ISUB

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN SALUD. UNIVERSIDAD DE BOYACÁ
2023;10 (2):72-93. doi: https://doi.org/10.24267/23897325.1004

Estrategias de promoción de salud mental en adolescentes: caso de una institución educativa

Cindy Michel Díaz Pérez[1], Clara Viviana Acevedo Garzón[1], Leidy Alexandra González Sánchez[2]

Resumen

Introducción: Según los datos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud, se observa un aumento en los trastornos mentales en el entorno educativo. Aproximadamente uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años sufre algún tipo de trastorno mental. La depresión es uno de los trastornos emocionales más comunes en los jóvenes de 15 a 19 años, seguido de la ansiedad y los trastornos del comportamiento en niños de 10 a 19 años. Además, el suicidio se considera un problema de gran relevancia. **Objetivo:** Conocer las estrategias de promoción en salud mental que se han implementado con los adolescentes de 12 a 15 años en una institución educativa de la ciudad de Bogotá. **Métodos**: Investigación cualitativa de tipo fenomenológico, en la cual se aplicaron entrevistas semiestructuradas a estudiantes, sus padres de familia y docentes. **Resultados**: Se identificaron varios factores de riesgo en la salud mental de los adolescentes, siendo la disfunción familiar uno de los más relevantes. La falta de comunicación, la rigidez y la falta de comprensión por parte de los padres pueden generar sentimientos de incomprensión y dificultades para manejar las emociones. **Conclusiones:** La institución ha implementado estrategias como la Ruta Integral de Atención para abordar la salud mental de los estudiantes, incluyendo intervenciones individuales y grupales, como la escuela de padres. A pesar de los desafíos relacionados con la asistencia, se evidenció un compromiso por parte de la institución en brindar apoyo a los estudiantes y sus familias en el ámbito de la salud mental.

Palabras clave: Salud mental, adolescentes, estrategias de salud, factores de riesgo, factores de protección.

[1] Corporación Universitaria Iberoamericana (Bogotá, Colombia).

[2] Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia (Tunja, Colombia).

Autora de correspondencia: Cindy Michel Díaz Pérez. Correo electrónico: cdiazper@ibero.edu.co

Citar este artículo así:

Díaz Pérez CM, Acevedo Garzón CV, González Sánchez LA. Estrategias de promoción de salud mental en adolescentes: caso de una institución educativa. Rev Investig Salud Univ Boyacá. 2023;10(2):72-93. https://doi.org/10.24267/23897325.1004

Fecha de recibido: 07/06/2023 **Fecha de aceptación:** 09/10/2023

Mental health promotion strategies in adolescents: case of an educational institution

Abstract

Introduction: According to the data provided by the World Health Organization, there is an increase in mental disorders in the educational environment. Globally, approximately one in seven young people between the ages of 10 and 19 suffer from some form of mental disorder. Depression is one of the most common emotional disorders in young people between the ages of 15 and 19, followed by anxiety and behavioral disorders in children between the ages of 10 and 19. In addition, suicide is considered a problem of great relevance.

Objective: To know the mental health promotion strategies that have been implemented with adolescents from 12 to 15 years of age in an Educational Institution in the city of Bogotá.

Methods: Qualitative research of a phenomenological type, in which semi-structured interviews will be applied to students, his parents and teachers.

Results: Several risk factors in the mental health of adolescents were identified, family dysfunction being one of the most relevant. Lack of communication, rigidity and a lack of understanding by parents can lead to feelings of misunderstanding and difficulties managing emotions.

Conclusions: The institution has implemented strategies such as the Comprehensive Care Route to refer the mental health of students, including individual and group interventions, such as the parent school. Despite the challenges related to attendance, there was evidence of a commitment on the part of the institution to provide support to students and their families in the field of mental health.

Key words: Adolescents; protection; mental health and/or mental hygiene; risk factors; protective factors.

Estratégias de promoção da saúde mental em adolescentes: caso de uma instituição educativa

Resumo

Introdução: De acordo com os dados fornecidos pela Organização Mundial da Saúde, observa-se um aumento nos distúrbios mentais no ambiente educacional. Aproximadamente um em cada sete jovens de 10 a 19 anos sofre de algum tipo de distúrbio mental. A depressão é um dos distúrbios emocionais mais comuns em jovens de 15 a 19 anos, seguida de ansiedade e distúrbios de comportamento em crianças de 10 a 19 anos. Além disso, o suicídio é considerado um problema de grande relevância.

Objetivo: Conhecer as estratégias de promoção da saúde mental que foram implementadas com adolescentes de 12 a 15 anos em uma instituição educativa na cidade de Bogotá.

Métodos: Pesquisa qualitativa do tipo fenomenológico, na qual foram realizadas entrevistas semiestruturadas com estudantes, seus pais e professores.

Resultados: Vários fatores de risco para a saúde mental dos adolescentes foram identificados, sendo a disfunção familiar um dos mais relevantes. A falta de comunicação, a rigidez e a falta de compreensão por parte dos pais podem gerar sentimentos de incompreensão e dificuldades para lidar com as emoções.

Conclusões: A instituição implementou estratégias como a Rota Integral de Atenção para abordar a saúde mental dos estudantes, incluindo intervenções individuais e em grupo, como a escola de pais. Apesar dos desafios relacionados à assistência, foi evidenciado um compromisso por parte da instituição em apoiar os estudantes e suas famílias no campo da saúde mental.

Palavras-chave: Saúde mental, adolescentes, estratégias de saúde, fatores de risco, fatores de proteção.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa singular y formativa en la que ocurren cambios físicos, emocionales y sociales debido a la transición de la niñez a la juventud (1). Estos cambios están influenciados por diversos factores, como la herencia biológica, el entorno familiar, los aspectos socioeconómicos, entre otros (2-4).

La Organización Mundial de la Salud señala que algunos adolescentes están en mayor riesgo de desarrollar trastornos de salud mental debido a sus condiciones de vida, su situación familiar o la falta de acceso a servicios de salud y apoyo de calidad (5). Tanto la escuela como la familia desempeñan un papel crucial, ya que son responsables de proporcionar herramientas y alternativas en los diferentes contextos en los que se desenvuelven los adolescentes. De esta manera, los entornos, ya sean positivos o negativos, influirán en la calidad de las relaciones familiares y sociales (6).

Con cifras, la Organización Mundial de la Salud ha mostrado el incremento de las enfermedades mentales en el contexto educativo: en el mundo, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece algún trastorno mental; además, la depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes (7).

Según los resultados de la Encuesta Nacional de Salud Mental realizada en 2015 en Colombia, se estima que aproximadamente el 7,3% de la población entre 12 a 17 años padece de trastornos mentales que requieren atención, los cuales pueden no estarse reconociendo como tales. Además, se encontró que el 13,9% de los adolescentes presenta problemas de salud mental (8). Estos problemas estuvieron relacionados con factores como la disfunción familiar o con la imposibilidad de contar con alguien a quien acudir.

Se destaca el impacto de las enfermedades mentales en la calidad de vida de los adolescentes, su rendimiento académico, su ingreso al mundo laboral y la posible discapacidad resultante. Asimismo, se resalta la importancia del autorreconocimiento de los problemas mentales, pero especialmente de este grupo etario.

En el caso específico de Bogotá, la realidad suele no ser muy distante. En 2018 se estimó que un 48,2% de estudiantes adolescentes tenía riesgo de ansiedad, un 16,6% mostraba consumo problemático de alcohol y un 45,5% evidenciaba síntomas psicóticos, que se detectaron usando la prueba SRQ. Además, se identificó que un 4,7% de los participantes percibía una disfunción familiar severa (9). Estos resultados reflejan cifras significativamente más altas en la prevalencia de trastornos en comparación con los datos reportados en la Encuesta Nacional de Salud Mental.

El objetivo del estudio fue conocer las estrategias de promoción en salud mental que se han implementado con los adolescentes de 12 a 15 años en una institución educativa de la localidad Rafael Uribe Uribe de la ciudad de Bogotá, teniendo en cuenta que el manejo de emociones que se ha identificado en esta ha tenido un aumento después de la pandemia.

MATERIALES Y MÉTODOS

Esta fue una investigación cualitativa de tipo fenomenológico, la cual, siguiendo a Hernández Sampieri et al. (10), se enfocó en comprender y profundizar los vivencias sociales y comunitarias de la institución educativa, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con el contexto. Su fundamento fue el estudio de las experiencias de vida, desde la perspectiva del sujeto, de cada estudiante, a fin de descubrir así los elementos en común de esas vivencias. Lo primordial fue comprender que el fenómeno es parte de un todo significativo y no se puede analizar sin el abordaje holístico respecto a la experiencia de la que forma parte.

El método permite analizar, descubrir o comprender y conocer el fenómeno estudiado, cómo es y cómo se presenta ante los diferentes contextos de salud mental en la adolescencia y estrategias propuestas alrededor de esto, donde se utilizó la entrevista semiestructurada, teniendo en cuenta la pregunta de investigación y la población estudiada (10,11).

Después de revisar la literatura existente, el equipo de investigación diseñó, a partir de categorías analíticas que describían y explicaban el fenómeno de estudio, un guión de entrevista de 20 preguntas, que abordaba temas como la caracterización de las relaciones interpersonales, las experiencias familiares, las emociones asociadas con salud mental y la proyección personal. Expertos examinaron y valoraron las preguntas y los constructos: un licenciado en ciencias sociales y una licenciada en educación especial, con experiencia en investigación.

El grupo participante estuvo compuesto de 9 integrantes: 3 estudiantes, 3 padres de familia (un padre de familia por cada estudiante) y 3 docentes, de una institución educativa de carácter distrital de la localidad Rafael Uribe Uribe de la ciudad de Bogotá (Colombia). La muestra fue tomada de un grado octavo de la jornada mañana, el cual está conformado, en su totalidad, por 28 estudiantes, 15 mujeres y 13 hombres, con edades entre los 13 y los 15 años.

Los estudiantes seleccionados para participar en el estudio fueron elegidos a partir del conocimiento proporcionado por los docentes del colegio, identificando aquellos que presentan un mayor número de crisis de ansiedad y depresión

en la institución y que han requerido iniciar un proceso conjunto desde orientación e inclusión escolar, así como aquellos que fueron remitidos por profesionales médicos y de salud. En el caso de los padres seleccionados, se escogió a uno por cada estudiante que forma parte de la muestra y que convive con el estudiante. En cuanto a los docentes, se seleccionaron porque mantienen una relación cercana con los estudiantes a través del proceso educativo diario.

Para las entrevistas, un miembro del equipo de investigación las realizó personalmente. Se estableció contacto telefónico con los participantes para informarles sobre los objetivos de la investigación y el procedimiento. Se programaron citas individuales para garantizar la privacidad y se tomaron medidas para evitar interrupciones durante las entrevistas. Al inicio de cada entrevista, se agradeció la participación voluntaria y se solicitó permiso para grabar la conversación. La duración de las entrevistas osciló entre 30 y 40 minutos y se llevaron a cabo siguiendo el guion previamente diseñado.

Para el caso del análisis de la información, se procedió, en primer lugar, a grabar las entrevistas y posteriormente a transcribirlas. A continuación, se la información se analizó de forma manual. Para esto, se siguieron los siguientes pasos:

1. En la primera etapa se identificaron aquellas expresiones correspondientes a cada una de las categorías y sus respectivas subcategorías en cada transcripción. Para distinguirlas, se emplearon diferentes colores. Este proceso de codificación se aplicó a todas las entrevistas.

2. Una vez que cada transcripción estuvo marcada con los colores correspondientes a las categorías y subcategorías, se seleccionaron y copiaron los fragmentos identificados.

3. Dichos fragmentos se incorporaron en un cuadro previamente elaborado, que contenía los indicadores de cada categoría. A medida que se completaba la tabla con cada categoría y sus respectivas subcategorías, se identificaban similitudes entre las respuestas.

4. Estas respuestas se codificaron mediante la identificación de palabras, frases, temas o conceptos relevantes.

5. Se crearon mapas semánticos basados en la literatura para analizar las palabras y frases de los entrevistados.

6. Finalmente, se hizo la triangulación, utilizando diferentes estrategias de intervención para abordar el fenómeno de estudio y aumentar la validez y consistencia de los resultados.

En el desarrollo de esta investigación se tuvieron en cuenta diversas consideraciones éticas al realizar entrevistas semiestructuradas con adolescentes y adultos del colegio seleccionado. Primero, se obtuvo el consentimiento informado de los adultos participantes y de los padres o tutores legales de los adolescentes, a fin de garantizar que todos conozcan el propósito del estudio y que su participación fuera voluntaria. Se veló con rigurosidad por la confidencialidad y privacidad de la información recopilada, asegurando que cualquier dato personal o identificable se mantuviera de forma segura y solo estuviera accesible para los investigadores autorizados. La investigación cumplió con los principios éticos establecidos en las directrices de investigación con humanos, garantizando el respeto y beneficencia a todos los participantes del estudio.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se describen los resultados obtenidos teniendo en cuenta las siguientes categorías resultantes de la deducción teórica: *comprensión de la salud mental,* entendida como las conceptualizaciones que tienen los adolescentes frente a la salud mental; *experiencias en la salud mental*, relacionadas con las situaciones y relaciones con diferentes personas y contextos, que influyen en las dinámicas que se viven a diario; *manejo de las emociones alrededor de la salud mental*, referidas a la expresión y gestión de emociones; *factores de riesgo en la salud mental*, condiciones o aspectos biológicos, psicológicos o sociales que están asociados con una mayor probabilidad de alteración de la salud mental en adolescentes; *factores protectores en la salud mental*, como elementos que cumplen con una función beneficiosa o protectora en la salud general de la persona, pues les ayuda a adaptarse mejor a su entorno físico y social, y *proyección de estrategias en la salud mental,* vista como las estrategias que se identifican para promover la salud mental en el entorno escolar. En la tabla 1 se presentan los criterios derivados de la comprensión fenomenológica y las categorías de análisis:

Tabla 1. Categorías de análisis

Categoría	Criterio
Comprensión de la salud mental	La autoestima, base importante de la salud mental
	Influencia de las relaciones personales, en la salud mental
	Salud mental y sus comportamientos
Experiencias en la salud mental	La convivencia en la salud mental
	Huellas que influyen en la salud mental
	Cuidado y cuidando

Categoría	Criterio
Manejo de las emociones alrededor de la salud mental	¿Cómo está la salud mental?
	Expresión de emociones
	Regulación emocional
Factores de riesgo en la salud mental	La disfunción familiar: ¿una bomba de tiempo?
	Las redes sociales, ¿una mala influencia?
	Lo que vemos y lo que no nos muestran
Factores protectores en la salud mental	La resiliencia como aspecto protector clave
	Proyecto de vida en adolescencia
	Empatía, la clave
Proyección de estrategias en la salud mental	Ruta de atención integral
	Intervenciones ¿solos o juntos?
	Escuela para padres

La salud mental y las características que presentan los adolescentes de la institución educativa

En términos de salud mental, el alcance del impacto de la pandemia por covid-19 depende de factores como la edad, el acceso a la educación, las necesidades especiales, la condición de salud mental preexistente, la situación económica, la violencia familiar y el entorno de cuarentena (12-14). Los adolescentes con condiciones de vida más precarios fueron quienes presentaron más factores de riesgo. Esta situación es reconocida por padres de familia y docentes y puede evidenciarse en el siguiente extracto: "Digamos que hay dos cortes: uno antes de la pandemia y uno pospandemia, que ha sido muy marcado y se ve mucha ansiedad en los estudiantes, depresión, inestabilidad, mucha tendencia al no saber enfrentar la situación" (ENTD1-EC4-D1-PRE7).

El hogar y la escuela son entornos clave para promover el bienestar y ayudar a los adolescentes a tomar decisiones saludables (15-17), y en la determinación de decisiones frente a la forma de pensar, sentir y actuar que ellos, pueden llegar a experimentar, si no se ha logrado, tener seguridad en sí mismo y tenerse la confianza necesaria, para poder ser ellos, seres únicos, y no caer en la influencia de malos consejos y amistades.

Las experiencias individuales a lo largo de la vida de cada persona, incluyendo sus relaciones y contextos, son responsables de moldear su perspectiva y realidad (18). Estas dinámicas diarias desempeñan un papel fundamental en la comprensión de las características y circunstancias de los adolescentes, lo

cual impacta directamente en su bienestar general, tanto mental como físico.

En el caso de los adolescentes también enfrentan diversas circunstancias que pueden tener un impacto significativo en sus vidas y dejar una marca personal que influye en su salud mental. Las experiencias familiares son importantes en este aspecto, en especial en cuanto a la calidad de las relaciones que se establecen en el hogar. Se ha observado que el apoyo emocional, la comunicación abierta, el afecto y el acompañamiento familiar pueden tener un efecto positivo en la salud mental de los adolescentes, incluso en situaciones de crisis y dificultades, aunque no garantizan la ausencia de problemas de comportamiento.

Por otro lado, las experiencias familiares negativas, como el conflicto constante, la crítica y el abuso, aumentan el riesgo de problemas de salud mental. Algunos padres han compartido sus opiniones sobre este tema, mencionando situaciones que recuerdan, por ejemplo: "Cuando la mamá de mi hijo se fue con otra persona" (ENT1-EC1-P1-PRE7), y las consecuencias que esto puede tener tanto en los hijos como en toda la familia.

En cuanto a las experiencias escolares, la relación con los compañeros y profesores también desempeña un papel importante en la salud mental de los adolescentes. Las experiencias escolares positivas, como la inclusión social, el apoyo emocional, el respeto y la confianza, pueden tener un efecto beneficioso. Por el contrario, las experiencias escolares negativas, como el acoso escolar, el rechazo social y la presión académica excesiva, aumentan el riesgo de depresión, estrés y falta de motivación en los proyectos escolares. Ante estas situaciones, los docentes se esfuerzan por tomar medidas, como expresan a continuación:

> Sí, de varios estudiantes, de varios estudiantes, pero yo no. Todo lo busca orientación escolar, quien es la encargada de hacer el acompañamiento y de eh… Y el seguimiento a los procesos digamos, de salud mental con el estudiante, que está, eh… acompañado desde el área de psicología o de psiquiatría o se hacen actividades extracurriculares, pero en otras instituciones, el orientador escolar es el que hace el proceso. (ENTD2-EC5-D2-PRE9)

El manejo de emociones puede presentar variaciones según las diversas situaciones que viven; por eso, los constantes cambios en el funcionamiento biológico, cognitivo, social y familiar son característicos de la adolescencia (18); las mayores fuentes de estrés y emociones intensas, como la separación de los padres, *bullying*, rendimiento académico, interacción con sus compañeros, entre muchas otras (19). Esto se manifiesta en el siguiente fragmento:

> Cuando uno habla con el estudiante, uno se vuelve muy observador y uno fácilmente detecta,

> si el estudiante se manifiesta ansioso, dependiendo de sus movimientos, sus manos, si empieza a sudar, si su vista es dispersa, la posición en la que se sienta, si lo mira a uno, o no lo mira, todo eso le permite a uno desde la experiencia, determinar, si el estudiante tiene alguna dificultad frente a sus emociones, algunos son muy claros y muy abiertos, y lo expresan fácilmente "profe me siento triste, estoy deprimido" o "estoy feliz, estoy emotivo", pero hay otros que no les queda tan fácil expresar sentimientos. (ENTD1-EC4-D1-PRE13)

Con las respuestas de los encuestados se puede determinar que los estudiantes del colegio expresan sus emociones, sean positivas o negativas, ya sea de manera verbal o gestual pero que se dan a conocer con el trato día a día y con la interacción recíproca ya sea en el salón de clases o en el descanso.

En ese orden de ideas, resulta fundamental abordar el manejo de las emociones y la salud mental en los adolescentes, brindándoles herramientas para expresar y regular sus emociones de manera saludable. Esto contribuirá a su desarrollo socioemocional y les permitirá enfrentar de manera positiva los desafíos que se presenten en su vida. Asimismo, es necesario contar con apoyo y guía por parte de los adultos, tanto en el ámbito escolar como en el familiar, para promover un entorno propicio para el bienestar emocional de los jóvenes.

Factores de riesgo para la salud mental en los adolescentes de la institución educativa

La salud mental puede ser considerada un elemento esencial para el desarrollo personal y social, que permite enfrentar momentos de estrés de la vida. Sin embargo, existen condiciones o aspectos biológicos, psicológicos o sociales que están estadísticamente asociados con una mayor probabilidad de alteración, sin que necesariamente impliquen una relación de causa-efecto. Dichas condiciones se denominan *factores de riesgo* (7,18,20,21).

La familia desempeña un papel fundamental en la formación de patrones de comportamiento y toma de decisiones relacionados con la salud, así como en la transmisión de cultura, valores y normas sociales (17). La calidad de las relaciones familiares, el apoyo emocional y la capacidad de resolver conflictos de manera efectiva tienen un impacto significativo en la salud mental y el bienestar de los adolescentes. Un docente de la institución destacó: "todo el tiempo está relacionada la familia, todo el tiempo. Pues de ella depende que el estudiante esté fortalecido emocional y psicológicamente o por el contrario que no tenga estrategias o herramientas a nivel, eh, de personalidad, carácter y criterio para poder enfrentar y manejar sus emociones" (ENTD2-EC5-D2-PRE13).

La disfunción familiar, caracterizada por conductas inadecuadas e inmaduras de los miembros,

especialmente los padres, puede afectar a los adolescentes de manera particular. Según la última Encuesta de Salud Mental en Colombia, aproximadamente un tercio de la población presenta algún grado de disfunción familiar, siendo el 31,1% para los adolescentes de 12 a 17 años (8). Esto se manifiesta en la falta de comunicación, comprensión y tolerancia hacia los cambios propios de esta etapa. Estudios han encontrado que la falta de comunicación y pertenecer a familias rígidas son factores asociados con problemas de salud mental en los adolescentes (22,23).

Los padres también expresaron estas dinámicas, como el ser estrictos o tener dificultades para comprender la conducta de sus hijos: "Tiene todo el amor de los abuelos y mío, pero se comporta mal para llamar la atención de otros" (ENT2-EC2-P2-PRE10), "Siempre le doy amor, pero se comporta como si estuviera solo" (ENT3-EC3-P3-PRE10) y "Más amor, más comprensión, pero él no se ayuda" (ENT3-EC3-P3-PRE12). Esto puede generar una crisis familiar y afectar la salud mental de los adolescentes; por lo tanto, es importante fomentar una comunicación efectiva y un ambiente de apoyo familiar para promover el bienestar de los adolescentes (15).

Durante la adolescencia, los amigos y las interacciones sociales a través de las redes sociales se vuelven fundamentales para los adolescentes en su búsqueda de apoyo emocional y conexión. Esta etapa se caracteriza por la independencia y la distancia con los padres, lo que aumenta la importancia de las relaciones de amistad (1). La falta de relaciones significativas con amigos se ha asociado con una baja calidad de la salud mental de los adolescentes, pero también puede representar un factor de riesgo cuando las relaciones son conflictivas o los adolescentes se sienten marginados o aislados, lo cual preocupa a los padres: "En la actualidad con los amigos que tiene, me preocupa, no sé…" (ENT1-EC1-P1-PRE15).

Sin embargo, las redes sociales también pueden tener un impacto negativo en la salud mental de los adolescentes. La exposición constante a estas plataformas puede aumentar la ansiedad, la depresión y la falta de autoestima. Además, la comparación constante con otras personas puede generar sentimientos de insuficiencia y aislamiento social. Esto puede evidenciarse con la siguiente afirmación:

> Bastante, bastante, sobre todo los chicos se dejan llevar mucho por lo de las redes sociales. Entonces, es muy importante cómo luzco. Las chicas tienden a utilizar sus pestañas, uñas postizas, su rubor. Es usual ver a las chicas llegando al colegio supermaquilladas como si fueran a una fiesta. Los chicos varones, pues se cuidan mucho su cabello. Estar depilados es bien importante para ellos y hay unos que no logran alcanzar ese estándar y definitivamente les afecta mucho. (ENTD1-EC4-D1-PRE8)

Además, los adolescentes colombianos tienen un alto porcentaje de uso de redes sociales, lo que agudiza esta situación. El Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones informa que el 52 % de la población colombiana utiliza diariamente internet, con un porcentaje de uso del 98 % entre los adolescentes (24). Entonces, el factor de riesgo en este caso es el uso inadecuado de las redes sociales y los continuos retos que se proponen por estos medios, que pueden afectar la integridad física y mental del adolescente. Al respecto se expresa:

> Sí, y muchas veces es… Bueno, en esto sí se ha marcado más en niñas, en las niñas, pero a veces también es por moda: porque voy a seguir lo que mi amiguita dijo. Entonces pues, hubo casos, un caso el año pasado, que lo hicieron solo por reto y fueron niñas de grados menores. Entonces por seguir el reto de la otra niña, todos hacían lo mismo. (ENTD3-EA1-D3-PRE16.1)

En resumen, al comprender y abordar los factores de riesgo en la salud mental de los adolescentes escolarizados, se pueden implementar estrategias efectivas para promover su bienestar emocional y contribuir a su desarrollo personal y social positivo. Es importante promover un equilibrio saludable en el uso de las redes sociales y fomentar relaciones sociales positivas para garantizar el bienestar emocional de los adolescentes.

Factores protectores en la salud mental en los adolescentes de la institución educativa

Los factores protectores de la salud mental en los adolescentes cumplen con una función beneficiosa o protectora en la salud general de la persona, pues les ayuda a adaptarse mejor a su entorno físico y social. Los factores protectores son aquellos que reducen la probabilidad de que una persona tenga conductas de riesgo o experimente consecuencias negativas al participar en ellas.

Por otro lado, los factores protectores se refieren a los recursos que posee una persona, en este caso, un adolescente, para enfrentar los desafíos del desarrollo y los eventos vitales. Estos recursos pueden ser características, rasgos, habilidades, competencias y medios. Los recursos pueden variar desde aspectos tangibles como el dinero hasta aspectos intangibles como la autoestima (25,26).

La resiliencia es la capacidad humana para superar situaciones adversas y salir fortalecido de ellas. Las personas resilientes pueden mantener su equilibrio emocional y seguir adelante sin que la adversidad afecte su rendimiento o su vida diaria. En los adolescentes, la resiliencia desempeña un papel crucial en la salud mental, ya que les ayuda a adaptarse mejor a los cambios físicos y sociales de esta etapa y a desarrollar habilidades de afrontamiento saludables para superar las adversidades (27-29).

Aquellos que son más resistentes a los efectos negativos de la adversidad tienen menos probabilidades de experimentar problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad (27). Es importante destacar que la resiliencia no es una capacidad innata, sino que se puede desarrollar a lo largo del tiempo. Tanto el entorno escolar como el familiar desempeñan un papel fundamental en este proceso. Esto puede evidenciarse en la entrevista docente que refiere:

> Es muy importante, hacerle entender al niño, que el independiente de que familia venga, independiente de su forma física, de su pensamiento, de sus acciones, es un ser único y maravilloso, que uno es irrepetible y que uno con lo que vino a este mundo, es capaz de salir adelante. Hay que valorarles lo bueno que ellos hacen, lo bueno que piensan y aun sus equivocaciones, porque eso les permite a ellos crecer, no es enfocarse en lo malo, en la dificultad, sino frente a esa dificultad, qué aprendiste, qué sirve para tu vida. (ENTD1-EC4-D1-PRE17)

Los adolescentes pueden aprender habilidades y estrategias para fortalecer su resiliencia, como la resolución de problemas, la gestión del estrés y la mejora de la autoestima; estos factores influyen en la capacidad de los adolescentes para enfrentar los desafíos de la vida y perseguir sus proyectos de vida con motivación y determinación. Es fundamental brindarles un entorno propicio para fortalecer su resiliencia y proporcionarles las herramientas necesarias para afrontar los desafíos que puedan surgir en su camino.

El proyecto de vida es un proceso de planificación y construcción de metas a largo plazo, cuyo objetivo es guiar el camino que una persona quiere seguir para alcanzar la felicidad y la realización personal. En este sentido, un proyecto de vida bien definido ayuda a establecer metas claras, a identificar las acciones necesarias para alcanzarlas y a tomar decisiones informadas que contribuyan al bienestar emocional y mental.

Es importante destacar que un proyecto de vida y la salud mental están estrechamente relacionados, ya que un proyecto de vida saludable puede ser una fuente importante de satisfacción y bienestar emocional. Por otro lado, un problema de salud mental no tratado o mal manejado puede afectar negativamente la capacidad de una persona para alcanzar sus metas y llevar una vida plena y satisfactoria, como lo mencionan los padres: "Continuar estudiando y que tenga familia" (ENT2-EC2-P2-PRE15). "Que termine sus estudios y siga estudiando" (ENT3-EC3-P3-PRE13).

Por lo tanto, es fundamental considerar ambos aspectos en el momento de planificar un proyecto de vida, y buscar apoyo profesional en caso de que sea necesario para abordar cualquier problema de salud mental que pudiera afectar el logro de las metas establecidas.

Además, dentro de la construcción de este proyecto de vida, la familia permite la expresión libre de sentimientos de angustia y preocupación, siendo un recurso fundamental de afrontamiento y soporte emocional, lo que fomenta procesos de autorregulación y autocontrol; adicionalmente, puede facilitar habilidades y valores de solidaridad, empatía, responsabilidad y compromiso (25). Esto puede verse en el siguiente fragmento:

> En todos, la familia es súper, súper, superimportante para los niños, para todas las personas, muchos estudiantes carecen de familia y la labor es enseñarles, que sin familia también se puede, sin mamá, sin papá, pueden salir adelante, y afortunados aquellos que tienen, a su papá, a su mamá, o a un cuidador que cuide de ellos. (ENTD1-EC4-D1-PRE14)

Nuevamente, se observa el papel fundamental de la familia en aspectos transversales de la salud mental del adolescente, lo cual afianza as proyecciones que tiene a futuro el adolescente. Los entornos escolares también desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de la resiliencia y en el apoyo a la construcción de un proyecto de vida saludable.

La empatía y la comunicación asertiva son habilidades para la vida claves en este proceso y fomentarlas, y han demostrado ser eficaces para prevenir conductas de riesgo y promover un desempeño académico y social positivo. La relevancia de la empatía en la salud mental de los adolescentes, particularmente en el ámbito escolar, se vislumbra en las siguientes frases de los docentes:

> Empatía, comunicación, comprensión, asertividad, respeto… Eso. (ENTD2-EC5-D2-PRE14)

> Yo digo que primeramente la empatía es la principal, o sea, un docente que sea apático a las situaciones no podría trabajar con estudiantes en estos casos. La comunicación, será buena comunicación, el manejo de relaciones y la empatía. (ENTD3-EA1-D3-PRE15).

> Empatía, un docente debe ser empático con su estudiante, un docente no debe olvidar que tiene un ser humano, que siente, que piensa, que quiere, que llora, no es un ser al que hay que llenar de conocimientos su cabecita, porque el conocimiento lo consigue en cualquier lado, la información la recoge en cualquier sitio de internet, pero su sentir, su vivencia familiar, cuando uno como docente logra llegar a ese estudiante en ese momento, uno empieza a entenderle porque a veces esta triste, porque es agresivo, porque a veces llora, porque a veces se duerme en clase, porque a veces no quiere ir al colegio, por eso es bien importante la empatía. (ENTD1-EC4-D1-PRE15)

La empatía ayuda a aceptar la diversidad y a mejorar las interacciones sociales mientras; que

la comunicación asertiva permite expresarse de manera apropiada y solicitar ayuda cuando se necesita. Es importante que tanto los adolescentes como los docentes y padres de familia desarrollen estas habilidades. La comunicación abierta y empática entre ellos fortalece los lazos y facilita la comprensión de las emociones y sentimientos de los adolescentes*:* "Considero que tengo una buena relación con los estudiantes, especialmente al interactuar con adolescentes, ya que es importante utilizar un lenguaje similar y establecer un nivel de confianza con ellos" (ENTD3-EA1-D3-PRE5).

Estas habilidades son esenciales para promover la salud mental y el bienestar de los adolescentes en el ámbito escolar y en su desarrollo personal: "Es especialmente importante ganarse su confianza, saber cómo acercarse para que puedan expresar sus preocupaciones y dificultades, de modo que podamos trabajar efectivamente con los estudiantes" (ENTD1-EC4-D1-PRE5).

Estrategias para la promoción de la salud mental en adolescentes de 12 a 15 años

De acuerdo con las leyes colombianas, la Ley 1616 de 2013 contiene disposiciones para garantizar el ejercicio pleno del derecho a la salud mental de la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la atención integral e integrada en salud mental. Las instituciones deben garantizar este derecho, lo cual genera una cultura del cuidado de la salud mental en las personas, familias y comunidades. Se inicia como garante del derecho a la atención:

> … partiendo de la remisión o de la expresión que hace, ya sea el estudiante o el docente. O cualquier miembro de la comunidad educativa pues para hacer ese tipo de expresiones frente aquí en la institución Educativa, frente a la salud mental de los estudiantes. Un padre de familia, que no sea del mismo estudiante y se le presta atención. (ENTD2-EC5-D2-PRE11)

A partir de la información que sustenta la Ruta Integral de Atención para la Población con Riesgo o Presencia de Trastornos Psicosociales y del Comportamiento de la ciudad de Bogotá, cuyos objetivos son fortalecer las capacidades de afrontamiento del individuo y la familia ante estresores vitales y mejorar la calidad de vida, la adherencia al tratamiento y la funcionalidad de las personas con problemas y sus familias garantizando el manejo oportuno, integral e integrado de los trastornos y patologías mentales, la institución educativa de la localidad Rafael Uribe Uribe realiza el paso a paso, como lo afirma una participante:

> Hay una ruta establecida. Digamos que nosotros, como ente de la Secretaría de Educación, seguimos la ruta de atención integral que tiene Secretaría de Salud. Entonces, según el caso, pues uno tiene

> que actuar según la ruta. Entonces, si es, digamos, intento de suicidio, entonces hay unos pasos que uno debe hacer, si es *cutting*, si es, bueno, por depresión o, bueno, los ítems que, digamos la dificultad que se presente. (ENTD3-EA1-D3-PRE11.1)

Además, es de conocimiento de la comunidad educativa que la institución maneja estrategias institucionales para mitigar el riesgo y realizar el debido proceso cuando los estudiantes lo requieren: "nosotros seguimos la ruta que la ruta de atención que da la Secretaría de Salud de Bogotá con respecto cuando hay un caso de alteración y todo se hace en trabajo conjunto con orientación y coordinación siempre" (ENTD3-EA1-D3-PRE11). Siguen los protocolos de atención para cada caso específico. Así se evidencia en los entrevistados: "Mi hijo ha tenido remisión a EPS, seguimiento constante, flexibilización curricular, de horario, interrelaciones" (ENT3-EC3-P3-PRE9).

Por otro lado, aparte de la ruta de atención mencionada, la institución educativa busca convenios interinstitucionales que brinden más apoyo en situaciones de crisis y disminuir riesgos en los estudiantes: "… entonces sí es necesario remitir a los estudiantes a sus respectivas EPS, o buscar apoyo desde la RED de Salud, que nos apoya a nosotros en el colegio" (ENTD1-EC4-D1-PRE11.1). Todo lo anterior cumple con las normas exigidas como institución, con el fin de disminuir los casos de estudiantes con alteraciones en la salud mental.

También realizan programas institucionales en conjunto con:

> Ahorita el trabajo desde coordinación de convivencia, está en conjunto con el trabajo de orientación, generalmente se le pone una actividad de reparación donde los estudiantes deben hacer una actividad, donde repongan o enmienden esas actitudes agresivas o violentas que hayan tenido frente a su comunidad educativa, de tal forma que ellos también entiendan que no es la forma de solucionar las cosas, que la violencia, los golpes o las malas palabras, las malas acciones, o los malos gestos, no son la manera de solucionar las cosas, sobre todo en una comunidad tan grande como es la escolar. (ENTD1-EC4-D1-PRE20)

Además, se generan más herramientas a toda la comunidad para mitigar riesgos y promover la salud mental adecuada en los estudiantes. El empoderamiento de que las personas sepan qué deben hacer es por las intervenciones tanto individuales como grupales:

> Cuando se hacen intervenciones grupales, me refiero a que se hacen también intervenciones en el curso, porque vemos que a veces cuando hay rechazo de un estudiante en su grupo, pues el estudiante empieza a no querer estar ahí. Entonces se hacen intervenciones con los mismos estudiantes, actividades didácticas, actividades grupales con los estudiantes. (ENTD3-EA1-D3-PRE19.1)

Se observa que se han implementado intervenciones individuales y grupales para abordar problemas de salud mental. Se realizan actividades didácticas y grupales en el aula para abordar el rechazo y mejorar las relaciones entre los estudiantes. Asimismo, se lleva a cabo la Escuela de Padres, donde se abordan temas relevantes que afectan a los estudiantes y se fomenta el diálogo, la discusión y el intercambio de experiencias entre padres e hijos.

Las escuelas de padres son un espacio de diálogo, discusión e intercambio de experiencias con los hijos; se programan temas y actividades relacionadas que afectan a los estudiantes, y ello genera un compromiso de asistencia y participación para obtener herramientas útiles en la difícil tarea de ser padres y combatir las dificultades en la salud mental de los adolescentes.

Finalmente, es crucial reconocer que en todo el mundo existen diversas estrategias de promoción de la salud mental para los adolescentes en entornos escolares, las cuales se están implementado actualmente y es necesario explorarlas de manera integral. Se sugiere continuar con la indagación de otras posibles acciones que puedan fortalecer el bienestar psicosocial de los adolescentes en entornos escolares como: programas de prevención del acoso escolar, talleres de habilidades sociales y emocionales, promoción de la actividad física y el deporte, así como la implementación de servicios de apoyo psicológico y orientación académica. La identificación de estas alternativas enriquecería la comprensión de cómo los entornos educativos pueden contribuir de manera más efectiva a la salud mental de los adolescentes en este entorno.

CONCLUSIONES

La salud mental en los adolescentes es un aspecto crucial que debe ser abordado de manera integral. La autoestima, las relaciones personales y los comportamientos tienen un impacto significativo en la salud mental de los jóvenes. Promover una buena salud mental implica fomentar una percepción positiva de sí mismos, relaciones saludables y comportamientos que favorezcan el bienestar emocional. Además, es necesario implementar programas y políticas que promuevan la prevención, la detección temprana y la atención adecuada de los problemas de salud mental en esta etapa de la vida.

El manejo de emociones en los adolescentes puede presentar variaciones, según el diario vivir y más en el ámbito educativo, donde expresan lo que sienten no de la manera más adecuada. De ello se puede denotar cambios de la adolescencia en el funcionamiento biológico, cognitivo, social y familiar que se exponen a mayores fuentes de estrés y emociones intensas, como la separación de los padres, *bullying*, rendimiento académico, interacción con sus compañeros, entre otros.

Además, en la institución se concluyó que los estudiantes expresan sus emociones de acuerdo con sus momentos, que pasan en el día a día en su cotidianidad, y buscan el espacio académico para poder expresarlo con más tranquilidad.

La expresión de emociones de los estudiantes en la institución se ve reflejado en la cotidianidad, cuando se observa llanto inmotivado, miradas perdidas, agresividad entre pares y bajo nivel académico. Por lo anterior, se puede deducir que son características relevantes en los estudiantes que requieren de atención especial para la promoción de salud mental.

Se identificaron varios factores de riesgo en la salud mental de los adolescentes escolarizados. La disfunción familiar se destacó como un factor clave que puede afectar la salud mental de los adolescentes. La falta de comunicación, la rigidez y la falta de comprensión por parte de los padres pueden generar sentimientos de incomprensión y dificultades para manejar las emociones en esta etapa crucial.

Es importante destacar que los adolescentes, a menudo, no reconocen o identifican los problemas mentales en sí mismos, lo que dificulta su búsqueda de ayuda y apoyo.

Los factores protectores en la salud mental de los adolescentes desempeñan un papel fundamental en su bienestar general y en su capacidad para enfrentar los desafíos del desarrollo. La resiliencia se destaca como un aspecto clave, pues permite a los adolescentes superar situaciones adversas y aprender y crecer a partir de ellas.

Los entornos escolares y familiares son fundamentales en el desarrollo de la resiliencia y en el apoyo a la construcción de un proyecto de vida saludable. En última instancia, es importante brindar un ambiente de apoyo, comprensión y comunicación abierta para promover la salud mental y el bienestar de los adolescentes.

Las estrategias trabajadas en la institución son: intervenciones individuales y grupales con una frecuencia de acuerdo con lo que requieren. Adicionalmente, la Escuela de Padres, aunque se presentan retos enormes relacionados con la asistencia a esta, debido a las responsabilidades laborales. Estas acciones reflejan un compromiso por parte de la institución en abordar los desafíos en el ámbito de la salud mental y brindar apoyo a los estudiantes y sus familias.

La mayor parte de la comunidad educativa (estudiantes, docentes y padres de familia) conocen las estrategias que se utilizan en la institución para la prevención y promoción, identifican las situaciones de los estudiantes, buscan una figura de liderazgo para remitir y seguir con la ruta de atención de manera oportuna.

Según lo señalado por el artículo 39 de la Ley 1090 de 2006 del Código Deontológico y Biológico de la investigación, el presente trabajo se encaminó hacia el correcto uso de la información obtenida de menores de edad, con consentimientos informados de sus padres, la responsabilidad de los temas de investigación y análisis de la información. Por otro lado, los roles de las investigadoras del presente trabajo parten de ser profesionales de la educación y de la salud, que buscan salvaguardar el bienestar de las personas que participaron. Buscan disminuir la tasa que se observa en Colombia del aumento de casos de adolescentes que presentan ansiedad y depresión en etapas escolares. Además, como investigadoras, se vela por el respeto a la autonomía, por tratar bien a todos los participantes, por su descubrir y aceptar su capacidad de autodeterminación y de considerar detenidamente los pros y los contras de sus decisiones. Igualmente, con la debida autorización de sus padres, y los resultados como trabajo conjunto donde tiene la autonomía de poner límites de la investigación.

LIMITACIONES

A pesar de los aportes significativos que proporcionó este estudio cualitativo, es importante mencionar algunas de sus limitaciones. En primer lugar, la muestra de participantes se limitó a un grupo específico de adolescentes, padres de familia y docentes de un contexto particular, lo que puede limitar la generalización de los hallazgos a otras poblaciones y contextos. Por lo tanto, se sugiere realizar investigaciones adicionales que incluyan a adolescentes de diferentes entornos socioculturales y contextos educativos para obtener una comprensión más completa y diversa de los fenómenos estudiados. Esta exploración en otros contextos permitirá enriquecer nuestra comprensión de las experiencias y perspectivas de los adolescentes en diferentes realidades y mejorar la aplicabilidad de los resultados en un contexto más amplio.

CONFLICTO DE INTERESES

Ninguno declarado.

REFERENCIAS

1. Gaete V. Desarrollo psicosocial del adolescente. Rev Chil Pediatr. 2015 Nov 1;86(6):436-43. https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005

2. Higueras PH, Navarro MMG, Fernández AMM, Mascaraque PS, Lauffer JC. Salud mental en la adolescencia (I): ansiedad y depresión. Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado. 2022 Sep 1;13(61):3581-9. https://doi.org/10.1016/j.med.2022.08.001

3. Tejado L de A, Martín MVA, Quintero J. Salud mental en la adolescencia (II): psicosis y tras-

torno bipolar. Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado. 2022 Sep 1;13(61):3590-9. https://doi.org/10.1016/j.med.2022.08.002

4. Díez Suárez A, José Carballo J, Sánchez-Pina C. Acerca de la salud mental y el suicidio en niños y adolescentes. An Pediatr (Engl Ed). 2023 may 6;98(6):488-9. https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2023.04.003

5. Organización Mundial de la Salud. Salud mental del adolescente [internet]. 2022 [citado 2022 sep 20]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

6. Pizarro Laborda P, Santana López A, Vial Lavín B. La participación de la familia y su vinculación en los procesos de aprendizaje de los niños y niñas en contextos escolares. Divers Perspect Psicol [internet]. 2013;9(2):271-87. Disponible en: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67932397003

7. Organización Mundial de la Salud. Salud mental del adolescente [internet]. 2021 [citado 2023 may 28]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

8. Gómez-Restrepo C, de Santacruz C, Rodríguez MN, Rodríguez V, Tamayo Martínez N, Matallana D, et al. Encuesta Nacional de Salud Mental Colombia 2015: protocolo del estudio. Rev Colomb Psiquiatr. 2016 dic 1;45:2-8. https://doi.org/10.1016/j.rcp.2016.04.007

9. "La salud mental va más allá de una cifra": Secretaría de Educación del Distrito [internet]. Secretaría de Educación del Distrito. 2022 sep 8 [citado 2023 may 28]. Disponible en: https://www.educacionbogota.edu.co/portal_institucional/noticia/la-salud-mental-va-mas-alla-de-una-cifra-secretaria-de-educacion-del-distrito

10. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio M del P. Metodología de la investigación. 6.ª ed. Ciudad de México: McGraw-Hill; 2014.

11. Moreno López S. La entrevista fenomenológica: una propuesta para la investigación en psicología y psicoterapia. Rev Abordagem Gestáltica. 2014;XX(1):71-6. https://doi.org/10.18065/RAG.2014v20n1.8

12. Palacio-Ortiz JD, Londoño-Herrera JP, Nanclares-Márquez A, Robledo-Rengifo P, Quintero-Cadavid CP. Psychiatric disorders in children and adolescents during the COVID-19 pandemic. Rev Colomb Psiquiatr. 2020 oct 1;49(4):279-88. https://doi.org/10.1016/j.rcpeng.2020.11.003

13. Imran N, Zeshan M, Pervaiz Z. Mental health considerations for children & adolescents in covid-19 pandemic. Pak J Med Sci. 2020;36(COVID19-S4):S67-72. https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2759

14. Tirado-Hurtado BC. Salud mental de los niños y adolescentes en tiempos de pandemia. Rev Hisp Cienc Salud. 2021 Feb 1;6(4):161-5. https://doi.org/10.56239/rhcs.2020.64.445

15. Astudillo Ñauta JP. Disfuncionalidad familiar y problemas de salud mental en los adolescentes: una revisión sistemática [Especialidad en Medicina Familiar y Comunitaria]. [Cuenca, Ecuador]: Universidad de Cuenca; 2022.

16. Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. La familia y la salud. 44° Consejo Directivo; 2003.

17. Organización Mundial de la Salud. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta [internet]. 2022 [citado 2023 abr 29]. https://doi.org/10.18356/9789210019743c005

18. Góngora VC, María Y, Casullo M. Factores protectores de la salud mental: un estudio comparativo sobre valores, autoestima e inteligencia emocional en población clínica y población general. Interdisciplinaria. 2009;26:183-205.

19. Quiñones JCG, Gacría KEA, Pisco MLA, Quintero NAA, Lizcano DA, Beltrán HJ, et al. Identificación de la salud mental en adolescentes y su relación con la familia. Carta Comunitaria. 2018 dic 3;26(149):50-61. https://doi.org/10.26752/ccomunitaria.v26.n149.381

20. Gómez-Restrepo C, Rodríguez Malagón N, Eslava-Schmalbach J, Ruiz R, Gil JF. Factores asociados al reconocimiento de trastornos y problemas mentales en adolescentes en la Encuesta Nacional de Salud Mental, Colombia. Rev Colomb Psiquiatr. 2021 ene 1;50(1):3-10. https://doi.org/10.1016/j.rcp.2019.09.002

21. Nente Chávez FA. Factores de riesgo para la salud mental [diapositivas en internet]. Disponible en: http://medfam.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2021/06/FACTORES-DE-RIESGO-PARA-LA-SALUD-MENTAL.pdf

22. Corrales Pérez A, Quijano León NK, Góngora Coronado EA. Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas: un programa para desarrollar habilidades para la vida. Enseñanza Investig Psicol. 2017 abril;22(1):58-65.

23. Flórez-Madroñero AC, Prado-Chapid MF. Vista de habilidades sociales para la vida: empatía, relaciones interpersonales y comunicación asertiva en adolescentes escolarizados. In-

vestigium Ire. 2021;XII(2):13-26. https://doi.org/10.15658/INVESTIGIUMIRE.221202.02

24. Rodríguez Puentes AP, Fernández Parra A. Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos. Acta Colomb Psicol. 2014;17(1):131-40. https://doi.org/10.14718/ACP.2014.17.1.13

25. Cavez López D, Guerrero Buchely AM. El autocuidado y la familia como factor protector en tiempos de pandemia [internet]. Disponible en: https://www.udenar.edu.co/el-autocuidado-y-la-familia-como-factor-protector-en-tiempos-de-pandemia/

26. ¿Cuáles son los factores protectores de la salud mental? [internet]. UPB [citado 2022 oct 15]. Disponible en: https://www.upb.edu.co/es/central-blogs/salud-y-bienestar/factores-protectores-en-salud-mental

27. Richards M del R, Richards M del R. Optimismo y resiliencia en adolescentes. Rev Científ Arbitr. 2022 feb 11;7(0). https://doi.org/10.32351/rca.v7.259

28. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Reducir vulnerabilidades y construir resiliencia [internet]. 2010 [citado 2023 abr 28]. Disponible en: https://www.undp.org/es/colombia/publications/informe-sobre-desarrollo-humano-2014

29. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Vulnerabilidad y resiliencia humana desde el paradigma de desarrollo humano [internet]. 2018 [citado 2023 abr 28]. Disponible en: https://procurement-notices.undp.org/view_file.cfm?doc_id=126447

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons
Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional