

Universidad Nacional Experimental
de los Llanos Occidentales
"EZEQUIEL ZAMORA"



LA UNIVERSIDAD QUE SIEMBRA

Vicerrectorado de Planificación y
Desarrollo Social
Programa Ciencias de la Salud
Subprograma Licenciatura en Orientación

**PERSPECTIVA ORIENTADORA SOBRE CRECIMIENTO Y
COMPORTAMIENTO DEL ADOLESCENTE EN LA COMUNIDAD LA FLORESTA
GUASDUALITO ESTADO APURE.**

Autoras:

Yaimar S. Sandoval.

Cédula N° V.-27.945.441

Yefry Ruíz.

Cédula N° V.- 27.945.475

Tutora:

Dra: Anyeli Hurtado

Guasqualito, febrero de 2024.



UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES "EZEQUIEL ZAMORA"
VICERRECTORADO DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL
PROGRAMA CIENCIAS DE LA SALUD
SUBPROGRAMA LICENCIATURA EN ORIENTACIÓN

**PERSPECTIVA ORIENTADORA SOBRE CRECIMIENTO Y
COMPORTAMIENTO DEL ADOLESCENTE EN LA COMUNIDAD LA
FLORESTA GUASDUALITO ESTADO APURE.**

Requisito para optar al título Licenciado en Orientación

Autoras:

Yaimar S. Sandoval

Cédula N° V.- 27.945.441

Yefry Ruíz.

Cédula N° V.- 27.945.475

Tutora:

Dra. Anyeli Hurtado.

Guasualito, febrero de 2024.



UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES "EZEQUIEL ZAMORA"
VICERRECTORADO DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL
PROGRAMA CIENCIAS DE LA SALUD
SUBPROGRAMA LICENCIATURA EN ORIENTACION

APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo Anyeli Hurtado, portador de la cedula de identidad N° 19.050.586, en mi condición de Tutora del Trabajo de Grado, titulado **PERSPECTIVA ORIENTADORA SOBRE CRECIMIENTO Y COMPORTAMIENTO DEL ADOLESCENTE EN LA COMUNIDAD LA FLORESTA GUASDUALITO ESTADO APURE** presentado por las ciudadanas Yaimar S. Sandoval y Yefry Ruíz portadoras de la cédula de identidad N° 27.945.441 y 27.945.475, para optar al título de Licenciado en Orientación, por medio de la presente certifico que he leído el Trabajo y considero que reúne las condiciones necesarias para ser evaluado y defendido por el jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Guasqualito días del mes de febrero del año 2024.

Firma de Aprobación del tutor

Angeli Hurtado

C.I. 19.050.586

Dedicatoria

Al Padre Celestial, por ser fuente de sabiduría y acompañarnos cada día en el logro y éxito de esta meta.

A nuestros padres: Consuelo Guerra y Cesar Sandoval y Liliana Veroes por ser los principales promotores de nuestros sueños, gracias a ellos por cada día confiar y creer en nosotras y en nuestras expectativas, gracias por estar dispuestos a acompañarme cada larga y agotadora noche de estudio, en las que su motivación era para mí como agua en el desierto; gracias por siempre desear y anhelar siempre lo mejor para mi vida.

A mi novio: Diego Aranguren por su comprensión y apoyo durante mi preparación académica.

Agradecimiento

A Dios fuente de amor, bondad y misericordia infinitas.

Los Tutores, son aquellas personas que deciden compartir sus conocimientos y experiencias de vida para que los estudiantes en algún momento puedan actuar o solucionar las situaciones que se presentarán en la elaboración del trabajo. En tal sentido, agradecemos inmensamente a la Dra. Jenny Pirto y Angeli Hurtado por su valiosa aportación en el desarrollo de este Trabajo de Aplicación. Dios la colme de bendiciones.

Gracias a la UNELLEZ, por habernos permitido formarme en ella, gracias a los Docentes que fueron partícipes de este proceso, ya sea de manera directa o indirecta, fueron ustedes los responsables de realizar su pequeño aporte pero significativo en nuestra formación académica, que el día de hoy se ve reflejado en la culminación de nuestro paso por nuestra casa de estudio.

Índice general

	pp.
Aprobación del tutor.....	3
Dedicatoria.....	4
Agradecimiento.....	5
Índice de cuadros.....	9
Índice de figuras.....	10
Resumen.....	11
Abstract.....	12
Introducción.....	13
Recorridos	
Recorrido inicial (Concepción de la realidad)	15
Problema.....	15
Preguntas o interrogantes de la investigación.....	19
Propósito General.....	20
Propósitos Específicos.....	20
Importancia de la Investigación.....	20
Revisión Bibliográfica (Antecedentes y Bases teóricas).	21
Bases teóricas.....	24
La Adolescencia.....	24
Hábitos que afectan el crecimiento físico y el desarrollo de los adolescentes.....	30
Mala alimentación	30
Falta de actividad física.....	30
Fumar	31
Consumo de alcohol.....	32
Falta de sueño.....	32
Uso de las Redes Sociales	32
Versión integradora de las Categorías.....	33

Recorrido Intermedio	34
Paradigma y método de estudio.....	34
Paradigma.....	34
Método.....	34
Tipo y diseño de investigación.....	35
Informantes claves.....	36
Escenario de la Investigación.....	37
Técnica e instrumentos.....	37
Transcripción de la información obtenida a través de los instrumentos de recolección de datos.....	38
Análisis de los resultados o categorías.....	46
Triangulación.....	46
Matriz de categorización y teorización.....	47
Programa de Acción.....	53
Diseño.....	53
Plan de acción.....	53
Propósitos.....	53
General.....	53
Específicos.....	53
Contenidos.....	54
Estrategias.....	55
Recursos.....	55
Actividades.....	56
Tareas.....	56
Supuestos.....	57
Metas.....	58
Evaluación.....	58
Tiempo de acción.....	58
Ejecución.....	58
Evaluación.....	59

Recorrido Final	61
Contexto de la realidad investigativa (conclusiones o reflexiones).....	61
Referencias.....	65
Anexos.....	67

Índice de cuadros

Cuadro		p.p
1	Versión integradora de las Categorías.....	33
2	Matriz de categorización y teorización.....	47
3	Matriz de categorización y teorización	48
4	Matriz de categorización y teorización	49
5	Matriz de categorización y teorización	50
6	Matriz de categorización y teorización	51

Índice de figuras

Figura		pp
1	Matriz de categorización y teorización.....	52



UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES “EZEQUIEL ZAMORA”
VICERRECTORADO DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL
PROGRAMA CIENCIAS DE LA SALUD
SUBPROGRAMA LICENCIATURA EN ORIENTACIÓN

**PERSPECTIVA ORIENTADORA SOBRE CRECIMIENTO Y
COMPORTAMIENTO DEL ADOLESCENTE EN LA COMUNIDAD LA
FLORESTA GUASDUALITO ESTADO APURE.**

Autoras:

Yaimar S. Sandoval.

Yefry Ruíz.

Tutora: Anyeli Hurtado.

Fecha: February 2024.

Resumen

La adolescencia es un período crucial en el desarrollo de cada individuo. Durante esta etapa, se producen cambios significativos tanto en el crecimiento físico como en el comportamiento psicológico. El propósito general del presente estudio es analizar la perspectiva orientadora sobre el crecimiento y comportamiento del adolescente en la comunidad La Floresta Guasdalito Estado Apure. El estudio se ubica en un paradigma Pragmático, está bajo el enfoque cualitativo, inserto en un diseño de Investigación Acción Participativa IAP. Los informantes claves fueron seleccionados por muestreo por juicio, con los pseudónimos (MK, estrella nocturna, el insano, el escenario de la investigación a estudiar está ubicado en el Urbanización La Floresta. Las técnicas de recolección de datos que se aplicaron son Observación Participante y Focos Group. El instrumento convenientes para este estudio acudir es: Entrevista Semi-estructurada. La presentación de resultados permite compartir conocimientos adquiridos para dar respuesta a planteamientos establecidos. El análisis de los resultados es mediante la triangulación. En la investigación a emplear se determinó que existen factores comunes a todos los adolescentes de la Urbanización La Floresta, que ejercen un efecto especial sobre su conducta y comportamiento se destacan: Las relaciones con sus padres, relación con los amigos y la visión que tiene el adolescente de sí mismo como persona.

Descriptor: Perspectiva Orientadora, Crecimiento, Comportamiento, adolescente, comunidad.



UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES “EZEQUIEL ZAMORA”
VICERRECTORADO DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL
PROGRAMA CIENCIAS DE LA SALUD
SUBPROGRAMA LICENCIATURA EN ORIENTACIÓN

**ORIENTATIONAL PERSPECTIVE ON ADOLESCENT GROWTH AND
BEHAVIOR IN THE COMMUNITY LA FLORESTA GUASDUALITO
APURE.**

Authors:

Yaimar S. Sandoval.

Yefry Ruiz.

Tutor: Anyeli Hurtado.

Date: February 2024.

Abstract

Adolescence is a crucial period in the development of every individual. During this stage, significant changes occur in both physical growth and psychological behavior. The general purpose of this study is to analyze the Guiding perspective on the growth and behavior of adolescents in the community of La Floresta, Guasqualito, Apure State. The study is located in a Pragmatic paradigm, it is under the qualitative approach, inserted in a design of Participatory Action Research IAP. The key informants were selected by judgmental sampling, with the pseudonyms (MK, Estrella Nocturna, el Insano, the research scenario to be studied is located in the Urbanización La Floresta. The data collection techniques applied were Participant Observation and Focus Group. The convenient instrument for this study is: Semi-structured Interview. The presentation of results allows the sharing of acquired knowledge in order to respond to established approaches. The analysis of the results is by means of triangulation. In the research to be used, it was determined that there are factors common to all adolescents in the Urbanization La Floresta, which have a special effect on their conduct and behavior: Relationships with their parents, relationship with friends and the vision that the adolescent has of himself as a person.

Descriptors: Guidance Perspective, Growth, Behavior, adolescent, community.

Introducción

La adolescencia es un período especial en el desarrollo y crecimiento de cada individuo. Es una fase de transición entre la infancia y la adultez, donde se elabora la identidad definitiva de cada uno de ellos. Es un tiempo de exploración, cambios emocionales y descubrimientos vitales. Aunado a esto, enfrentan desafíos para resolver conflictos psíquicos y avanzar hacia la madurez. Además, los cambios corporales desempeñan un papel fundamental en la configuración de su identidad como adultos. Es un viaje de crecimiento y transformación que marca la transición hacia la madurez.

Tomando en consideración lo expuesto, el presente trabajo de investigación tiene como Propósito General: Analizar la perspectiva Orientadora sobre el crecimiento y comportamiento del Adolescente en la Comunidad La Floresta Guasualito Estado Apure. Se enfoca, bajo una investigación cualitativa, paradigma Sociocrítico, inserto en un diseño de Investigación Acción Participativa IAP.

Con base en lo expuesto, el siguiente Proyecto de Grado, presenta una estructura clásica, dividiéndose en: Recorrido inicial (Concepción de la realidad), Problema, Preguntas o interrogantes de la investigación, Propósito General, Propósitos Específicos, Importancia de la investigación, Revisión Bibliográfica (Antecedentes y Bases teóricas). Bases Teóricas, Versión integradora de las categorías. Posteriormente, el Recorrido Intermedio, conformado por Paradigma y método de estudio, Tipo y Diseño de investigación, Informantes claves, Escenario, Técnica e instrumentos. Presentación de los Resultados, Transcripción de la información obtenida a través de los instrumentos de recolección de datos. Entrevistas, Análisis de los resultados o categorías, Triangulación, Matriz de Categorización y Teorización, Programa de acción. Luego se presenta el Recorrido Final, el cual, reseña el

Contexto de la realidad investigativa (conclusiones o reflexiones), finalmente
Referencias y anexos

Recorrido inicial (Concepción de la realidad)

Problema

El crecimiento y comportamiento de los adolescentes a nivel mundial es un tema complejo y multifacético. Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF (2023) “invertir en los adolescentes contribuye a crear economías sólidas, comunidades inclusivas y sociedades dinámicas”. (p. 1). Tomando en consideración lo expuesto, poner recursos en los jóvenes añade áreas de fuerza para el contexto sociocultural. En el mundo millones de adolescentes, los convierte en la generación más numerosa de la historia, así como la más educada y urbanizada. La mayoría de ellos viven en países de bajos y medianos ingresos, y una cantidad significativa viven en zonas donde hay conflictos armados.

En este contexto, la adolescencia es un periodo de transformación en el que las niñas y los niños comienzan a interactuar con el mundo de una nueva manera: aprovechan oportunidades, adquieren habilidades y sienten emociones hasta entonces desconocidas. Además, en esa época dejan de centrarse solamente en la familia y se atreven a formar poderosas conexiones con otras personas de su edad. Buscan formas de destacar y pertenecer a un grupo, de encontrar su lugar en la sociedad y generar cambios en el mundo. Sin embargo, muchos adolescentes no están recibiendo todo aquello que necesitan para poder ejercer plenamente sus derechos. La pobreza y la privación, desigualdad de género y otras formas de discriminación se entremezclan con el cambio climático, las turbulencias económicas, el conflicto y los desplazamientos, ponen en peligro el bienestar de los adolescentes.

Al respecto, la UNICEF (2023), contextualiza que “en medio de todo esto, los encargados de formular políticas suelen pasar por alto a los adolescentes, o lo que es peor: suelen considerarlos un problema o una amenaza”. (p. 1). Es decir, en medio

de esta situación, los responsables políticos suelen descuidar a los adolescentes, o lo que es más terrible: suelen pensar en ellos como un problema o un peligro.

En correspondencia a esto, la adolescencia es un periodo crucial en el que los adolescentes experimentan cambios significativos en su vida. A pesar de que los adolescentes son la generación más numerosa de la historia, muchos de ellos no están recibiendo todo aquello que necesitan para poder ejercer plenamente sus derechos. Es importante que se les brinde el apoyo necesario para que puedan desarrollarse plenamente y contribuir positivamente a la sociedad.

En cuanto a los adolescentes latinoamericanos, UNICEF sostiene que están en la segunda década de sus vidas. Se trata de adolescentes entre diez y diecinueve años que enfrentan cambios físicos, construyen relaciones sociales y habilidades cognitivas y emocionales decisivas para su desarrollo. Dicha organización, afirma que:

Cada día, las y los adolescentes de la región se encuentran con obstáculos para desarrollar todo su potencial. Los desafíos predominantes incluyen una tasa creciente de violencia juvenil; una de las tasas más altas de embarazo adolescente en el mundo; necesidades de salud física y mental no atendidas, y oportunidades limitadas para desarrollar las habilidades necesarias para tener éxito en la escuela, la vida y en la transición de la educación al trabajo.(p. 2).

Es otras palabras, los jóvenes se enfrentan constantemente a obstáculos que les impiden desarrollar al máximo su capacidad. Las dificultades abrumadoras incluyen un ritmo creciente de brutalidad juvenil; uno de los mayores ritmos de embarazos juveniles del planeta; necesidades de bienestar físico y emocional desatendidas; y oportunidades restringidas para fomentar las habilidades esperadas para prevalecer en la escuela, la vida y el cambio de la formación al trabajo.

Con base a lo descrito anteriormente, en Venezuela el crecimiento y comportamiento de los adolescentes es un tema importante . Según Espinoza (2002), la adolescencia se caracteriza por tres aspectos fundamentales: el duelo por el mundo infantil, la renovación de la problemática psíquica establecida en la infancia y su resolución, y una etapa llena de nuevas expectativas, ilusiones y descubrimientos

vitales. Dicho autor, analiza los significados de los cambios corporales en la configuración de la identidad definitiva como adulto. Además, se detallan las tendencias o movimientos emocionales que están presentes en la adolescencia, tanto los regresivos como los progresivos.

Por otro lado, UNICEF (2023), destaca que los adolescentes en Venezuela enfrentan desafíos como una tasa creciente de violencia juvenil, una de las tasas más altas de embarazo adolescente en el mundo, necesidades de salud física y mental no atendidas, y oportunidades limitadas para desarrollar las habilidades necesarias para tener éxito en la escuela, la vida y en la transición de la educación al trabajo.

La adolescencia constituye una de las etapas más relevantes y significativas en el desarrollo y crecimiento en la vida de cada individuo. Es una fase de transición entre un estadio, el infantil, para culminar en el adulto. Se trata de una etapa de elaboración de la identidad definitiva de cada sujeto que se plasmará en su individuación adulta. Al respecto, Lillo (2004), contextualiza que “todo ello supone un trabajo mental gradual, lento y lleno de dificultades que hacen de la adolescencia un episodio del que casi todo el mundo se avergüenza” (p. 58). Es decir, esta etapa incluye un continuo y lento trabajo mental que hace de la inmadurez un episodio que casi todo el mundo enfrenta.

Dado este contexto, durante esta etapa de transición entre la infancia y la adultez, se producen cambios significativos tanto en el crecimiento físico como en el comportamiento psicológico. Referente al crecimiento físico es una característica fundamental de la adolescencia. Estos experimentan un rápido aumento en la estatura y el desarrollo de sus cuerpos, los cambios están influenciados por factores hormonales y genéticos. Aunado a esto, también implica la consolidación de la identidad física y la formación de la imagen corporal definitiva.

Desde esta perspectiva, la adolescencia es un período de exploración, descubrimiento y búsqueda de identidad. Los adolescentes cuestionan su lugar en el mundo y buscan comprender su propósito y valores personales. A menudo, los mismos experimentan emociones intensas, como la tristeza, la alegría, la ira y la ansiedad. Estas fluctuaciones emocionales son normales y forman parte del proceso

de desarrollo. El comportamiento puede variar desde la rebeldía y la búsqueda de independencia hasta la conformidad social y la adaptación a las normas establecidas.

La adolescencia es un período lleno de expectativas, ilusiones y descubrimientos vitales. Es una etapa crucial para el desarrollo físico, emocional y social de cada individuo, en la que la persona está formando o definiendo su personalidad, pero también es una etapa en la que está adoptando hábitos de vida que podrían o no ser saludables.

El abordaje del crecimiento y comportamiento desde el núcleo familiar tiene diferentes enfoques, dependiendo de factores como el nivel educativo y económico, el contexto cultural, y el ámbito religioso; sin embargo, existe un elemento en común que, en mayor o menor grado, se viene presentando de forma similar en los diferentes entornos o ambientes sociales; se habla de la poca orientación a los adolescentes, impidiendo la orientación de forma abierta, convirtiéndose en algunas ocasiones en un tema incómodo y poco agradable; infortunadamente, la escuela se ha quedado corta en los aportes sobre el tema.

Tomando en consideración lo expuesto, se presenta la siguiente problemática en la Comunidad La Floresta Guasualito Estado Apure, la cual está constituida por 27 familias y 17 jóvenes, según datos obtenidos en la Comuna. De acuerdo a las vivencias, observaciones y entrevistas informales en dicha comunidad, se detectan una serie de comportamientos o conductas no operativas en los adolescentes (hábitos alimenticios inadecuados, ejemplo consumo de comida chatarra, mango verde con un alto contenido de sal, vinagre y otros aderezos adicionales, adicciones no convencionales como el cigarro, beber alcohol, drogas, no manifiestan un proyecto de vida, uso excesivo del celular y los videojuegos, comportamiento agresivos, poca comunicación con los padres, abuelos, tíos o familiares, baja notas académicas, pérdida de sueño, entre otros.).

Por lo tanto, surge la necesidad de proporcionar un aporte significativo desde el contexto particular que abarque el crecimiento y comportamiento, tales como la salud física y mental, los valores, el respeto por el cuerpo, el amor propio y el manejo de las emociones de los mismos. Por ello, se cita que entre los síntomas la

manifestación de rebeldía, inconformidades, dudas, apatía, depresión, pérdida de sueño, entre otra serie de actitudes, el mal uso de la tecnología donde el celular se convierte en recurso familiar para ellos, encontrando un escenario para realizar diferentes actividades interactivas. Además de cambios psicológicos y físicos importantes.

Esto tiene como causas: falta de herramientas para que puedan asumir actitudes responsables con respeto, construcción de la autonomía y los pensamientos, de tal forma que desarrollen una personalidad que permita desenvolverse de forma asertiva en la sociedad. Lo cual, trae como consecuencias: Desarrollo de una alimentación e higiene inadecuadas, baja autoestima, depresión, daños neuronales (convulsiones), accidentes viales que terminan en la muerte o mutilaciones de los miembros del cuerpo del adolescente, asimismo, se inician en el consumo de sustancias psicoactivas, adicciones no convencionales (celular), presencia del síndrome Hikikomori (jóvenes que no salen de la habitación), propician accidentes viales, todas estas prácticas terminan perjudicando el bienestar físico y mental, y posteriormente los procesos de aprendizaje.

Todo lo anterior amerita Diseñar, aplicar y evaluar estrategias orientadoras que permitan el buen crecimiento físico y desarrollo del adolescente en la Comunidad La Floresta Guasdualito Estado Apure, que los guíe de forma adecuada para enfrentar esos cambios asertivamente, que va más allá de suministrarle una información.

Preguntas o interrogantes de la investigación

Partiendo de lo antes expuesto, surgen los siguientes interrogantes: ¿Qué hábitos afectan el crecimiento físico y el desarrollo de los adolescentes en la Comunidad La Floresta Guasdualito Estado Apure?, ¿Cuáles estrategias orientadoras permiten el buen crecimiento físico y desarrollo del adolescente?, ¿Es necesario utilizar estrategias orientadoras para el desarrollo del bienestar del adolescente en la comunidad La Floresta?, ¿Para qué cualificar la efectividad del diseño de estrategias

orientadoras sobre el crecimiento y comportamiento del adolescente en la comunidad la Floresta de Guasqualito Estado Apure?.

Propósito General

Analizar la perspectiva Orientadora sobre el crecimiento y comportamiento del Adolescente en la Comunidad La Floresta Guasqualito Estado Apure.

Propósitos Específicos

Diagnosticar los hábitos que afectan el crecimiento físico y el desarrollo de los adolescentes en la Comunidad La Floresta Guasqualito Estado Apure.

Diseñar estrategias orientadoras que permitan el buen crecimiento físico y desarrollo del adolescente.

Aplicar el diseño de estrategias orientadoras para el desarrollo del bienestar del adolescente en la comunidad La Floresta.

Evaluar la efectividad del diseño de estrategias orientadoras sobre el crecimiento y comportamiento del adolescente en la comunidad la Floresta de Guasqualito Estado Apure.

Importancia de la investigación

La investigación sobre el crecimiento y comportamiento del adolescente es importante por varias razones: Desarrollo físico y psicológico, la adolescencia es una etapa de rápido crecimiento y cambio. Comprender estos cambios puede ayudar a los profesionales de la salud y a los educadores a proporcionar el apoyo adecuado. En cuanto a la salud mental, estos pueden experimentar una variedad de problemas como depresión y ansiedad. La investigación puede ayudar a identificar estos problemas temprano y proporcionar intervenciones efectivas.

En este mismo sentido, los adolescentes pueden participar en comportamientos de riesgo, como el uso de drogas y alcohol. La investigación puede informar las estrategias de orientación. Desde el punto de vista de la educación, comprender cómo aprenden y se comportan los adolescentes puede informar las prácticas educativas y ayudar a los estudiantes a tener éxito académico. Desde esta perspectiva, la investigación informada puede guiar las políticas y programas que afectan a los

adolescentes, desde la educación hasta la atención de la salud. Por ende, la misma, es crucial para apoyar el desarrollo saludable y exitoso de los jóvenes en la comunidad La Floresta Guasualito Estado Apure.

Revisión Bibliográfica (Antecedentes y Bases teóricas).

Para Álvarez (2020), la “redacción de los antecedentes se emplea para mostrar los distintos hallazgos que se han tenido en estudios previos, tomando en cuenta a las variables de estudio”. Es decir, se utilizan para mostrar los diversos descubrimientos de investigaciones pasadas, teniendo en cuenta los factores de revisión. En primer lugar, en cuanto a las investigaciones internacionales se encuentra Cerezuela (2017), presentó un estudio sobre Promoción de la salud, Health Literacy y autocuidado en adolescentes. Aproximación mixta, diseño y evaluación de una intervención educativa, en Barcelona – España para la UIC para acceder al grado de Doctor. En esta tesis se proponen dos fases consecutivas. Los objetivos de la primera fase (estudio cualitativo): comprender la experiencia del comportamiento y conductas seguidas respecto al autocuidado de los adolescentes; conocer las necesidades y barreras que identifican los adolescentes en materia de salud para la adquisición de estilos de vida saludables y la toma de decisiones correcta.

Describir la experiencia que tienen los adolescentes en materia de educación sanitaria recibida y conocer sus preferencias en este ámbito. Los objetivos de la segunda fase (estudio experimental): diseñar e implementar una intervención educativa liderada por enfermería que mejore la alfabetización en salud, proporcionando los conocimientos y aptitudes necesarias al adolescente para promocionar estilos de vida saludables y generar un mayor grado de implicación y autocuidado en su salud. Elaborar un instrumento que permita cuantificar el nivel de autocuidado en adolescentes para evaluar la eficacia de la intervención educativa diseñada y, evaluar la satisfacción de los adolescentes en relación a dicha intervención educativa.

La metodología, consistió en un estudio mixto. Primera fase: estudio cualitativo descriptivo. Mediante 14 entrevistas semiestructuradas y 2 grupos focales con adolescentes (entre 12 y 15 años) y, 2 grupos focales con adultos para el entorno más próximo a los adolescentes (padres, profesores de instituto y personal sanitario). En el estudio cualitativo se ha seguido un análisis de contenido, mediante un análisis temático de la información obtenida. Segunda fase: estudio experimental multicéntrico de tipo ensayo comunitario controlado no aleatorizado.

La muestra del estudio fueron 6 institutos de Barcelona (3 de Sant Joan Despí y 3 de Sant Andreu de la Barca) con un total de 576 sujetos. Como instrumento de medida para evaluar la eficacia de la intervención implementada se utilizó el cuestionario MAPAS (desarrollado en esta tesis). Para la elaboración del cuestionario MAPAS se revisó la literatura sobre el tema y se siguieron los pasos descritos para ello, se validó el contenido por un grupo de expertos y, se realizó una prueba piloto con 60 adolescentes. Para evaluar su fiabilidad, se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach.

Resultados: Los adolescentes del estudio comprenden y entienden el valor del autocuidado, como un recurso para una mejor salud y calidad de vida. Sin embargo, presentan dificultades como falta de interés y motivación, así como voluntad propia para llevar a cabo un estilo de vida adecuado. Se destaca la falta de información y educación sanitaria en la adolescencia como una barrera para la participación en la toma de decisiones. Y, asimismo se evidencia la necesidad de un nuevo enfoque en educación sanitaria para este grupo poblacional donde el adolescente tenga mayor participación y se sienta más atraído.

Por otro lado, los resultados también muestran que el cuestionario MAPAS desarrollado resulta un instrumento fiable y válido para medir autocuidado en adolescentes (α : 0,854); que la intervención educativa (programa SAS) resulta ser un método de educación sanitaria novedoso para fomentar la salud y hábitos de vida saludable en términos de Health Literacy mejorando estadísticamente el autocuidado global, los conocimientos en salud y la percepción y creencias sobre la salud.

Como aporte a la investigación, esta tesis demuestra la importancia de los hábitos y el comportamiento de los adolescentes. En este mismo sentido, Campos (2021), elaboró un estudio sobre Estilos de Vida de Adolescentes de Establecimientos Educativos Públicos de la región del Bio-Bio y factores relacionados, para la Universidad de Concepción, en Concepción, Chile, cuyo objetivo fue identificar los estilos de vida de adolescentes de algunos establecimientos educativos públicos de la región del Bio-Bio y su relación con factores personales y del microsistema. Método: Estudio cuantitativo, transversal en 489 adolescentes de 7 establecimientos educativos. El cuestionario incluyó los instrumentos: estilo de vida “FANTASTICO” adaptado culturalmente a población adolescente; la escala KIDSCREEN de Percepción de Salud General y las variables Percepción de Apoyo social y biosocioculturales.

En conclusión, solo el 10% obtuvo puntajes muy buenos de estilo de vida. Los hombres presentaron mejores puntajes de estilos de vida, así como en las dimensiones de actividad física, bienestar mental y alimentación. Se observó asociación directa y estadísticamente significativa con Percepción de Salud y Apoyo social y una asociación inversa con el año académico cursado y la edad de los/las adolescentes. Conclusiones: Un bajo porcentaje de adolescentes presentó estilos de vida saludable. Los hombres y adolescentes de menor edad presentan mejores estilos de vida; el mayor apoyo social y la percepción de salud son factores que influyen favorablemente en los estilos de vida. Dicho estudio se relaciona con el constructo teórico del presente trabajo, por tanto constituye una referencia bibliográfica y antecedente para el mismo.

A nivel Local, Figueroa (2021), presento una investigación titulada: Orientación Educativa sobre la percepción holística del autocuidado del adolescente en el Barrio Táchira Guasualito estado Apure. Para la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Extensión Académica Guasualito. La cual, tuvo como propósito: Implementar intervención de Orientación Educativa sobre la percepción holística del autocuidado del adolescente en el Barrio Táchira, Bajo el enfoque cualitativo, con un total de 5 informantes claves. Diseño Investigación, Acción Participativa.

En correspondencia a esto, se concluye que: Los adolescentes del Barrio Táchira presentan rebeldía, agresividad que afectan la salud emocional, aunado a esto, el rendimiento académico, manifiestan poco temor a la muerte y desafían el peligro, poca comunicación con la familia, predomina la adicción al cigarro y alcohol. Dicho trabajo se relaciona con la investigación en curso, porque destaca el comportamiento de los adolescentes, el autocuidado de los mismos.

Bases Teóricas

La Adolescencia

La adolescencia es un periodo evolutivo que ha sufrido diferentes formas de entenderse a lo largo de la historia. Y aunque es evidente que ha existido siempre, cabe decir que, tal y como hoy se entiende, es un concepto que no está presente en la sociedad occidental hasta ya entrado el siglo XX. Haciendo un breve repaso por la historia, en la época del Imperio Romano, la pubertad se relacionaba con el reconocimiento para la capacidad civil. Según Ariès y Duby (2000), en este periodo no existía la mayoría de edad legal y no se hablaba de menores de edad, sino simplemente de impúberes que dejaban de serlo cuando su padre o tutor advertían que estaban ya en edad de usar el atuendo adulto y de afeitarse. Se recoge que, a los 12 años, el niño romano abandonaba la enseñanza elemental y a los 14 su indumentaria infantil; a partir de los 16, los hombres podían optar por la carrera política o entrar en el ejército, o en el caso de ser noble, ser sacerdote.

Parafraseando a los autores anteriormente mencionados, ya en la Edad Media, el crecimiento físico de un niño era considerado como el crecimiento gradual de una criatura de Dios, y niños y adultos eran cualitativamente similares y sólo se diferenciaban desde el punto de vista cuantitativo, es decir, el joven era un adulto en miniatura. Sin embargo, en el Renacimiento ya se describen nuevas formas de entender el desarrollo humano y se plantea la necesidad de establecer programas escolares en relación con la evolución de las facultades cognitivas de la persona.

En el siglo XIX, la llegada de la industrialización tampoco supuso una mejoría del estatus del niño y del adolescente, ya que en esta época era habitual que de bien joven se saliera pronto del seno familiar para trabajar, es por ello que en este periodo muchos obreros y sirvientes eran niños. Pero, con la entrada del siglo XX, se van dando cada vez más cambios, entre ellos que el joven permanecía cada vez más tiempo con sus padres. Y es en este periodo donde aparece el concepto de la familia moderna actual constituida por el padre, la madre y los hijos, todo ello debido a la extensión de la propia escolaridad y al fortalecimiento de la vida familiar en el hogar.

Desde esta vertiente histórica y antropológica, el periodo que se establece entre la pubertad y la salida del hogar daría lugar al concepto de adolescencia, tal y como hoy se conoce. Atendiendo a este punto de vista concreto, actualmente, la sociedad occidental caracterizada por una creciente especialización y complejidad y, por lo tanto, por una prolongación de la formación y mejor preparación, tiende a dilatar de manera progresiva y continua la etapa de la adolescencia.

Desde este punto de vista antropológico se dice que el concepto de adolescencia se ha ido construyendo socialmente a lo largo de la historia. Obviamente, la pubertad aparece en el mismo momento evolutivo en todas las sociedades, puesto que no deja de ser el periodo de transición entre la infancia y la adultez. Sin embargo, dicha transición social de la infancia a la edad adulta puede variar considerablemente de unas culturas a otras, y por tanto la experiencia de la adolescencia y su duración están de este modo determinadas por el modo en que esa cultura entiende el esquema universal del desarrollo humano.

Los estudios aportados por la antropóloga americana Mead (citado por Cerezuela, 2017), cuyos trabajos observacionales en Nueva Guinea permitieron mostrar que los procesos observados en las culturas occidentales no existían en todas las sociedades humanas, y así concluir en sus aportaciones sobre la adolescencia, por otra parte Ramos (2008), enfatiza que la cultura de una determinada sociedad influye en el desarrollo de este periodo de la vida, por lo tanto, no se puede afirmar que todos los adolescentes sean iguales.

La perspectiva antropológica de Mead, sin negar la base biológica fundamental en la maduración de la persona, presenta la adolescencia como un hecho fundamentalmente social más que biológico y apoya esta hipótesis en la observación de sociedades primitivas donde los problemas del adolescente occidental no se plantean o, al menos, no del mismo modo ni en el mismo momento. Es por ello, y siguiendo la luz de perspectivas antropológicas, algunos autores como Funes (citado por Cerezuela, 2017) acuñan que, en nuestra sociedad, la prolongación de los procesos educativos y el retraso del momento de adquisición de la autonomía personal al estatus adulto han dado lugar a una condición social, de “ser adolescentes”. Esta condición tiene que ver con algunos de los problemas y necesidades que se presentan en los adolescentes actuales, y que estos son derivados de la división de status, roles y responsabilidades y del momento en el que se dan lugar.

En resumen, se entiende que la adolescencia no es algo autónomo y que se da sin más, sino una realidad que forma parte de un sistema social determinado y que por ello tiene formas y modos diferentes, y es desde este entramado social y cultural que es necesario analizar las dificultades y problemas de los adolescentes actuales, pues las mejoras a este grupo social no son de tipo biológico sino de adaptación al entorno. Durante muchos años, desde las primeras teorías psicológicas, Koops, citado por Cerezuela, 2017), contextualiza la adolescencia “como:

Una etapa de la vida y periodo vital en el que se dan cambios en el desarrollo humano producidos entre la niñez y la edad adulta, y se consideraba fundamentalmente como un periodo tormentoso y estresante, de confusión normativa y de contradicciones. (p.27)

Sin embargo, aunque hoy tiene todavía bastante presencia esta conceptualización, a lo largo de las décadas esta visión de etapa de crisis se ha visto reemplazada y modificada por otra, donde se conceptúa la adolescencia como un periodo de desarrollo positivo, en el que la persona se enfrenta a un amplio abanico de demandas y conflictos, pero también de oportunidades de desarrollo.

En relación a esto último, son muchos los autores que reestructuran la visión anterior de periodo tormentoso caracterizado por las turbulencias y problemáticas asociadas a la etapa, para abordarlo en la actualidad como un periodo de desarrollo positivo en el que se produce una nueva transformación de la persona que debe de hacer frente a una serie de tareas críticas, al respecto, Lerner (2011). y López (2015), apuntan que en la actualidad no más del 10% o 15% de los adolescentes son problemáticos, concluyendo así que no puede considerarse por tanto la adolescencia como un periodo tormentoso y conflictivo ya que la gran mayoría de adolescentes se ajustan adecuadamente, y acaba concluyendo que por este motivo no tiene sentido aceptar una visión social negativa de esta etapa.

Este cambio de paradigma positivista supone la reevaluación de los mitos existentes acerca de esta etapa evolutiva, que se solía entender como un periodo de elevados niveles de estrés debido al distanciamiento generacional entre padres e hijos y a los cambios biológicos que se dan; estos últimos, se entienden como los cambios hormonales que implican ciertas dificultades para el adolescente y su adaptación al cambio.

Algunos autores, como Frydenberg (citado por Cerezuela, 2017), constatan que la presencia de estrés frente a sucesos vitales de cambios y transiciones es similar a la encontrada en otras etapas de la vida, y que no por ello los adolescentes tienen mayor riesgo de sufrir psicopatologías que en otros momentos vitales. Al respecto, González (2002), apunta que todas las personas, cualquiera que sea la etapa, utiliza estrategias de afrontamiento para hacer frente a cambios vitales o situaciones vividas, y que la relación entre los estilos y estrategias usadas son los que pueden incidir en el desarrollo psicológico, y esto es lo que puede afectar en el nivel de bienestar y ajuste.

Aunque en la literatura se pueden encontrar defensores de ambas posturas, se podría decir que la psicología contemporánea se ha desmarcado de la visión de la adolescencia como etapa de crisis y estrés, y ha optado por la visión positiva de que el adolescente tiene y cuenta con recursos necesarios para adaptarse a los cambios característicos de su edad tanto internos como externos, y poder integrarlos en

su nueva identidad y esquema de vida, sin que ello suponga una situación tormentosa López y González, destacan en su estudio que los adolescentes utilizan distintas estrategias de afrontamiento según el nivel de bienestar en el que se encuentren.

Estos autores en su estudio relacionan un alto bienestar con los estilos dirigidos a la resolución del problema y de relación con los demás, y además afirman que la relación de afrontamiento al estrés con bienestar y la edad es escasa, y por tanto concluyen que la etapa de la adolescencia no tiene que ser de peor ajuste que otros momentos vitales. Dicho estudio, aporta que en general, las preocupaciones que mayor estrés causan a esta edad son los relacionados con los problemas educativos, afectivos, personales y familiares. Cabe decir, que, a diferencia de esta visión psicológica, si hay consenso en describir la adolescencia como un periodo del desarrollo humano entre la infancia y la edad adulta, con un funcionamiento cognitivo y personal diferencial, lo que hace que se hable de una etapa biológicamente distinta.

Desde el punto de vista científico, aunque no es tarea fácil aportar una definición única y precisa de la adolescencia, y cada una de ellas puede suscitar controversias y no resultar satisfactoria, sí que se podría afirmar que todas las definiciones podrían estar de acuerdo en señalar como punto de partida común que se trata de una etapa de transición de la vida entre la infancia y la edad adulta.

En correspondencia a esto, una de las definiciones más aceptadas hasta el momento, basada en un criterio cronológico, corresponde a la elaborada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1999, la cual describe la adolescencia como la etapa vital que comprende las edades entre los 10 y los 19 años, es decir, la segunda década de la vida. Pero, sin embargo, son otros autores González-Garza (2005) los que definen la adolescencia no sólo desde una variable edad, sino incorporando los cambios típicos que se dan en esta etapa, y por tanto la definen como el periodo de transición entre la infancia y la edad adulta, añadiendo que se caracteriza por la sucesión de importantes cambios en el ser humano, tales como fisiológicos, psicológicos y sociales.

Por otra parte Papalia (2001), completan la hasta ahora conocida definición de la adolescencia puntualizando que está se concluye con la llegada a la vida adulta desde un punto de vista social, su definición sería: “como la etapa de la vida comprendida entre la niñez y la edad adulta, periodo de transición que fluctúa entre los 12 y 19 años; y se inicia con los cambios fisiológicos de la pubertad y termina cuando se llega al pleno status sociológico del adulto”, esta sería por tanto, la definición más completa y holística de la adolescencia encontrada hasta el momento.

Debido a que los cambios a nivel físico, emocional, social y cognitivo típicos de esta etapa son sustancialmente diferentes a lo largo de la etapa al completo y además se dan también en momentos diferentes; hace necesario definir la etapa de la adolescencia en tres periodos continuos. Según varios autores habría una adolescencia primera o temprana, otra media y una última tardía. Para Salmeron (2011) la primera etapa temprana se iniciaría alrededor de los 10-11 años y finalizaría sobre los 13 años, en ambos sexos. La media daría inicio al fin de la anterior, sobre los 13 años y tendría fin a los 17 años, edad de inicio de la tardía hasta los 19-20 años, aproximadamente. Todo y que, si hay consenso en la literatura sobre dividir la adolescencia en tres periodos, no lo hay sobre el inicio y fin de cada uno de los tres periodos. Por ello, se proponen para cada uno de los casos una división más acotada o amplia temporalmente o incluso haciendo pequeñas diferencias entre sexos.

Con independencia de la edad de inicio o fin de cada uno de los periodos de la etapa de la adolescencia, Arnett (2000), fundamenta la primera adolescencia o adolescencia temprana, como el periodo en el que se producen la mayor parte de los cambios físicos y biológicos que se mantendrán y se ampliarán durante toda la adolescencia; mientras que la adolescencia media sería el periodo en que los cambios de estado de ánimo son bruscos y frecuentes y se incrementa la implicación en conductas de riesgos, y por último, la adolescencia tardía como el periodo donde el joven ya ha dejado atrás la dependencia propia de la infancia y la adolescencia pero, está todavía lejos de asumir las responsabilidades completas adultas y, continua implicado en las conductas de exploración y riesgo características de la misma.

Hábitos que afectan el crecimiento físico y el desarrollo de los adolescentes.

Los hábitos que pueden afectar el crecimiento físico y el desarrollo de los adolescentes son diversos. Algunos de ellos son:

Mala alimentación: Una dieta inadecuada puede afectar el crecimiento físico y el desarrollo de los adolescentes. Parafraseando el Diccionario de la adolescencia (2021), es importante que los adolescentes consuman una dieta equilibrada y rica en nutrientes para asegurar un crecimiento saludable. La mala alimentación en los adolescentes puede tener un impacto negativo en su salud física y mental. Según un estudio de Alimentos para la vida IAP, los principales problemas de salud que se presentan en esta etapa relacionados con la nutrición son: el sobrepeso y la obesidad, la anorexia nerviosa, bulimia y el inicio de distintos hábitos alimenticios que estarán presentes en su vida adulta. Los adolescentes son propensos a la ingesta de comida rápida, un mal hábito a controlar. Además, pueden tener despreocupación por unos hábitos saludables, consumiendo alcohol, tabaco u otras drogas.

En efecto, es importante que los adolescentes tengan una alimentación balanceada y completa para satisfacer sus necesidades nutricionales. Una dieta ideal para adolescentes debe incluir una variedad de alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, proteínas magras, granos enteros y productos lácteos bajos en grasa.

Falta de actividad física: Esto puede afectar el crecimiento físico y el desarrollo de los adolescentes. Es importante que los mismos realicen actividad física regularmente para mantenerse saludables y asegurar un crecimiento adecuado. La falta de actividad física en los adolescentes es un problema grave que puede tener consecuencias negativas en su salud. Según la Organización Mundial de la Salud, 80% de los adolescentes en todo el mundo no siguen la máxima de los antiguos romanos “mente sana en cuerpo sano”. Las chicas son menos activas que los varones y las tasas de inactividad son aún superiores en Latinoamérica.

La falta de actividad física en los adolescentes puede poner en riesgo su salud física y mental cuando sean adultos. Tener un estilo de vida activo durante la

adolescencia tiene beneficios de por vida: mejora el tono muscular y la actividad cardiorrespiratoria, contribuye a la salud de los huesos y el metabolismo ayuda a controlar el peso. Además, la actividad física tiene un impacto positivo en el desarrollo cognitivo y la socialización.

Para lograr estos beneficios, es recomendable que los adolescentes realicen cualquier tipo de actividad física según su edad y capacidades. Trotar, caminar, montar en bicicleta, simplemente estar activo, marca la diferencia. Pasar demasiado tiempo en el sillón, pone a estos adolescentes en riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, tener la tensión alta y sufrir diabetes o cáncer de mama o colon. Cuanto antes se adquieran los hábitos saludables, mejor serán los resultados. Si los adolescentes realizan actividad física regular y adecuada, incluido cualquier movimiento corporal que requiera energía, pueden reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles, como la hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer de mama y colon y la depresión

Fumar: El tabaquismo puede afectar el crecimiento físico y el desarrollo de los adolescentes. Fumar puede restringir el flujo de sangre y oxígeno a los huesos, lo que puede afectar el crecimiento del adolescente. Fumar es un hábito peligroso y adictivo que puede tener graves consecuencias para la salud, especialmente en los adolescentes. En correspondencia a esto, los adolescentes que fuman pueden experimentar problemas de salud como enfermedades pulmonares, cardíacas, cáncer y obesidad. Además, el hábito de fumar en la adolescencia puede aumentar las posibilidades de mantener esta adicción a lo largo de la vida. Estos comienzan a fumar por distintas razones. Algunas creen que se ve bien. Otras comienzan a hacerlo porque los integrantes de su familia o amigos fuman. Prácticamente todos los adultos que consumen tabaco comenzaron a usarlo cuando tenían 18 años.

Es importante que los adolescentes según Carrasco (2024), comprendan los riesgos asociados con el consumo de tabaco y los efectos negativos que puede tener en su salud. Si un adolescente está interesado en dejar de fumar, hay muchos recursos

disponibles para ayudarlos a dejar de fumar, como programas de apoyo, terapia de reemplazo de nicotina y medicamentos recetados.

Consumo de alcohol: El consumo de alcohol puede afectar el crecimiento físico y el desarrollo de los adolescentes. Este puede interferir con la absorción de nutrientes y afectar el desarrollo de los huesos. El alcoholismo en adolescentes puede tener consecuencias mucho más severas que en los adultos. Los efectos del consumo prolongado de alcohol en el cerebro pueden ser de por vida. El consumo de alcohol también crea un mayor riesgo de depresión, ansiedad y baja autoestima. Beber alcohol durante la pubertad también puede cambiar las hormonas en el cuerpo. Esto puede afectar el crecimiento y la pubertad. Es importante que los padres tomen medidas preventivas para evitar que los hijos sufran las secuelas a corto y largo plazo

Falta de sueño: La falta de sueño puede afectar el crecimiento físico y el desarrollo de los adolescentes. Es importante que los adolescentes duerman lo suficiente para asegurar un crecimiento saludable. Es un problema común que puede tener consecuencias negativas en su salud y rendimiento académico. Aunque los adolescentes necesitan más de 9 horas de sueño cada noche, la mayoría no duermen las horas que necesitan. Varios factores dificultan que los adolescentes duerman las horas que necesitan, como el horario escolar, las actividades sociales, la presión para tener éxito y el uso de dispositivos móviles.

Para ayudar a los adolescentes a dormir mejor, aquí hay algunos consejos que los padres pueden seguir:

Establezca reglas respecto a la hora de dormir y asegúrese de cumplirlas.

Limite las actividades nocturnas.

Evitar el uso de dispositivos móviles antes de dormir.

Enseñar al hijo adolescente maneras para pasar una buena noche de sueño.

Uso de las Redes Sociales: El uso de las redes sociales en los adolescentes es un tema importante y complejo. Según la Clínica Mayo, las redes sociales pueden

proporcionar a los adolescentes un apoyo valioso, especialmente ayudando a los que sufren exclusión o tienen discapacidades o enfermedades crónicas. Además, las redes sociales pueden exponer a los adolescentes a eventos actuales, lo que les permite interactuar más allá de las barreras geográficas y les enseña sobre una variedad de temas, incluidos comportamientos saludables.

Sin embargo, el uso de las redes sociales también puede afectar negativamente a los adolescentes, al distraerlos, interrumpir su sueño y exponerlos al hostigamiento, a la propagación de rumores, a las opiniones poco realistas sobre la vida de otras personas y a la presión de grupo. Los riesgos podrían estar relacionados con la cantidad de redes sociales que usan los adolescentes. Un estudio realizado en 2019 con más de 6500 niños de entre 12 y 15 años en los Estados Unidos determinó que aquellos que pasaban más de tres horas por día en las redes sociales podrían estar en mayor riesgo de tener problemas de salud mental.

Es importante que los adolescentes y sus padres estén al tanto de los riesgos y beneficios del uso de las redes sociales. Los padres pueden ayudar a los hijos a establecer límites saludables en el uso de las redes sociales y a fomentar el diálogo abierto sobre los desafíos que enfrentan los adolescentes en línea.

Versión integradora de las Categorías

Cuadro N° 1. Versión integradora de las Categorías.

Categoría Medular	Unidad Temática	Categoría	Indicadores o Subunidad Temática	Informantes Claves
Crecimiento y comportamiento del adolescente	Hábitos	Crecimiento Físico y Desarrollo	Falta de actividad física	3
			Fumar	
			Consumo de alcohol	
			Falta de sueño	
			Uso de las Redes Sociales	

Fuente: Sandoval y Ruiz (2024).

Recorrido Intermedio

Paradigma y método de estudio.

Paradigma

La investigación está fundamentada en el paradigma sociocrítico, que busca generar procesos de transformación de la sociedad y dar respuesta a determinados problemas como consecuencias de éstas. Maldonado (2018), afirma que: se sustenta en la crítica social con tendencia a la autorreflexión, entendiendo que los conocimientos se construyen en base a inquietudes que surgen de las necesidades de determinados grupos sociales. (p. 1). Se acoge el paradigma sociocrítico, como base para una reflexión crítica de la realidad, con el ánimo de ofrecer una oportunidad para efectuar y promover procesos de transformación tanto del adolescente como del medio social con base en el cambio de relaciones interpersonales, teniendo en cuenta intereses, creencias, valores y condiciones que viven los grupos y personas objeto de estudio.

Método

Determina la forma en que se realiza la investigación. Por ello, la investigación en curso, está bajo el enfoque cualitativo, definido por Behar, 2008 (citado por Corona, 2018), como:

Un tipo de investigación cuya finalidad es proporcionar una mayor comprensión, significados e interpretación subjetiva que el hombre da a sus creencias, motivaciones y actividades culturales, a través de diferentes diseños investigativos, ya sea a través de la etnografía, fenomenología, investigación-acción, historias de vida y teoría fundamentada (p. 11).

Dentro de este contexto, la investigación cualitativa es un método de estudio y análisis que se propone evaluar e interpretar información obtenida a través de recursos como entrevistas, conversaciones, memorias y registros documentales. Esto con el propósito de indagar en el significado de diversos fenómenos sociales. Se trata de un modelo de investigación basado en la apreciación e interpretación de las cosas en su contexto natural. Aunado a esto, es interpretativa y analiza el lenguaje (escrito, hablado, gestual o visual), los términos empleados, los comportamientos, las representaciones simbólicas y las formas que toman los diálogos. Su lugar de estudio es el contexto natural donde ocurren los fenómenos. Cabe señalar que la misma, presenta el siguiente método, pasos o lineamientos, para llevarla a cabo:

- 1.- Determinar el alcance de la investigación, definir ¿cuál es el propósito?.
2. Seleccionar los participantes, basada en características relevantes.
- 3.- La recopilación de datos, entrevistas, observación participante y análisis de documento, con la finalidad de capturar experiencias únicas de los participantes.
4. Análisis de datos, codificar, categorizar y triangulizar.
- 5.- Interpretación y presentación de los resultados, se da sentido a los hallazgos y se relaciona con la teoría.

Tipo y diseño de investigación

El diseño de investigación es el proceso de planificación y organización de una investigación científica. Incluye la definición de los objetivos de la investigación, la selección de la muestra, la recopilación de datos y la interpretación de los resultados. El estudio está inserto en un diseño de Investigación Acción Participativa IAP. Para Guzmán (2018), la Investigación Acción Participativa IAP “es una forma de intervenir en los problemas sociales que busca que los conocimientos producidos por una investigación sirvan para la transformación social”. (p. 1).

Investigación Acción Participativa IAP es considerada como una forma de adquirir el conocimiento de manera reflexiva por los participantes a fin de mejorar la racionalidad y la justificación de las actuales prácticas, la comprensión de dichas

prácticas y la situación en que se realizan. Esta proporciona un medio para trabajar que vincula la teoría y la práctica en un todo único: ideas en acción. Se basa en una reflexión y una serie de prácticas que se proponen incluir a todos los participantes de una comunidad en la creación de conocimiento científico sobre sí mismos.

Informantes claves

El muestreo se basa en la calidad de la información, en el presente estudio es muestreo por juicio, donde se seleccionaron los informantes claves, específicos, considerados expertos o poseedores de información valiosa para la investigación, estos fueron seleccionados porque presentan hábitos y comportamientos no operativos, lo cual, constituyen una información fidedigna para el estudio.

En este sentido, los informantes claves :Son aquellas personas que, a la luz de los encuentros y de la capacidad para establecer conexiones, pueden ayudar al investigador, convirtiéndose en un importante fuente de datos y, al mismo tiempo, abriéndoles las puertas a otras personas y a nuevas situaciones. Según Martínez (citado por Campos, 2008) son “personas con conocimientos especiales, status y buena capacidad de información” (p.133).

En esta investigación se seleccionaron a tres adolescentes, lo cual permitirá que manifiesten sus sentimientos y experiencias sobre el cuidado y comportamiento de ellos. En cuanto a la identidad de los sujetos con el fin de mantener el anonimato se les identificó pseudónimos, con el objeto de lograr la información con mayor riqueza, para la construcción de una atmosfera armónica y un esfuerzo sostenido desde que se inicia la relación con las personas con visión de vinculo humano alimentándose y cuidándose en toda la investigación.

MK: Sexo masculino, estudia 4 año de bachillerato, tiene 14 años de edad, vive con la madre y la abuela, tiene dos hermanos (varón de 7 años y hembra de 9). Consume cigarrillos y tiene una adicción no convencional con los videojuegos.

Estrella nocturna: Edad 15 años. Sexo femenino, estudiante de 5to año, le gusta asistir a fiestas hasta amanecer, ir de parrillera con su amigo y parar caballito en

moto. Ocupa el primer lugar entre un total de dos hermanas. Asistir eventualmente a pillamadas, con sus amigas. Consume licor. Presenta bajo rendimiento académico.

El Insano: 13 años de edad, hijo de padres divorciados. Asiste esporádicamente a clase de tercer año de bachillerato, vive con la abuela, abuelo y una tía. No le gusta estar en casa de la mamá, presenta adicción no convencional con el celular. Tiene dos medio hermanos por parte de papá (un varón de 10 años y una hembra de 3 años de edad). Generalmente amanece jugando. Duerme un poco en el día no le gusta hacer ningún tipo de oficio en el hogar, no cumple con sus deberes.

Escenario de la Investigación

El escenario a estudiar está ubicado en el Urbanización La Floresta. Ubicada en el sector manga de coleo. Guasualito, Estado Apure.

Técnica e instrumentos.

Las técnicas de recolección de datos que se aplicaron son.

Observación Participante, esta técnica el investigador se involucra directamente en la comunidad o entorno que está estudiando, observa y participa en las actividades, para comprender el contexto de manera profunda, permite una inmersión en el ambiente y la captura de detalles, busca una comprensión profunda y enriquecida de un grupo social específico en su contexto real, alto grado de involucramiento y colaboración con los participantes.

Focos Group, para lograr profundidad en los análisis de los resultados. Wilkinson (citado por Ruiz, 2018), afirma que el “focus group” o grupo focal es una discusión informal entre un grupo de individuos seleccionados sobre un tema en particular. (p. 4). En otras palabras, es una reunión de personas o individuos escogidos por el investigador que socializan o comparten ideas mediante una conversación informal sobre un tema específico.

Cabe señalar, que este instrumento es fundamental para la recopilación y descripción específica de situaciones, momentos o comportamientos exactos. Al

mismo tiempo, dentro de esta herramienta se realiza una pequeña reflexión sobre cada situación observada lo que permite empezar a llevar un proceso de interpretación sobre la problemática y el desarrollo de la misma a lo largo de la evolución de la investigación. El instrumento convenientes para este estudio acudir es:

Entrevista Semi-estructurada tiene como objetivo establecer conversaciones abiertas con los informantes claves, esta permite una comunicación bidireccional, donde tanto el entrevistador como el entrevistado pueden hacer preguntas que permitan una discusión exhaustiva sobre un tema específico.

Presentación de los resultados la presentación de resultados se refiere a una herramienta de representación que permite compartir conocimientos adquiridos luego de la ejecución de métodos de investigación, para dar respuesta a planteamientos establecidos.

Transcripción de la información obtenida a través de los instrumentos de recolección de datos.

Entrevistas

Entrevista Informante: MK

Entrevistadoras: Yaimar Sandoval y Yefry Ruiz "I"

Ubicación: Urbanización La Floresta..

Fecha: 26/12/2023.

Hora: 6:21 p.m.

Entrevista N° 1.

CATEGORÍA ORIENTADORA	CATEGORÍAS	INDICADORES O SUBUNIDAD TEMÁTICA	N°	TEXTO
		Falta de actividad física 1-27	1	I: ¿Hola, cómo estás?
			2	MK: Fino.
			3	I: ¿Realizas alguna
			4	actividad física en
			5	especial?

Crecimiento y comportamiento del adolescente	Crecimiento Físico y Desarrollo		6 7 8 9 10 11 12 13 14 15	MK: Quisiera pero tengo que trabajar para pagar el gimnasio, eso es lo que quiero, lo otro el fútbol los muchachos a jugar, jajajaja, me ejercito es caminando de aquí hasta el Liceo, cuando no ando en moto.
		.	16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27	I: ¿Consideras que la falta de actividad física influye en tu crecimiento? MK: Dígame, eso es así, si uno no hace ejercicio, adiós cuerpo y adiós reagunte, tu has visto los chamos que van al gimnasio, se ven puro músculo y el outfibt le queda fino.
		Fumar 28-41	28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41	I: ¿Fumas o consume cigarro? MK: Sí, eso lo hacen todos los panas. Es como una moda. I:¿Tienes conocimiento que el consumo del cigarrillo puede afectar tú crecimiento físico y el desarrollo? MK: Sí, pero de algo nos vamos a morir. Eso es elegante, uno siente es poder, energía.
	Consumo de alcohol 42- 64	42 43 44 45 46 47	I:¿Crees tú que los adolescentes consumen más alcohol que los adultos? MK: jajaja, dígame y más aquí en este	

			48	pueblo, que es lo único
			49	que no se acaba, si uno
			50	no tiene para comprarlo
			51	te lo brindan.
			51	I:¿Cuándo te reúnes con
			52	tus compañeros de
			53	estudio, consumen al
			54	alcohol?
			55	MK: Un grupo, no
			56	todos lo hacen, cuando
			57	hay fiesta o celebramos
			58	algo, entre los termos
			59	llevamos licor y lo mez
			60	clamos con los
			61	refrescos, así los papas
			62	creen que eso es
			63	refresco o lo que estén
			64	dado en la fiesta.
		Falta de sueño	65	I:¿A qué horas te
		65-83	66	acuestas ?
			67	MK: Depende, cuando
			68	voy a clases de dos a
			69	tres de la mañana, pero
			70	si me voy de rumba no
			71	duermo, pasa la noche
			72	echando broma y no me
			73	da sueño.
			74	I:¿Te da sueño?
			75	MK: De noche no, me
			76	da en el día y duermo
			77	un rato, la noche es
			78	calidad para todo. A
			79	veces amanezco
			80	jugando free fire. Risas
			81	(jajajaj), todos menos
			82	estudiar, eso es muy
			83	aburrido.
		Uso de las	84	I:¿Haces uso de las
		redes sociales	85	redes sociales, cuáles?
		84-99	86	MK: Dígame, sino
			87	estuviera muerto, yo

			88	utilizo Facebook, youtube, Instagram, TikTok.
			89	
			90	
			91	I:¿Tus padres te establecen límites de tiempo con el uso de las redes sociales? MK: No, para eso yo trabajo bastante, para comprarme mi celular, a veces mi abuela se pone popi pero yo ni le pongo cuidado.
			92	
			92	
			93	
			94	
			95	
			96	
			97	
			98	
			99	

Entrevista Informante: Insano “IN”

Entrevistadoras: Yaimar Sandoval y Yefry Ruiz “I”

Ubicación: Urbanización La Floresta (porche de la casa)

Fecha: 13/01/2024.

Hora: 3:00 p.m.

Entrevista N° 2.

CATEGORÍA ORIENTADORA	CATEGORÍAS	INDICADORES O SUBUNIDAD TEMÁTICA	N°	TEXTO
Crecimiento y comportamiento del adolescente	Crecimiento Físico y Desarrollo	Falta de actividad física 100-120	100	I: ¿Bienvenida, cómo estás? IN: Relajado, calidad. I: Muy bien, nos contenta.
			101	
			102	
			103	I: ¿Realizas alguna actividad física en especial? IN: Asiste por menos de un mes al gimnasio, después no pude pagarlo, y hacer ejercicios solo de es flojera.
			104	
			105	
			106	
			107	
			108	
			109	
			110	
		111		
		112	I: ¿Consideras que la falta de actividad física influye en tu	
		113		
114				

			115 116 117 118 119 120	crecimiento? IN: Por supuesto, y el gimnasio es moda, me gusta ir y ver a los demás todos musculosos.
		Fumar 121-	121 122 123 124 125 126 127 128 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138	I: ¿Fumas o consume cigarro? IN: Algunas veces lo hago, porque ando con mis amigos y no me voy a quedar atrás, pero en mi casa ni loco lo hago. I: ¿Tienes conocimiento que el consumo del cigarrillo puede afectar tú crecimiento físico y el desarrollo? IN: Sí pero eso no importa, yo lo dejo luego cuando este viejo y tenga hijos, para que no vean lo malo que yo hago, jajajaja.
		Consumo de alcohol 139- 160	139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154	I: ¿Crees tú que los adolescentes consumen más alcohol que los adultos? IN: Esa pregunta es calidad, en este pueblo lo que sobra es miche y nos faltan días para inventar cualquier cosa para tomar. Yo creo que nosotros somos más borrachos que los adultos. I: ¿Cuándo te reúnes con tus compañeros de estudio, consumen al alcohol?

			155 156 157 158 159 160	IN: jajaja, sí lo llevamos camuflajeado, y los papas creen que es refrescos, o frutiño, depende de la fiesta donde estemos.
		Falta de sueño 161-	161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174	I:¿A qué horas te acuestas ? IN. Uy de verdad hay días que no duermo, en la noche es la mejor hora para subir categorías en los juegos. I:¿Te da sueño? IN: Algunas veces, siento el cansancio en mi cuerpo, pero duermo en el día una o dos horas en la tarde.
		Uso de las redes sociales 175-196	175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196	I:¿Haces uso de las redes sociales, cuáles? IN: El que no haga uso de las redes sociales no es del planeta tierra, hoy día no podemos vivir sin ellas. Yo utilizo Facebook, youtube, Instagram, TikTok, twitter. I:¿Tus padres te establecen límites de tiempo con el uso de las redes sociales? IN: Para nada, yo me mando solo. A la hora que quiera, el tiempo que quiera, y además donde este porque todo mundo tiene y maneja las redes sociales, eso gobierna el mundo.

Entrevista Informante: Estrella Nocturna EN

Entrevistadoras: Yaimar Sandoval y Yefry Ruiz "I"

Ubicación: Urbanización La Floresta (patio de la casa del informante clave)

Fecha: 13/01/2024.

Hora: 3:00 p.m.

Entrevista N° 3

CATEGORÍA ORIENTADORA	CATEGORÍAS	INDICADORES O SUBUNIDAD TEMÁTICA	N°	TEXTO
Crecimiento y comportamiento del adolescente	Crecimiento Físico y Desarrollo	Falta de actividad física 197-225	197	I: ¿Qué tal estrella nocturna? ¿Cómo estás?.
			198	
			200	
			201	EN: Bien y tú?
			202	I: Muy bien, encantada de estar conversando contigo.
			203	
			204	
			205	I: ¿Realizas alguna actividad física en especial?
		206		
		207		
		208	EN: Sí, algunas veces práctico carreras, lo normal, me gustaría ponerme en forma en el gimnasio, pero no tengo mony.	
		209		
		210		
		211		
		212		
213				
			214	I: ¿Consideras que la falta de actividad física influye en tu crecimiento?
			215	
			216	
			217	
			218	EN: Claro que sí, no se me desarrolla mi cuerpo como debe ser, me quedo toda flacuchenta y desnutrida, de verdad si influye, claro eso tiene que ver también con lo que yo como.
			219	
			220	
			221	
			222	
			223	
			224	
			225	
		Fumar 226-237	226	I: ¿Fumas o consume cigarro?
			227	
			228	EN: sí, algunas veces cuando nos reunimos en
			228	

			229	grupo.
			230	I:¿Tienes conocimiento
			231	que el consumo del
			232	cigarrillo puede afectar
			233	tú crecimiento físico y
			234	el desarrollo?
			235	EN: sí, pero si no lo
			236	haces, te dicen de todo
			237	menos nada bueno.
			238	I: ¿Crees tú que los
		Consumo de	239	adolescentes consumen
		alcohol	240	más alcohol que los
		238-257	241	adultos?
			242	EN: Si, aquí se ve en
			243	este pueblo, nosotros
			244	consumimos miche
			245	hasta en un cumpleaños
			246	de niño, jajajaja.
			247	I:¿Cuándo te reúnes con
			248	tus compañeros de
			249	estudio, consumen al
			250	alcohol?
			251	EN: Siempre, lo
			252	cargamos
			253	camuflajeados en los
			254	termos. Así, lo vamos
			255	pasando uno por uno, la
			256	mayoría de jóvenes lo
			257	hacen.
			258	I:¿A qué horas te
		Falta de sueño	259	acuestas ?
		258-272	260	EN: Casi siempre,
			261	somos como los
			262	vampiros, me acuesto
			263	amaneciendo, o no
			264	duermo paso la noche
			265	chateando o jugando
			266	para subir de rango en
			267	el freefire.
			268	I:¿Te da sueño?
			269	EN: Algunas veces el
			270	cuerpo lo pide, pero

			271	duermo más que todo
			272	en la tarde.
		Uso de las redes sociales 273-286	273	I:¿Haces uso de las
			274	redes sociales, cuáles?
			275	EN: Por supuesto,
			276	utilizo Facebook,
			277	youtube, Instagram,
			278	TikTok, twitter.
			279	I:¿Tus padres te
			280	establecen límites de
			281	tiempo con el uso de las
			282	redes sociales?
			283	EN: jajaja, gastan saliva
			284	porque yo ni pendiente.
			285	Digan lo que digan no
			286	me interesa.

Análisis de los resultados o categorías

Triangulación

Para Gerzain (2023), se refiere al “uso de varios métodos (tanto cuantitativos como cualitativos), de fuentes de datos, de teorías, de investigadores o de ambientes en el estudio de un fenómeno”.(p. 1). En efecto, la triangulación de fuentes de datos consiste en la consideración del punto de vista de los distintos grupos que conforman la realidad objeto de estudio para acercarse a la realidad investigada.

Matriz de categorización y teorización

Cuadro N° 2

Categoría	Indicadores o Subunidad Temática	Informantes	Autores	Saberes
<p>Crecimiento Físico y Desarrollo</p>	<p>Falta de actividad física</p>	<p>MK: Quisiera pero tengo que trabajar para pagar el gimnasio, eso es lo que quiero, lo otro el fútbol los muchachos a jugar, jajajaja, me ejercito es caminando de aquí hasta el Liceo, cuando no ando en moto.”Dígame, eso es así, si uno no hace ejercicio, adiós cuerpo y adiós reagunte, tú has visto los chamos que van al gimnasio, se ven puro músculo y el outfibt le queda fino”.</p> <p>IN: Asiste por menos de un mes al gimnasio, después no pude pagarlo, y hacer ejercicios solo de es flojera. “ Por supuesto, y es una n el gimnasio moda ver a los demás en el gimnasio todos musculosos”.</p> <p>EN: Sí, algunas veces práctico carreras, lo normal, me gustaría ponerme en forma en el gimnasio, pero no tengo mony. “Por supuesto, y el gimnasio es moda, me gusta ir y ver a los demás todos musculosos. “</p>	<p>Según la Organización Mundial de la Salud (2019). La falta de actividad física en los adolescentes puede poner en riesgo su salud física y mental cuando sean adultos.</p>	<p>Si el adolescente practica una rutina de actividad física le va ayudar para toda la vida, esto contribuye a la salud física y mental del mismo es decir, tiene un impacto positivo tanto en el desarrollo cognitivo y la socialización. En efecto, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos (hipertensión, enfermedades coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, cáncer de mama, colon y la depresión, entre otros).</p>

Fuente: Sandoval y Ruíz (2024).

Cuadro N° 3

Categoría	Indicadores o Subunidad Temática	Informantes	Autores	Saberes
Crecimiento Físico y Desarrollo	Fumar	<p>MK: Sí, eso lo hacen todos los panas. Es como una moda. “Sí, pero de algo nos vamos a morir. Eso es elegante, uno siente es poder, energía”.</p> <p>IN: Algunas veces lo hago, porque ando con mis amigos y no me voy a quedar atrás, pero en mi casa ni loco lo hago.” Sí pero eso no importa, yo lo dejo luego cuando este viejo y tenga hijos, para que no vean lo malo que yo hago, jajajaja”.</p> <p>EN: sí, algunas veces cuando nos reunimos en grupo. “sí, pero si no lo haces, te dicen de todo menos nada bueno “sí, pero si no lo haces, te dicen de todo menos nada bueno.</p> <p>EN: Casi siempre, somos como los vampiros, me acuesto amaneciendo, o no duermo paso la noche chateando o jugando para subir de rango en el freefire. “ Algunas veces el cuerpo lo pide, pero duermo más que todo en la tarde”.</p>	<p>Es importante que los adolescentes según Carrasco (2024), comprendan los riesgos asociados con el consumo de tabaco y los efectos negativos que puede tener en su salud. Si un adolescente está interesado en dejar de fumar, hay muchos recursos disponibles para ayudarlos a dejar de fumar, como programas de apoyo, terapia de reemplazo de nicotina y medicamentos recetados.</p>	<p>Generalmente los adolescentes recurren al hábito de fumar, para identificarse al grupo de amigos o modelando el hábito del hogar donde viven. Ignorando la advertencia de los padres y los riesgos asociados con el consumo de este y los efectos negativos que puede tener en su salud. Convirtiéndose en un hábito peligroso y adictivo que puede tener graves consecuencias para la salud.</p>

Fuente: Sandoval y Ruíz.(2024)

Cuadro N° 4

Categoría	Indicadores o Subunidad Temática	Informantes	Autores	Saberes
Crecimiento Físico y Desarrollo	Consumo de alcohol	<p>MK: jajaja, dígame y más aquí en este pueblo, que es lo único que no se acaba, si uno no tiene para comprarlo te lo brindan. “Un grupo, no todos lo hacen, cuando hay fiesta o celebramos algo, entre los termos llevamos licor y lo mezclamos con los refrescos, así los papas creen que eso es refresco o lo que estén dado en la fiesta. IN: Esa pregunta es calidad, en este pueblo lo que sobra es miche y nos faltan días para inventar cualquier cosa para tomar. Yo creo que nosotros somos más borracho jajaja, sí lo llevamos camuflajeado, y los papas creen que es refrescos, o frutiño, depende de la fiesta donde estemos que los dultos. EN: Si, aquí se ve en este pueblo, nosotros consumimos miche hasta en un cumpleaños de niño, jajajaja. Siempre, lo cargamos camuflajeados en los termos. Así, lo vamos pasando uno por uno, la mayoría de jóvenes lo hacen.</p>	<p>El alcoholismo en adolescentes puede tener consecuencias mucho más severas que en los adultos. Los efectos del consumo prolongado de alcohol en el cerebro pueden ser de por vida. El consumo de alcohol también crea un mayor riesgo de depresión, ansiedad y baja autoestima. Beber alcohol durante la pubertad también puede cambiar las hormonas en el cuerpo. Esto puede afectar el crecimiento y la pubertad.</p>	<p>El adolescente considera el alcohol como el detonante de la diversión, sin esto no hay diversión. Lo cual, genera graves accidentes, incluso la muerte.</p>

Fuente: Sandoval y Ruíz. (2024).

Cuadro N° 5

Categoría	Indicadores o Subunidad Temática	Informantes	Autores	Saberes
Crecimiento Físico y Desarrollo	Falta de sueño	<p>MK: Depende, cuando voy a clases de dos a tres de la mañana, pero si me voy de rumba no duermo, pasa la noche echando broma y no me da sueño. “De noche no, me da en el día y duermo un rato, la noche es calidad para todo. A veces amanezco jugando free fire. Risas (jajajaj), todos menos estudiar, eso es muy aburrido”. IN: Uy de verdad hay días que no duermo, en la noche es la mejor hora para subir categorías en los juegos. “ Algunas veces, siento el cansancio en mi cuerpo, pero duermo en el día una o dos horas en la tarde”. EN: Casi siempre, somos como los vampiros, me acuesto amaneciendo, o no duermo paso la noche chateando o jugando para subir de rango en el freefire. “Algunas veces el cuerpo lo pide, pero duermo más que todo en la tarde”.</p>	<p>La falta de sueño puede afectar el crecimiento físico y el desarrollo de los adolescentes. Es importante que los adolescentes duerman lo suficiente para asegurar un crecimiento saludable.</p>	<p>Es muy común que los adolescente padezcan de falta de sueño, porque ocupan se ocupan en la noche con los juegos, salidas nocturnas, reuniones, prácticas de carreras de motos, entre otros. Lo cual repercute en la salud física y mental de los mismos.</p>

Fuente: Sandoval y Ruíz (2024)

Cuadro N° 6

Categoría	Indicadores o Subunidad Temática	Informantes	Autores	Saberes
Crecimiento Físico y Desarrollo	Uso de redes sociales	<p>MK: Dígame, sino estuviera muerto, yo utilizo Facebook, youtube, Instagram, TikTok.</p> <p>MK: No, para eso yo trabaje bastante, para comprarme mi celular, a veces mi abuela se pone popi pero yo ni le pongo cuidado.</p> <p>IN: El que no haga uso de las redes sociales no es del planeta tierra, hoy día no podemos vivir sin ellas. Yo utilizo Facebook, youtube, Instagram, TikTok, twitter.</p> <p>“Para nada, yo me mando solo. “A la hora que quiera, el tiempo que quiera, y además donde este porque todo mundo tiene y maneja las redes sociales, eso gobierna el mundo”.</p> <p>EN: Por supuesto, utilizo Facebook, youtube, Instagram, TikTok, twitter. “jajaja, gastan saliva porque yo ni pendiente. Digan lo que digan no me interesa”.</p>	El uso de las redes sociales en los adolescentes es un tema importante y complejo. Según la Clínica Mayo, las redes sociales pueden proporcionar a los adolescentes un apoyo valioso, especialmente ayudando a los que sufren exclusión o tienen discapacidades o enfermedades crónicas.	Hoy día los hogares de hijos adolescentes están padeciendo el mal uso de uso de las redes sociales, generando unas series de conductas no operativas en estos (rebeldía, agresividad, poca comunicación, entre otros).

Fuente: Sandoval y Ruíz. (2024).



Programa de Acción

Partiendo de la problemática, expuesta en los capítulos anteriores se aborda el programa de acción, ¿el qué?, crecimiento y comportamiento del adolescente en la comunidad la Floresta Guasqualito Estado Apure, ¿por qué? orientar a los adolescentes a través de este período representa un desafío para padres, y el contexto en general donde este se desarrolla. ¿Para qué? un programa de acción sobre crecimiento y desarrollo del adolescente es una herramienta estratégica que busca mejorar la calidad de vida de los jóvenes, empoderándolos para enfrentar los desafíos de esta etapa y promover su bienestar general.

Diseño

El plan de acción, se ha estructurado en una serie de actividades, planificadas con encuentros presenciales, en un horario determinado, para desarrollar estrategias mediante recursos determinados.

Plan de acción

Propósitos

General: Fomentar el bienestar físico, mental y social de los adolescentes en la comunidad la Floresta Guasqualito Estado Apure.

Específicos:

- 1.- Proporcionar información y habilidades a los adolescentes para que puedan tomar decisiones informadas sobre su salud, sexualidad, nutrición y otros aspectos importantes de su vida.
- 2.- Identificar y abordar los factores de riesgo que afectan a los adolescentes, como el consumo de drogas, el embarazo no deseado, la violencia y el suicidio.
- 3.- Involucrar a los adolescentes en la planificación, implementación y evaluación de programas y políticas que los afectan directamente.

Contenidos

Autocuidado del adolescente

Tipos de Autocuidado

1. Autocuidado Emocional: Cuando se trata de la salud emocional.
2. Autocuidado físico. Se trata de atender al cuerpo físico y la salud. La actividad física es vital no solo para el bienestar corporal, sino también para ayudarse a desahogarse y a liberar el estrés.
3. Autocuidado Intelectual: Consiste en ejercitar nuestra mente, estimular el pensamiento crítico y la creatividad.
4. Autocuidado Intelectual. Cuidado físico.

Factores que determinan el Autocuidado

Factores Internos.

Los aspectos internos dependen directamente de la persona y determinan, de una manera personal, el autocuidado; corresponden a:

- Los Conocimientos: Determinan en gran medida la adopción de prácticas saludables, pues permiten a las personas tomar decisiones informadas y optar por prácticas saludables o de riesgo, frente al cuidado de su salud.
- Voluntad: Es importante entender que cada persona tiene una historia de vida con valores, creencias, aprendizajes y motivaciones diferentes, de aquí que cada una tenga una 'clave para la acción' diferente, con respecto a los demás y a cada uno de sus hábitos.
- Actitudes: Son el resultado del convencimiento íntimo que lleva a una persona a una actuación a favor o en contra, ante una situación determinada. Tiene que ver con los valores, los principios y la motivación.

- Hábitos: Son la repetición de una conducta que internaliza la persona como respuesta a una situación determinada; es el establecimiento de patrones comportamentales por su repetición, por ej. El ejercicio rutinario.

Factores Externos.

Son aquellos aspectos externos que hacen posible o no el autocuidado de las personas y sin embargo, no dependen de ellas; corresponden a los determinantes de tipo cultural, político, ambiental, económico, familiar y social. Entre los factores externos tenemos los de tipo: Cultural, De género, Científico y tecnológico, Físico, económico, político y social.

- Elaboración de Proyecto de vida.

Estrategias

- Conversatorio o socialización con los adolescentes.
- Socializaciones en grupo.
- Ejemplos de casos prácticos.
- Ejercicios de análisis y reflexión.
- Comunicación abierta
- Establecer reglas claras.
- Participar activamente
- Promover una buena nutrición y ejercicio
- Modelar comportamientos saludables.

Recursos

Humanos:

- Estudiantes de Orientación Educativa de la UNELLEZ.
- Adolescentes.

-Junta Comunal de la Comunidad La Floresta.

-Talento Humano (Orientadores Educativos, Psicólogos, representante legales, entre otros).

Materiales:

-Pendrive.

- Laptop.

- Lapiceros.

- Kits informativo (Tríptico, lápiz, miniagenda).

- Hojas en Blanco.

- Lápices.

- Borradores.

- Colores.

- Sacapunta.

- Marcadores.

- Tijeras.

- Pegamento.

Actividades

Se abordó el contenido relacionado con la temática de estudio mediante charlas, conversatorio con los adolescentes (informantes claves), para apoyar su transición hacia la adultez. Estas actividades fueron realizadas por tres días en el entorno de la comunidad. Asimismo se presentaron algunas dinámicas, junto con sus beneficios:

Tareas

Dinámicas de presentación:

Cada adolescente dice su nombre y una palabra que describa su personalidad.

Actividades creativas de autocuidado:

Se organizó una sesión de pintura o dibujo donde los jóvenes plasmaron sus emociones en un lienzo”.

Mindfulness y atención plena:

Realizar juntos una breve meditación guiada, enfocándose en su respiración.

Conexión con la naturaleza:

Organizar una caminata o una actividad al aire libre donde los jóvenes puedan disfrutar del entorno natural.

Escucha activa y apoyo mutuo:

Formar parejas y compartan algo que les preocupa. El compañero debe escuchar sin interrumpir ni juzgar.

Supuestos

Los supuestos del proyecto son aspectos esperados del ciclo de vida del proyecto que agregan un elemento de riesgo porque pueden no ser precisos o no llegar a buen término, entre estos se encuentran:

1.- Supuestos de recursos: Para el desarrollo del Plan, las asignaciones de recursos (personas, materiales, fondos) estarán disponibles según sea necesario. Las estudiantes de la UNELLEZ, miembros de la junta comunal y talento humano en general.

2.- Supuestos tecnológicos: La infraestructura tecnológica necesaria para cumplir los objetivos del proyecto, incluye cableado o extensión, laptop, sonido, pendrive, teléfonos. Los cuales podrían verse afectados por la interrupción o cortes habituales del servicio eléctrico.

3.- Supuestos basados en el tiempo: La programación del día, hora y tiempo de la ejecución del plan, fue acordado previamente de acuerdo con los adolescentes.

Acorde a la mayoría que manifestaron interés de asistir, se acordó en horas de la tarde, 4:00 p.m., día sábado y viernes..

4.- Supuestos de calidad / especificación: Se planificó el cronograma del plan sin faltar al estándar de calidad, se aseguró el buen funcionamiento del equipo, la seguridad de brindar información precisa y se brindó el refrigerio a los invitados.

5.- Supuestos de costes: Las proyecciones de costes precisas y el desarrollo de presupuestos a corto y largo plazo se mantuvo dentro del presupuesto esperado, compras de ingredientes para el refrigerio (azúcar, aceite, panela, harina, carne molida, gaseosas, caramelos y chupetas, vasos desechables, platos plásticos, servilletas). La mano de obra para la preparación del refrigerio fue colaboración de parte de los padres de los adolescentes.

6.- Supuestos de ubicación / medio ambiente: La ubicación en la que se llevó a cabo el plan y las condiciones ambientales en las que se realizó fueron las adecuadas. (casa de adolescente).

Metas

A corto plazo: Concienciar a los adolescentes sobre el autocuidado y comportamiento.

Mediano: Plantearse objetivos en la vida. Respetar normas en la familia y el contexto en general donde se desenvuelve.

Largo plazo: Cumplir con su proyecto de vida.

Evaluación

Formativa.

Tiempo de acción

El necesario o requerido (2 horas aproximadamente durante tres encuentros).

Ejecución

I Encuentro.

Día: 27/12/2023

Hora: 4:37p.m.

El taller se inició a las 4:37 p.m, se realizó la dinámica de presentación tanto de las estudiantes de la UNELLEZ como de los adolescentes, posteriormente, se desglosó el tema de Autocuidado del adolescente y tipos de Autocuidado (autocuidado emocional, físico, intelectual).

II Encuentro.

Día: 30/01/2024

Hora: 4: 00 p.m.

Este encuentro se inició en la hora prevista, se desarrollaron los siguientes puntos: factores que determinan el autocuidado (factores internos y externos). Actividades creativas de autocuidado. También, se organizó una sesión de pintura o dibujo donde los jóvenes plasmaron sus emociones en un lienzo. Asimismo, realizamos juntos una breve meditación guiada, enfocándose en su respiración.

III Encuentro.

Día: 5/02/2024

Hora: 4: 00 p.m.

Durante este encuentro, los adolescentes manifestaron sus opiniones, demostraron una actitud de confianza, se desarrolló el plan de vida Conexión con la naturaleza se organizó una caminata en la comunidad, donde se llevó a la práctica la escucha activa y apoyo mutuo, se compartieron opiniones y reflexiones.

Evaluación

Al inicio de las actividades, los adolescentes se mostraban un poco temeroso por el desarrollo de la temática, preguntaba que si los iban a grabar o tomar evidencias. Posteriormente, para el segundo encuentro manifestaron otra actitud, mayor confianza y comunicación abierta, mostraban sinceridad y seguridad en sus palabras. Finalmente, opinaron que ese tipo de conversatorios o socialización les ayudaba a

pensar y aunado a esto comentaron que era bueno saber que si hay adultos que los escuchen sin regañarlos o juzgarlos. También se concientizaron respecto al cuidado y comportamiento de ellos.

Recorrido Final

Contexto de la realidad investigativa (conclusiones o reflexiones)

Los adolescentes en la Comunidad la Floresta Guasualito Estado Apure, en su mayoría experimentan cambios emocionales en su crecimiento y comportamiento. Estos manifiestan un conjunto de transformaciones que incluyen desde el crecimiento físico, comportamiento y la ubicación social de estos, la cual, pasa de la infancia como etapa bien determinada del ciclo de la vida a una nueva, aunque poco definida y de límites cada vez menos precisos y variables según el contexto cultural donde se desenvuelven. Esta nueva etapa social es transitoria y no tiene la delimitación tan clara como la pueden tener otras.

En este sentido, dichos adolescentes no tienen ni desean un **estilo de vida activo** que le genere beneficios de por vida, para los informantes claves el fumar es un problema grave que lo está afectando, debido a que durante la adolescencia, la búsqueda de identidad personal e independencia, el alejamiento de los valores familiares y la necesidad de aceptación por el grupo se convierten en facilitadores del inicio del consumo de tabaco y del chimú. Estos tienen más posibilidades de consumir alcohol y drogas ilegales. Además, **fumar** en la adolescencia, sobre todo antes de los quince años, reduce la función pulmonar y, además, puede contribuir a la obesidad.

Por lo tanto, es importante trabajar en las instituciones escolares y en la comunidad la Orientación educativa sobre conceptos como, la presión social o del grupo y la toma de decisiones individuales. Para informar a los chicos y chicas de los datos más alarmantes para que entiendan que se trata de una epidemia que conlleva a la muerte provocada por el consumo de tabaco.

Con relación al **consumo de alcohol**, existen algunas diferencias en cuanto al consumo de alcohol en adolescentes, según la edad, sexo o situación familiar, las

creencias son determinantes en el comportamiento del consumo de alcohol en adolescentes y jóvenes. Es importante tener en cuenta que el consumo de alcohol en la adolescencia puede llevar a desarrollar comportamientos de riesgo (realizar piruetas en motos, carreras) por lo que es importante profundizar en las características de su consumo y en qué medida se hace abusivo.

Por otra parte la falta de sueño en los adolescentes es un problema común que puede tener consecuencias negativas en su salud y bienestar emocional. Durante la adolescencia, un período de importantes cambios fisiológicos, se producen en forma frecuente una serie de alteraciones en el proceso del sueño. Algunas de las principales causas son el cambio de hábito y la regulación de las normas sociales. El principal trastorno en esta edad es la privación crónica de sueño, que provoca modificaciones en el aprendizaje, en la conducta y hormonales.

Además, la privación del sueño puede conducir a los adolescentes rápidamente a la pérdida de energía durante el resto del día e incluso puede provocarles sentimientos de ira y depresión. Los trastornos más frecuentes como el insomnio, Síndrome de la fase retardada de Sueño e hipersomnias, puede ser causada por el estilo de vida, el estrés provocado por la pandemia del Covid-19, o por usar pantallas a altas horas de la noche. Por ello, es importante que los adolescentes duerman lo suficiente para mantener una buena salud física y mental. Si un adolescente experimenta problemas para dormir, es recomendable que consulte a un médico o profesional de la salud.

Mientras que, el uso de las redes sociales en los adolescentes de la Floresta es un tema de gran interés y preocupación. Según la entrevista utilizan alguna plataforma de medios sociales, como YouTube, Facebook, Instagram, esto puede tener tanto beneficios como riesgos para ellos. Por un lado, las redes sociales pueden proporcionar a los adolescentes un apoyo valioso, permitiéndoles crear identidades en línea, comunicarse con otros y construir lazos sociales. Además, las plataformas pueden exponer a los adolescentes a eventos actuales, lo que les permite interactuar más allá de las barreras geográficas y les enseña sobre una variedad de temas, incluidos comportamientos saludables.

Por otro lado, el uso de las redes sociales también puede afectar negativamente a los adolescentes, al distraerlos, interrumpir su sueño y exponerlos al hostigamiento, a la propagación de rumores, a las opiniones poco realistas sobre la vida de otras personas y a la presión de grupo. Los riesgos podrían estar relacionados con la cantidad de redes sociales que usan los adolescentes.

Un estudio realizado en 2019 con más de 6500 niños de entre 12 y 15 años en los Estados Unidos determinó que aquellos que pasaban más de tres horas por día en las redes sociales podrían estar en mayor riesgo de tener problemas de salud mental. Otra investigación realizada en Inglaterra, en 2019, con más de 12 000 jóvenes de entre 13 y 16 años concluyó que usar redes sociales más de tres veces por día predecía una mala salud mental y un bienestar deficiente en los adolescentes. En resumen, el uso de las redes sociales en los adolescentes puede tener tanto beneficios como riesgos, y es importante que los padres y los adolescentes estén informados sobre los riesgos y las formas de minimizarlos.

Desde este contexto, da lugar a la calificación desde la perspectiva social del adolescente como joven a la adquisición de un nuevo status social. Este concepto de juventud hace referencia a un criterio cronológico en el desarrollo vital y remite a la idea de nuevo y a la vez de inexperto e inmaduro, de algo que requiere tiempo para acabar su proceso de maduración. Ahora bien, la adolescencia sería la etapa de la vida que por sus características de crisis del desarrollo, presenta un potencial mayor de trastornos en múltiples áreas, que la hacen susceptible de diversas manifestaciones.

En correspondencia a esto, resulta de interés considerar esta etapa de desarrollo como un período donde el adolescente se encuentra sometido a enormes presiones, tanto internas como externas. Por ende, el mismo para alcanzar la etapa adulta tiene que hacer frente a una laboriosa elaboración psíquica de suma trascendencia para su vida futura. Cabe señalar que entre los factores comunes a todos ellos, que ejercen un efecto especial sobre su conducta y comportamiento se destacan: **Las relaciones con sus padres**, la cual, supone su capacidad de ir cambiando de un estadio de dependencia emocional infantil a uno de mayor independencia afectiva, en el que el adolescente adquiere conciencia de que sus pensamientos y sentimientos son propios,

no dependiendo totalmente de como pudieran influir, condicionar o reaccionar sus padres. Adquieren conciencia de tener una vida íntima propia que procuran mantener alejada de los ojos de los adultos, una vida que busca que sea secreta y propia.

Por otra parte **las relaciones con los amigos**, donde se muestra su capacidad para encontrar y escoger a otros adolescentes, que aumenta en grupo, sus esfuerzos y deseos de hacerse adulto. Un grupo donde ensayar a través de las múltiples identificaciones proyectivas en sus miembros, su identidad y sus nuevas capacidades.

También, **la visión que tiene el adolescente de sí mismo como persona**, si se ve o no como una persona físicamente madura, que incluye su capacidad para cambiar su visión de un self (concepto psicológico que se refiere a la identidad y la percepción que una persona tiene de sí misma), pasando de uno dependiente de los cuidados paternos a un self en el que se siente dueño de un cuerpo masculino o femenino.

En este sentido, la visión de sí mismo como persona le tiene que llevar a la exploración del mundo externo, donde ensayar y probar las nuevas posibilidades adquiridas, donde aparecen nuevos intereses y preocupaciones. Es la proyección en el mundo exterior de la transformación que está viviendo, con el consiguiente cambio en sus relaciones sociales.

Referencias

- Alvarez, J. (2020). Sinopsis No 2 Capítulo 1 Marco Conceptual.docx - Sinopsis.. Disponible en: <https://www.coursehero.com/file/179992365/Sinopsis-No-2-Cap%C3%ADtulo-1-Marco-Conceptualdocx/>
- Ariès, P. & Duby, G. (2000). Historia de la vida privada. Tomo I Imperio romano y antigüedad tardía. Tomo II La alta edad Media, Tomo IX la vida privada en el siglo XX y Tomo X el siglo XX: diversidades culturales. Madrid: Taurus.
- Campos, Noemí. (2021). Estilos de Vida de Adolescentes de Establecimientos Educativos Públicos de la región del Bio-Bio y factores relacionados. Concepción, Chile. Universidad de Concepción.
- Carrasco, Susana. (2024). ¿Qué consecuencias hay por empezar a fumar en la adolescencia?. Disponible en: <https://www.sumedico.com/familia/adolescencia/2021/7/15/que-consecuencias-hay-por-empezar-fumar-en-la-adolescencia-36597.html>
- Cerezuela, María de los Ángeles. (2017). Promoción de la salud, Health Literacy y autocuidado en adolescentes. Aproximación mixta, diseño y evaluación de una intervención educativa. Sant Cugat del Vallès. Programa de Doctorado en Investigación en Salud. Departamento de Enfermería.
- Corona, (2018). Investigación cualitativa en educación fundamento y tradiciones. In D. de y Postgrado (Ed.), Revista Educación y Desarrollo Social (Vol. 15, Issue 1, pp. 1–19). Universidad Nacional Abierta.
- Cronje, J. (2016). Paradigma Pragmático: Artículo de Revisión. Disponible en: <https://clubdeescritura.com/obra/10321783/paradigma-pragmatico-articulo-de-revision/>
- Diccionario de la adolescencia. (2021). Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/diccionario/malnutricion-adolescencia.html>

- Figuroa, A. (2021). Orientación Educativa sobre la percepción holística del autocuidado del adolescente en el Barrio Táchira Guasualito estado Apure. Guasualito-Apure. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Extensión Académica Guasualito.
- Gerzain, Quistian. (2023). Qué es la triangulación de la información según autores. Disponible en: <https://aleph.org.mx/que-es-la-triangulacion-de-la-informacion-segun-autores>
- Lillo, José. (2004). Crecimiento y Comportamiento en la Adolescencia. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/n90/v24n2a05.pdf>.
- López, S. (2005). Definición de frustración PSICOLOGÍA OML Disponible en: <http://psicologia.costasur.com/es/fracaso-personal.html>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente. [Documento en línea]. Disponible en: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/framework-accelerated-action/es/index3.html. Consultado 11 de Agosto 2019
- Papalia, D. (2001). Desarrollo humano. México, D. F.: McGraw Hill.
- Ramos, M.G. (2000). Para educar en valores. Teoría y práctica. Paulinas.
- UNICEF. (2023). Desarrollo y participación de la adolescencia. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/desarrollo-y-participacion-de-la-adolescencia>.

Anexos.



































