Abr [citado 2024 Mayo 26] ; 34(2): 264-277. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-48662018000200008&lng=es. <https://doi.org/10.24245/mim.v34i2.1595>
 17. Arroyave COM, Arango DC, Restrepo-Ochoa DA, Calvo AC. Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. *Revista CES Psicología* [Internet]. 2022 May 20;15(2):151–68. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-30802022000200151
 18. Moreira JAZ, Parra IM. Efectos del funcionamiento familiar en la adolescencia: una revisión sistemática. *MQRInvestigar* [Internet]. 2022 Sep 30;6(4):03–23. Available from: https://www.researchgate.net/publication/364056526_Efectos_del_funcionamiento_familiar_en_la_adolescencia_una_revision_sistemica
 19. EBSCOHost Login [Internet]. Disponible en: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ccm&AN=174994106&lang=es&site=ehost-live>
 20. EBSCOhost Login. (s/f). Ebscohost.com. Recuperado el 21 de mayo de 2024, de <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ccm&AN=139518378&lang=es&site=ehost-live>
 21. EBSCOhost Login. (s/f). Ebscohost.com. Recuperado el 21 de mayo de 2024, de <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ccm&AN=146110043&lang=es&site=ehost-live>
 22. de Sustancias Psicoactivas, P. y. A. del C. (s/f). Política Integral para la Gov.co. Recuperado el 28 de mayo de 2024, de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-prevencion-atencion-spa.pdf>