

**Narrativas sobre el uso de medicinas alternativas  
complementarias y su relación con la salud mental en jóvenes  
usuarios de Medellín entre los 24 y los 28 años**

**Hoyos Monsalve Valentina**

Universidad Católica Luis Amigó

[Valentina.hoyosmo@amigo.edu.co](mailto:Valentina.hoyosmo@amigo.edu.co)

**Muñoz Goyeneche Laura Melissa**

Universidad Católica Luis Amigó

[Laura.munozoy@amigo.edu.co](mailto:Laura.munozoy@amigo.edu.co)

**Noreña Gómez Ximena**

Universidad Católica Luis Amigó

[Ximena.norenago@amigo.edu.co](mailto:Ximena.norenago@amigo.edu.co)

**Ortiz Osorio Verónica Johana**

Universidad Católica Luis Amigó

[Veronica.ortizos@amigo.edu.co](mailto:Veronica.ortizos@amigo.edu.co)

**Ramírez Pérez María Zarith**

Universidad Católica Luis Amigó

[Maria.ramirezzz@amigo.edu.co](mailto:Maria.ramirezzz@amigo.edu.co)

## **Resumen**

Este artículo analiza las narrativas de los jóvenes adultos de Medellín entre los 24 a 28 años de edad sobre el uso de medicinas alternativas complementarias (MAC) en la gestión de la salud mental. En un contexto donde se enfrentan múltiples retos asociados a la vulnerabilidad emocional y cultural, se observa un creciente interés por prácticas distintas a los enfoques clínicos tradicionales. Se destacan, en particular, las terapias psicodélicas como lo son la ayahuasca y los hongos. Los hallazgos evidencian emociones predominantemente positivas como conexión y bienestar, aunque también experiencias de miedo, lo que subraya la importancia del acompañamiento profesional y la preparación previa. Los participantes destacan la necesidad de integrar estas prácticas a la medicina tradicional desde una visión holística y responsable. En conclusión, las MAC emergen como alternativas que invitan a repensar la salud mental desde un enfoque integral, ético y psicosocial que articule ciencia, cultura y espiritualidad.

## **Abstract**

This article analyzes the narratives of young adults in Medellín between 24 and 28 years of age about the use of complementary and alternative medicines (CAM) in the management of mental health. In a context where multiple challenges associated with emotional and cultural vulnerability are faced, there is a growing interest in practices different from traditional clinical approaches. Psychedelic therapies such as ayahuasca and mushrooms stand out in particular. The findings show predominantly positive emotions such as connection and well-being, although experiences of fear were also present, highlighting the importance of professional support and prior preparation. The participants emphasize the need to integrate these practices into traditional medicine from a holistic and responsible perspective. In conclusion, CAM emerge as alternatives that invite us to rethink mental health

from an integral, ethical, and psychosocial approach that brings together science, culture, and spirituality.

**Palabras claves:** Narrativas, juventud, salud mental, medicinas alternativas complementarias, psicodélico.

**Keywords:** Narratives, youth, mental health, complementary alternative medicines, psychedelic.

## **Introducción**

A lo largo de la última década, la salud mental ha experimentado un cambio significativo que ha permitido su avance y presencia en la cotidianidad de las personas, en especial de los jóvenes, lo cual ha contribuido a abandonar el estigma patológico que se tenía sobre esta, demostrando su deterioro luego de la pandemia COVID-19 y ofreciendo un enfoque desde la promoción y prevención, priorizando el bienestar psicológico. Al experimentar este auge en la concepción de salud mental no solo se evidencia en la juventud interés y preocupación por la misma, sino que, se observó el aumento de imaginarios y métodos empleados en su abordaje y tratamiento, desglosando posibilidades antes no contempladas para trabajar en el concepto de salud mental. Los jóvenes son más vulnerables a la evolución de las costumbres sociales y sexuales (Capriati, 2015), por lo que se incrementan los riesgos de las prácticas de fenómenos como suicidio, consumo de sustancias, dificultades para establecer relaciones sociales, sexualidad, entre otros (Franco, 2006).

Con esta población aparecen dos variables que transversalizan lo contemporáneo que son: la necesidad de inmediatez y el paradigma de tendencia, donde, en la primera se observa un fenómeno social que se caracteriza por la búsqueda de resultados rápidos y gratificación inmediata, así como lo postula Woznirck (2024) resaltando esta era como una época de degradación humana, en donde las personas se han visto envueltas en una presión social que

imprime cada individuo, y utiliza el consumo como combustible. Es así cómo se alinea esta necesidad de inmediatez con la segunda variable de tendencia desde la cual se entiende como “una fuerza que impulsa a una persona o cosa hacia un fin o lugar” (Correa, 2007, p. 40). Desde una mirada juvenil y actual se entiende como lo que los jóvenes consideran que es lo más usado o lo que se viraliza, encontrando esto como una posibilidad más rápida desde la cual se obtenga un bienestar psicológico.

La Era de la inmediatez se postula como una época decadente, de degradación humana, en donde las personas se han convertido en consumistas extremos, donde la presión social que se imprime en cada individuo no habilita un tiempo para la reflexión, convirtiendo al hombre en una suerte de autómatas que utiliza el consumo como su combustible.

Es por esto que, bajo esta mirada se observó que la necesidad de resultados más rápidos, ha traído consigo el uso de las llamadas Medicinas Alternativas Complementarias (Pinto & Ruiz, 2012). Si bien, dicho concepto abarca un sinnúmero de prácticas alternativas, en el presente trabajo se abordarán las dos más utilizadas, la terapia con psilocibina y la medicina ayahuasca ambas consideradas psicodélicas.

Como punto de partida de este artículo, se planteó la pregunta de ¿Cómo los jóvenes entre 24 y 28 años en Medellín utilizan las Medicinas Alternativas Complementarias (MAC) para gestionar su salud mental? Para dar respuesta a este interrogante, se tuvo en cuenta la necesidad de comprender en primera instancia el uso de las Medicinas Alternativas Complementarias y su relación con la salud mental de los jóvenes en Medellín entre los 24 y 28 años de edad. Dicha comprensión nos llevará entonces a describir las principales Medicinas Alternativas Complementarias, conocer las narrativas y experiencias de los Jóvenes en Medellín al participar en dichas medicinas, y finalmente a analizar esas experiencias a la luz de las concepciones de salud mental.

De acuerdo con esto, se llevó a cabo un rastreo bibliográfico que permitió conocer antecedentes investigativos relacionados a nuestro tema de interés. En primera instancia se analizó el trabajo titulado *Explorando las terapias psicodélicas: una revisión sistemática de la eficacia de la psilocibina en el tratamiento de la depresión*, realizado por Villalba (2024) en España. Desde el cual se destaca la prevalencia del trastorno depresivo mayor y el creciente el interés por enfoques innovadores en el tratamiento de este, como la terapia asistida con psicodélicos (particularmente el uso de psilocibina), lo cual ha generado un notable interés a nivel mundial por el uso de estas nuevas alternativas para el tratamiento de trastornos mentales.

Por otro lado, Correa (2023), en una investigación titulada *Estigma social y uso de psicodélicos en Medellín, Colombia*. Se analiza la evolución del uso de sustancias psicoactivas a lo largo de la historia, destacando que estas han sido empleadas con distintos propósitos, desde su uso medicinal y ritualístico hasta su función recreativa y creativa. Sin embargo, persisten imaginarios que asocian el consumo de sustancias con estereotipos negativos, lo que refleja una visión negativa frente al uso y consumo de la misma.

Adicionalmente al análisis bibliográfico surgió la necesidad de precisar las unidades conceptuales más recurrentes en este estudio, las cuales están expuestas brevemente a continuación.

La medicina alternativa complementaria (MAC) se entiende como aquellas técnicas, prácticas, procedimientos, enfoques o conocimientos que utilizan la estimulación del funcionamiento de las leyes naturales para la autorregulación del ser humano con el objeto de promover, prevenir, tratar y rehabilitar la salud de la población desde un pensamiento holístico; estas prácticas son un recurso buscado por personas de estratos superiores y su uso está vinculado a la búsqueda de tratamientos integrales para la enfermedad y, a su vez a la

insatisfacción que algunas personas sienten frente a las características de la medicina occidental y el sistema de salud colombiano (Pinto & Ruiz, 2012).

Dentro de estas las medicinas alternativas complementarias existe un creciente interés en el potencial terapéutico para tratar trastornos con psicodélicos, sustancias también conocidas como alucinógenos; estos estudios se han dirigido a la búsqueda de desarrollar modelos de tratamiento que utilizan estas sustancias debido a su potencial de innovación en los tratamientos de salud mental (Renno & Dalla, 2024). Con el tiempo se han dado a conocer diversas sustancias psicodélicas, tanto naturales como sintéticas, incluyendo la psilocibina (presente en los hongos), la ayahuasca y el LSD. A su debido tiempo, trastornos como las adicciones y la ansiedad podrían demostrar la utilidad de estos alucinógenos, lo que podría replantear el paradigma actual de la salud mental (Salarizadeh, 2022).

Es importante resaltar el cómo los conceptos guían a uno macro que a su vez fue el pilar fundamental de la investigación realizada. Este es el concepto de salud mental, que desde la perspectiva fenomenológica de Husserl (1970) se entiende como

un estado de apertura y conexión con el mundo vivido, un espacio donde el individuo experimenta una conciencia clara y auténtica de sí mismo y de su entorno. Es la capacidad de vivir de manera presente, experimentando el mundo tal como se le da a la conciencia, sin distorsiones, pero también sin alienación. La salud mental, entonces, se refiere a la integración entre la subjetividad del individuo y la realidad objetiva que percibe, permitiéndole vivir en armonía con su ser y con los otros, en un flujo constante de significados y experiencias (1936/1970, p. 142)

Teniendo en cuenta esta definición, podemos evidenciar que la salud mental no solo depende de factores individuales sino que también se ve influenciado por variables como las relaciones sociales y condiciones socioculturales, así mismo como la capacidad que tienen los seres humanos para desarrollarse con el entorno en el que conviven y crear relaciones

significativas, lo que nos lleva identificarnos con otros generando así un sentido de pertenencia cuando hacemos parte de un grupo social, como lo postula Tajfel & Turner (1979) citado en McLeod (2023) en *la teoría de identidad social* donde sustentan que la identidad de una persona se constituye en gran parte por la pertenencia a grupos sociales y eso influye en la autoestima y el autoconcepto que cada individuo tiene de sí mismo y los demás y de qué manera de comporta hacia el mundo.

Este proceso de desarrollo pleno de la conciencia se da especialmente en momentos clave del ciclo vital, como la juventud, aunque comúnmente es asociada a la edad, es un concepto más complejo que se ve condicionado por una multiplicidad de variables bio-psico-sociales. Si bien puede ser vista como una etapa biopsicológica, también es una construcción socialmente determinada y condicionada económicamente. Como tal, la juventud no es una experiencia homogénea; existen distintas formas de ser joven y de vivir la juventud, y estas variaciones se deben a factores económicos, sociales y culturales que afectan la experiencia individual y colectiva (Reguillo, 2000).

Por último, se habla acerca de narrativas, las cuales según Polkinghorne (1988) citado en Domínguez (2013) el ser humano es un ser narrativo, ya que de generación en generación se cuentan historias que provienen del mundo social y cultural. En este sentido las narrativas son parte fundamental del ser humano pues a través de ellas se expresan vivencias, emociones, sentimientos y experiencias, permitiendo además la construcción de realidades y las interacciones sociales.

### **Diseño metodológico**

Para este artículo se adoptó un enfoque cualitativo, el cual se caracterizó por la exploración profunda de fenómenos sociales, priorizando la comprensión de significados, experiencias y contextos particulares (Balzar, 2006). En este sentido, la investigación cualitativa permitió describir, comprender e interpretar diversas realidades sociales a través

de las percepciones, significados, modos de vida e interpretaciones construidas por los sujetos a partir de sus experiencias. Este enfoque reconoció tanto la subjetividad del participante como la del investigador, integrando una postura reflexiva dentro del proceso investigativo. Aunque consideramos la teoría como un referente importante, el eje principal fue la población objeto de estudio, privilegiando la interacción directa con esta para la construcción del conocimiento (Sampieri, 2014).

Por lo mencionado anteriormente, consideramos pertinente abordar la investigación desde este respectivo enfoque, ya que nos permitió conocer y comprender las diferentes subjetividades del objeto de estudio. A través de la interacción directa con los participantes y la interpretación de sus experiencias, alcanzamos una construcción de conocimiento más humana, situada y contextualizada. La población de esta investigación estuvo conformada por jóvenes usuarios entre 24 y 28 años residentes en la ciudad de Medellín, Antioquia. Esta población se encontró en una etapa clave del desarrollo, caracterizada por múltiples retos a nivel emocional, académico, laboral y social, lo que los convirtió en una población altamente sensible a los temas relacionados con la salud mental y su bienestar psicológico.

En cuanto al paradigma que sustentó esta investigación, adoptamos una perspectiva fenomenológica, el cual según Husserl (1998), citado en Fuster (2019)

Es un paradigma que pretende explicar la naturaleza de las cosas, la esencia y la veracidad de los fenómenos. El objetivo que persigue es la comprensión de la experiencia vivida en su complejidad; esta comprensión, a su vez, busca la toma de conciencia y los significados en torno del fenómeno (p. 202).

Por medio de este, se pudo conocer las vivencias personales por medio de relatos, historias y anécdotas, lo cual permitió comprender la naturaleza de las dinámicas contextuales.

Adicionalmente, consideramos el enfoque etnográfico como una estrategia metodológica complementaria. La etnografía consistió en la descripción e interpretación de un grupo o de un sistema social o cultural, y tuvo como propósito describir lo que las personas de un sitio, estrato o contexto determinado hacen habitualmente. Realizamos una inmersión en la cultura y estudiamos descriptivamente sus modos de vida (Creswell, 1998; Wolcott, 1999, citados en Álvarez, 2003).

Empleamos estos enfoques metodológicos debido a que la fenomenología se centró en los significados que los individuos atribuyen a ciertos fenómenos, investigando y describiendo los objetos tal como fueron experimentados; mientras que el enfoque etnográfico permitió recolectar datos de las experiencias de las personas para describirlas en su contexto sociocultural.

En función de lo expuesto, implementamos técnicas de recolección de información como la entrevista semiestructurada, que según Sampieri (2006) “se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información” (p. 403), en las cuales se dispone de un guion de las variables o tópicos a tratar, que puede alterarse durante el transcurso de la entrevista y permite precisar conceptos, obtener mayor información o crear nuevas categorías de análisis.

Complementando la entrevista semiestructurada, utilizamos también la técnica de rastreo bibliográfico que, según Coral (2016).

Es un análisis de documentos acerca de un tema que se está rastreando.

Presenta la información publicada sobre un tema y plantea una organización de ese material de acuerdo con un punto de vista. Se utiliza para recopilar y comentar la literatura publicada sobre un tema. Para ello usted puede seguir distintas secuencias narrativas (de esto se hablará más adelante). Lo que es fundamental desde el

comienzo es determinar previamente su objetivo a partir de la investigación que tiene en mente; esto dará una perspectiva a la selección de información (p. 11).

Estas dos técnicas se orientaron a la comprensión profunda y, posteriormente, a la descripción detallada de las experiencias de los individuos, en consonancia con los objetivos de la presente investigación.

Toda la información obtenida a partir de las diferentes técnicas de recolección de datos fue almacenada en un documento de Word compartido, al cual todas las integrantes del equipo tuvimos acceso. En el caso específico de las entrevistas, utilizamos la función de grabadora de los dispositivos móviles para registrar los encuentros. Posteriormente, los archivos de audio fueron subidos a una carpeta compartida en Drive, donde una persona designada se encargó de realizar la transcripción de los elementos más significativos que surgieron en estos espacios. Este procedimiento permitió la posterior triangulación de la información recolectada, con el objetivo de consolidar los hallazgos y anexarlos al trabajo final.

En esta investigación aplicamos principios éticos rigurosos para proteger a los participantes. Compartimos el consentimiento informado, que garantizó la confidencialidad y el uso exclusivo de los datos con fines investigativos. La identidad de los participantes fue protegida mediante códigos y pseudónimos. Además, aseguramos la no maleficencia, evitando cualquier daño físico o emocional, y promovimos la equidad, seleccionando a los participantes de manera inclusiva y sin discriminación.

Durante el desarrollo de esta investigación, respetamos plenamente los derechos de autor; todas las fuentes bibliográficas y teóricas fueron citadas conforme a las normas establecidas por la *American Psychological Association* (APA), evitando cualquier forma de plagio y asegurando la integridad académica del trabajo. En caso de haber utilizado inteligencia artificial (IA) o algún software especializado como recurso digital, su uso fue

exclusivamente con fines complementarios y transparentes, orientado a la corrección de escritura y ortografía.

## **Hallazgos**

### *Definición*

Las medicinas complementarias o alternativas (MAC) son aquellas prácticas que abarcan un amplio dominio de recursos de sanación que incluye todos los sistemas, modalidades, prácticas de salud, teorías y creencias que los acompañan, diferentes a aquellas intrínsecas al sistema de salud políticamente dominante de una sociedad particular en un período histórico dado. (Colaboración Cochrane, citado en Álvarez, 2003, p. 12)

En la actualidad, dentro de las medicinas alternativas complementarias existe un creciente interés en el potencial terapéutico con psicodélicos, sustancias también conocidas como alucinógenas; estos estudios se han dirigido a la búsqueda de desarrollar modelos de tratamiento que utilizan estas sustancias debido a su potencial de innovación en los tratamientos de salud mental (Renno & Dalla, 2024).

Con el fin de entender un poco más estas prácticas se considera importante definir, la psilocibina, que según el Instituto de Medicina Johns Hopkins citado en Martínez (2022) es explicada como una sustancia que se encuentra en los llamados hongos alucinógenos. Su principal efecto son las alucinaciones visuales y auditivas. Además, genera alteraciones profundas en el estado de conciencia.

Y, por otro lado, la ayahuasca “es una preparación psicoactiva a base de plantas alucinógenas, que generalmente tiene como ingredientes a la *Banisteriopsis caapi*, rica en  $\beta$ -carbolinas, especialmente harmina, tetrahidroharmina (THH) y harmalina” (Escobar, 2015, p. 313). Es de origen amazónico y se utiliza como dispositivo de cura cuando el objetivo es dar solución a una demanda terapéutica. Su efectividad se evidencia cuando se activan

mecanismos que desencadenan, a corto o mediano plazo, un efecto terapéutico positivo sobre la salud del paciente (Apud, 2019).

### *Origen*

El uso de las plantas alucinógenas ha estado presente en la historia de la humanidad durante milenios. Los hongos son los microorganismos más antiguos del mundo, existen incluso antes de la aparición del ser humano y del impacto de los asteroides sobre la tierra. Por ende, diferentes culturas evidenciaban las plantas como una *deidad o regalo de la diosa tierra*, por la cual por medio de la ingesta de los mismos se podían comunicar con la madre tierra. Creencia que proviene de la cultura indígena huicholes de México el peyote (Schultes, 1979).

Por otro lado, el uso de los psicodélicos en la medicina se dio a partir de la síntesis del ácido lisérgico de dietilamida (LSD) en 1938 y posteriormente en 1943, se descubrió sus efectos psicoactivos. Primeramente, este alucinógeno se usaba como coadyuvante psicoterapéutico y se usaba como modelo para el estudio de la psicosis. Después se empezó a utilizar con fines recreativos, dejando a un lado el contexto médico. En conclusión, a lo largo de la historia estas plantas han sido utilizadas por diferentes culturas con fines mágicos, religiosos, sagrados y terapéuticos (Retiaga, 2022).

### *Uso*

A partir de este estudio, se denotó un cambio de paradigma en la forma de concebir la salud mental y el bienestar. Los hallazgos de las entrevistas resaltaron cómo esta sustancia, históricamente estigmatizada, fue revalorizada debido a sus efectos terapéuticos y a su capacidad para facilitar experiencias de conexión emocional y espiritual.

El análisis evidenció que las personas recurrieron al uso de sustancias psicodélicas por diversos motivos; sin embargo, predominaron las intenciones orientadas a la sanación

emocional, la conexión espiritual y el autoconocimiento, aunque algunos participantes se acercaron por curiosidad coincidieron en que la experiencia resultó transformadora y constituyó un recurso alternativo para el abordaje de problemáticas emocionales, existenciales y de salud mental, especialmente en aquellos casos donde los tratamientos convencionales resultaron limitados o insuficientes, tal como lo mencionó el participante 11:

La primera vez lo hice de manera recreativa, pero luego de esa experiencia me di cuenta del gran potencial que tenían los hongos en términos de introspección y conexión conmigo mismo. A partir de ahí, empecé a utilizarlos con un propósito más consciente, conocerme más a fondo y conectar de una forma muy bonita con la vida (Participante 11, comunicación personal, 1 de octubre de 2025).

En relación con los efectos secundarios reportados durante el uso, los participantes mencionaron principalmente alteraciones en la sensopercepción, acompañadas de manifestaciones físicas como vómito, diarrea y episodios de ansiedad, estas reacciones se presentaron de manera transitoria y se asociaron con la intensidad de la experiencia psicodélica.

Bueno, eso depende. Por ejemplo, si tú vas a entrar a conectar con el yagé en este caso, el yagé también tiene ciertas propiedades que si, por ende, como va a entrar en tu recto, pues en todo tu sistema digestivo, muchas veces le combinan otras plantas que por ende o te pone a vomitar o te hace dar diarrea, ¿cierto? Que eso es una forma de limpiar (Participante 3, comunicación personal, 11 de septiembre de 2025).

En cuanto a la efectividad, la mayoría de los participantes respaldó el uso de estas, al señalar que las experiencias fueron percibidas como sanadoras y que se logró la finalidad propuesta, ya fuera emocional, espiritual, recreativo o de autoconocimiento.

En contraste, algunos mencionaron que su vivencia no fue grata o estuvo acompañada de lo que describieron como un *mal viaje*, generando sensaciones de incomodidad y frustración. En estos casos, se consideró que la experiencia no resultó efectiva ni cumplió con las expectativas iniciales, lo que evidenció que los efectos de las medicinas alternativas complementarias variaron significativamente según el contexto, el estado emocional, la preparación y el uso previo de quien la utilizó. Tal como el participante 5 lo describe

A ver, para mí en lo personal fue muy traumática. Fue muy miedosa porque pues no sé, creo que nos dieron un poco más de la dosis que era y yo en ese viaje, pues ese viaje me duró mucho rato, pues por ahí ocho horas y yo estuve alucinando demasiado y me sentía súper mal viajada. O sea, fue una experiencia muy miedosa (Participante 5, comunicación personal, 10 de septiembre de 2025).

A pesar de estas narrativas, todos los participantes coincidieron en que los beneficios perduran en el tiempo.

### ***Pensamiento***

La mayoría de los entrevistados consideran que es una buena opción implementar la terapia psicodélica en la medicina tradicional, puesto que con responsabilidad puede llegar a ser efectiva, sin embargo, al conocer los riesgos que se pueden presentar al momento del uso se evidencia lo importante del acompañamiento profesional y preparación previa, así como P4 lo menciona:

Depende, si es en macro dosis me parece riesgoso porque eso puede despertar una psicosis ya que uno ahí ve cosas de uno mismo que uno no sabe si es verdad o no. Eso no es para todo el mundo, hay que hacerlo de una manera responsable. Micro dosis sí, para tratamientos como depresión (Participante 4, comunicación personal, 9 de septiembre de 2025).

En cuanto a la posible vinculación de las medicinas alternativas complementarias con tradiciones culturales o espirituales, la mayoría de los participantes manifestó una orientación principalmente espiritual o *energética* (sic) evidenciándose en la narrativa de P11:

Durante el trance es muy común sentir una conexión espiritual con todo lo que nos rodea, comprendiendo que en esencia todos somos parte de lo mismo y que no existe una verdadera división. En mi caso lo interpreto como una conexión con Dios, aunque cada persona puede darle un significado distinto (Participante 11, comunicación personal, 1 de octubre de 2025).

Debido a la coincidencia de sentido que se da por la permeación de las creencias (culturales o espirituales) colombianas, las medicinas alternativas complementarias se consideran apropiadas para diversos usos en el campo recreativo sin contemplarse en lo biopsicosocial, esto se refleja en la narrativa del participante 11 la cual engloba la mayoría de opiniones.

Vivimos en una sociedad influenciada por creencias masivas que suelen juzgar y catalogar las medicinas alternativas complementarias únicamente como drogas. Esas creencias culturales muchas veces dificultan su comprensión y aceptación (Participante 11, comunicación personal, 1 de octubre de 2025).

### ***Experiencias***

Al hablar de la efectividad de las medicinas alternativas complementarias se tocan varios puntos encontrándose como uno de los fundamentales el acompañamiento y guía del profesional otorgando gran importancia al que sea una persona idónea, que ha estudiado sobre el tema y preferiblemente con experiencia tal y como en su narrativa participante 5 afirma que

Yo creo que sí, pues creo que para hacer algo así pues es como, sí tiene mucha responsabilidad el guía porque por ejemplo creo que con nosotras siento que la persona que era nuestra guía no sabía como mucho, entonces por eso siento que nos dio una dosis como más alta, pues sí, siento que eso depende mucho de la persona que lo haga (Participante 5, comunicación personal, 10 de septiembre de 2025).

Sin embargo, como se menciona no es el único punto a tener en cuenta, ya que la mayoría realiza énfasis en el recordar que como seres humanos todos somos diferentes y somos seres psicosociales por lo cual es posible que todos reaccionen de una forma diferente frente a un estímulo externo como lo son las sustancias psicoactivas siendo un factor determinante para que sea efectivo o no.

Un punto importante a mencionar es que a pesar de que refuerza la importancia de realizarlo bajo acompañamiento y que algunos lo realizaron con *guía, chamán o taita* la gran mayoría lo realizó solo, sin acompañamiento, pero refieren a que de ser posible no lo repetirían.

### ***Emociones***

Las respuestas de los participantes evidencian que las emociones asociadas a las medicinas alternativas complementarias y el uso de las sustancias se orientan principalmente hacia vivencias positivas. La mayoría manifestó sentimientos de felicidad, conexión y sanación, emociones que se relacionan con los efectos posteriores a la experiencia y con la percepción de haber alcanzado un bienestar emocional o espiritual. Estas expresiones reflejan el carácter restaurador que los participantes atribuyen a las MAC, apercibiéndole como un medio de autoconocimiento y equilibrio interno. Así como lo describe participante 12

Es sanador, ayuda mucho en ese viaje de introspección y curación de eso que quieres cambiar o sanar (Participante 12, comunicación personal, 25 de septiembre de 2025).

No obstante, también emergieron emociones displacenteras como el miedo o la sensación de trauma, asociadas a experiencias intensas o difíciles de manejar emocionalmente. Estos casos sugieren que la experiencia con las medicinas alternativas complementarias no siempre es predecible y depende de factores como la preparación emocional previa y el acompañamiento durante el proceso. De hecho, la mayoría de los participantes indicó no sentirse preparado emocionalmente, así lo expresa participante 10

No, incluso la primera vez que lo hice sentía era miedo porque no sabía que iba sentir o que iba hacer, entonces como que sentía miedo, pero me sorprendió hacia lo positivo como que me sentí bien con eso, no me sentía preparada pero no me fue mal (Participante 10, comunicación personal, 22 de septiembre de 2025).

Finalmente, los participantes coincidieron en que, tras la experiencia, se generaron cambios emocionales y actitudinales, evidenciando una sensación de mayor calma, gratitud y conciencia frente a la vida. Desde nuestra interpretación, estas manifestaciones sugieren que las medicinas alternativas complementarias pueden propiciar procesos de transformación emocional, donde el sujeto reinterpreta sus vivencias desde un lugar de mayor comprensión y bienestar.

## **Discusión**

Se evidencia una dualidad frente a la estigmatización social y la concienciación. Estigmatización, según Goffman (1963) es un proceso social de etiquetación de anormalidad a las personas que se apartan de lo socialmente estipulado como normal. Y “la concienciación no puede realizarse en el individuo aislado, sino en comunicación, en el diálogo con los demás. Solo así es posible la transformación social” (Freire, 1945, p. 145)

Estos dos procesos se manifiestan en las narrativas de los participantes y se encuentran respaldados por diversas investigaciones. Por ejemplo, Correa (2023), evidenció que persisten imaginarios que asocian el consumo de sustancias con estereotipos negativos, lo

que refleja una visión negativa frente al uso y consumo de la misma. De acuerdo con las narrativas de los participantes, se evidenció la persistencia de la estigmatización social frente al uso de sustancias psicoactivas, ya que socialmente se ha instaurado como una sustancia netamente utilizada para la recreación, dejando de lado sus beneficios medicinales y terapéuticos.

Este estudio identificó riesgos sobresalientes relacionados con el uso poco supervisado o mal orientado de las MAC. En contextos donde no se cuenta con acompañamiento adecuado ni con conocimiento suficiente sobre dosis, condiciones de uso y supervisión profesional, las experiencias reportadas incluyeron miedo, ansiedad y malestar físico, e incluso hay bibliografía que documenta “complicaciones médicas y fallecimientos asociados a prácticas inadecuadas o adulteración de sustancias” (Reátiga, 2022).

Estos riesgos representan un desafío bioético fundamental, puesto que el uso terapéutico de psicodélicos requiere la implementación de protocolos claros de preparación, acompañamiento emocional, consentimiento informado y supervisión profesional capacitada. En efecto, recientes revisiones señalan que la integración de terapias psicodélicas al ámbito clínico exige que el consentimiento informado aborde las peculiaridades de estas sustancias (como los estados alterados de conciencia y la vulnerabilidad del participante), así como que el o la terapeuta tenga competencias formadas específicamente para esta práctica (Harrison, 2023; Athey et al., 2022).

Asimismo, se evidenció entre los participantes una percepción de desconfianza frente al uso de las medicinas alternativas complementarias debido a la falta de formación y acompañamiento profesional. Esta situación coincide con lo planteado por Pinto & Ruiz (2012), quienes argumentan que la medicina alternativa ha sido históricamente relegada a los márgenes del sistema de salud por considerarse carente de evidencia científica, pese a su creciente aceptación social. Esta marginación se explica en gran medida por la preeminencia

del paradigma biomédico tradicional, el cual concibe la salud desde una visión reduccionista, centrada en la enfermedad y en la intervención médica para la corrección del cuerpo *averiado* (Ventegodt et al., 2004). Desde este modelo, el conocimiento válido se fundamenta en la evidencia cuantificable y en la replicabilidad.

En contraste, el paradigma holístico propone una comprensión integral del ser humano, entendiendo la salud como un equilibrio entre cuerpo, mente, emociones y entorno social (South & East Metropolitan Health Service Library, 1996). Este enfoque, más cercano a las MAC, privilegia la vivencia subjetiva, la autoconciencia y la búsqueda de armonía interior, aspectos que emergen con fuerza en los discursos de los participantes cuando refieren sensaciones de conexión, sanación o tranquilidad tras las experiencias con estas medicinas. Como sostienen Mendes (2021) y Fiandaca et al. (2017), el paradigma holístico busca ampliar y humanizar la práctica médica, reconociendo que los procesos de salud y enfermedad no pueden desligarse de la dimensión emocional y existencial del individuo.

En síntesis, la discusión en torno a las Medicinas Alternativas y Complementarias (MAC) y su vínculo con la salud mental trasciende el debate entre lo científico y lo espiritual. Se trata de una invitación a repensar la salud como un proceso integral, en el que convergen la ciencia, la cultura y la experiencia humana. Este enfoque reconoce que los procesos de bienestar y sanación no pueden entenderse únicamente desde la objetividad biomédica, sino también desde las vivencias subjetivas, las prácticas comunitarias y las construcciones simbólicas que dan sentido a la experiencia del sufrimiento y la curación.

Autores como Kleinman (1980) y Menéndez (2009) sostienen que la salud debe analizarse como un fenómeno biosociocultural, en el cual los significados que las personas atribuyen a la enfermedad y al tratamiento son tan relevantes como los procedimientos médicos. Desde esta perspectiva, las medicinas alternativas complementarias se sitúan como expresiones contemporáneas de una búsqueda de equilibrio entre cuerpo, mente y entorno,

articulando dimensiones físicas, emocionales y espirituales (Luna, 2011). Esta visión dialoga con lo que los participantes expresaron en este estudio, que el uso de las medicinas no solo impacta el estado anímico, sino también la forma de comprenderse a sí mismos y su relación con el mundo.

Sin embargo, la integración responsable de las medicinas alternativas complementarias en el campo de la salud mental exige un trabajo interdisciplinario y ético que contemple tanto la validez científica como el respeto por la diversidad cultural. Como señalan Giovannini et al. (2022), la aceptación creciente de las prácticas alternativas debe ir acompañada de políticas públicas, regulación sanitaria y formación profesional que garanticen el uso seguro y contextualizado.

Finalmente, uno de los aspectos más relevantes identificados en este estudio fue la escasez de investigaciones académicas recientes sobre el uso terapéutico de las medicinas alternativas complementarias, particularmente de sustancias como la psilocibina y la ayahuasca (psicodélicos), en el contexto colombiano y de manera específica, en poblaciones jóvenes adultos. Durante el rastreo bibliográfico se evidenció que la mayoría de los estudios provienen de países europeos o norteamericanos, donde estas sustancias han sido introducidas al ámbito clínico con fines investigativos y terapéuticos (Villalba, 2024; Gonçalves et al., 2023; Moura de Machado et al., 2023).

En dichos contextos, las medicinas alternativas complementarias han mostrado potenciales efectos antidepresivos, ansiolíticos y de bienestar emocional, lo que ha llevado a su exploración controlada en entornos clínicos (Pontes da Silva et al., 2022). Sin embargo, en Colombia persiste una brecha significativa en la producción científica, lo cual limita la validación y contextualización de los resultados reportados por los usuarios (Sarrazin, 2022). Este vacío se traduce en una dependencia del conocimiento producido en países del norte

global, lo que puede invisibilizar las realidades psicosociales y espirituales propias del contexto latinoamericano.

En el caso colombiano, aunque existen estudios etnográficos sobre el uso ritual de la ayahuasca, estos suelen centrarse en los aspectos culturales o simbólicos, dejando de lado la sistematización clínica o psicológica de sus efectos terapéuticos (Sarrazin, 2022).

Esta carencia investigativa pone en evidencia la necesidad de promover proyectos interdisciplinarios que aborden las medicinas alternativas complementarias desde diversos enfoques, bioético, psicológico, sociocultural y clínico, con el fin de responder al contexto latinoamericano y a las realidades juveniles contemporáneas (Villalba, 2024; Reátiga, 2022). Fortalecer la investigación local no solo permitiría ampliar la comprensión de los efectos terapéuticos y emocionales de estas sustancias, sino también construir marcos éticos y regulatorios propios que reconozcan la diversidad cultural y espiritual que caracteriza al uso de las medicinas alternativas complementarias en Colombia.

## **Conclusiones**

Las medicinas alternativas y complementarias representan un conjunto de prácticas que no hacen parte de la medicina tradicional, pero que buscan abordar al ser humano desde una perspectiva holística, considerando sus dimensiones biológica, mental, emocional y social. Desde este análisis se evidenció que su uso terapéutico en la salud mental juvenil trasciende el debate entre lo científico y lo espiritual, configurándose como una práctica que integra dimensiones biológicas, éticas, culturales y emocionales.

Los jóvenes que utilizaron estas medicinas lograron vivir un cambio importante para su vida, obteniendo en su mayoría transformación y crecimiento personal. Si bien algunos las consideran una herramienta terapéutica y de autoconocimiento que favorece la conexión espiritual y emocional, otros mantienen una postura de alerta, al reconocer que no son

experiencias adecuadas para todas las personas y que su práctica requiere de una debida orientación y responsabilidad.

Se reveló una escasa producción académica en el contexto colombiano, junto con la necesidad de acompañamiento profesional y formación ética que respalde estas experiencias. En este sentido, se plantea la importancia de articular el paradigma biomédico con perspectivas holísticas que reconozcan al ser humano como un ser psicosocial integral, promoviendo una comprensión más amplia y responsable de la salud, en la cual la ciencia, la cultura y la espiritualidad puedan coexistir como vías complementarias hacia la sanación y el bienestar.

Finalmente, resulta pertinente promover investigaciones colaborativas entre universidades, comunidades y entidades de la salud que profundicen en el conocimiento sobre las medicinas alternativas complementarias y su aplicación en la salud mental juvenil, incluyendo el análisis de sus posibles efectos terapéuticos y así como la evaluación de su eficacia y aceptación entre los jóvenes. Del mismo modo, se sugiere que los resultados de este estudio sirvan como punto de partida para nuevas líneas de investigación orientadas a identificar otras prácticas o estrategias alternativas utilizadas por los jóvenes para cuidar su salud mental y comprender cómo estas influyen en su bienestar psicológico y social.

## Referencias

- Álvarez-Gayou Jurgenson, J. L. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa: Fundamentos y metodología*. Editorial Paidós.
- Capriati, A. J. (2015). Desigualdades y vulnerabilidades en la condición juvenil: El desafío de la inclusión social. *Convergencia. Revista de Ciencias Sociales*, (69), 131–150. <https://doi.org/10.29101/crcs.v22i69.3638>
- ChatGPT. (2025) Correcciones ortográficas.

Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 39(4), 665–682.

[https://doi.org/10.1016/S0034-7450\(14\)60207-9](https://doi.org/10.1016/S0034-7450(14)60207-9)

Coral, D. (2016). *Guía para definición, planeación, escritura y evaluación de la revisión bibliográfica* (1.ª ed., pp. 1–6). Universidad El Bosque.

<https://lpl.unbosque.edu.co/wp-content/uploads/09-Guia-Revisio%CC%81n-bibliografica.pdf>

Correa, C. M. (2007). Tendencias de la gerencia y entorno económico. *El Cuaderno Ciencias Estratégicas*, 1(1), 39–52.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2668688>

Correa Arango, L. (2023). *Estigma social y uso de psicodélicos en Medellín, Colombia* [Tesis de maestría, Universidad de Caldas]. Repositorio Digital Universidad de Caldas. <https://repositorio.ucaldas.edu.co/server/api/core/bitstreams/f0e62633-22e9-4b81-9c12-cd93c8c250c0/content>

Domínguez De la Ossa, E., & Herrera González, J. D. (2013). La investigación narrativa en psicología: Definición y funciones. *Psicología desde el Caribe*, 30(3), 620–641.

<http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v30n3/v30n3a09.pdf>

Escobar Cornejo, G. S. (2015). Las propiedades farmacocinéticas del ayahuasca. *Liber*, 21(2), 319. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v21n2/a13v21n2.pdf>

Fiandaca, M. S., Mapstone, M., Connors, E., Jacobson, M., Monuki, E. S., Malik, S., Macciardi, F., & Federoff, H. J. (2017). Systems healthcare: A holistic paradigm for tomorrow. *BMC Systems Biology*, 11(142). <https://doi.org/10.1186/s12918-017-0521-2>

Franco, Á. (2006). Tendencias y teorías en salud pública. *Revista de Salud Pública*, 8(3), 1–13. <https://www.redalyc.org/pdf/120/12024212.pdf>

Freire. (2005). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.

<https://www.servicioskoinonia.org/biblioteca/general/FreirePedagogiadelOprimido.pdf>

Fuster Guillen, D. E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201–229.

<https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>

Goffman, E. (1963). *Estigma: La administración de la identidad deteriorada*.

<https://sociologiaycultura.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/02/goffman-estigma.pdf>

Gonçalves, J., Luís, Â., Gallardo, E., & Duarte, A. P. (2023). A systematic review on the therapeutic effects of ayahuasca. *Plants*, 12(13), 2573.

<https://doi.org/10.3390/plants12132573>

Husserl, E. (1970). *The crisis of European sciences and transcendental phenomenology: An introduction to phenomenological philosophy* (D. Carr, Trans.). Northwestern University Press. (Trabajo original publicado en 1936).

Martínez, N. (2021). *Carne de los dioses* (p. 135). Universidad de los Andes.

McLeod, S. A. (2023). Social identity theory in psychology (Tajfel & Turner, 1979). *Simply Psychology*. <https://www.simplypsychology.org/social-identity-theory.html>

Mendes, M. (2021). Health paradigms and health education: Maturing frontiers. *BCPHR Journal*, 39. <https://doi.org/10.54111/0001/MM3>

Morales Okata, M. D. (2008). La medicina bioenergética: Integración a la atención primaria de salud. *MediSur*, 6(1), 45–51.

Moura de Machado, A., Barboza de Melo Aragão, M., Conceição de Oliveira, D. C., & Seixas, K. B. (2023). Therapeutic efficacy of ayahuasca in patients with mental disorders based on clinical studies: An integrative review. *Research, Society and Development*, 11(4), e27182. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i4.27182>

Pinto-Barrero, M. I., & Ruiz-Díaz, P. (2012). Integración de la medicina alternativa en los servicios de salud de Colombia. *Aquichan*, 12(2), 183–193.

<https://intellectum.unisabana.edu.co/entities/publication/7bdf9f5e-1d63-52b7-e053-7e0910accd73>

Pontes da Silva, A. K., da Silva Barbosa, S., & da Silva, N. C. (2022). Evidence on the antidepressant effects of ayahuasca: An integrative review. *Research, Society and Development*, 11(16), e37981. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i16.37981>

Reátiga, M. (2022). *Aspectos éticos y riesgos asociados al uso no regulado de las medicinas alternativas y complementarias en Colombia*. Universidad Nacional de Colombia.

Reátiga Parrish, A. (2022). Psicodélicos y terapia psicodélica. *PSIMONART*, 9(1–2), 114–117. <https://psimonart.clinicamontserrat.com.co/revista/article/view/32/33>

Reguillo, R. (2000). Algunas apreciaciones sobre el concepto sociológico de juventud. *Última Década*, (11), 11–30. <https://www.redalyc.org/pdf/877/87761105.pdf>

Rennó Brochetto, I., & Dalla Vecchia, M. (2024). Uso de psicodélicos com fins terapêuticos: Considerações bioéticas. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 34, 1–22. <https://doi.org/10.1590/S0103-7331202434016pt>

Rennó, A., & Dalla, T. (2024). Bioethical considerations in psychedelic-assisted therapy: Consent, safety, and professional responsibility. *Journal of Psychedelic Studies*, 8(1), 15–28.

Salarizadeh, C. (2022). La industria de los psicodélicos se labra un futuro. *Newsweek en Español*, 26(12), 16–18.

Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, M. P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.

Sarrazin, J. P. (2022). Espiritualidad y chamanismo: Rituales de ayahuasca bajo el giro subjetivo en Colombia. *Latin American Research Review*, 57(4), 646–661. <https://doi.org/10.1017/lar.2022.47>

Schultes, R. E., & Hofmann, A. (1979). *Plantas de los dioses*. Editorial X.

South, R., & East Metropolitan Health Service Library. (1996). Holistic medicine: Toward a new medical model. *Journal of Holistic Nursing*, 14(1), 24–32.

Strassman, R. (2001). *DMT: La molécula del espíritu*.

Ventegodt, S., Morad, M., Hyam, E., & Merrick, J. (2004). Clinical holistic medicine: Use and limitations of the biomedical paradigm. *The Scientific World Journal*, 4, 295–306.  
<https://doi.org/10.1100/tsw.2004.28>

Vázquez, C., Rodríguez, J., Mendoza, E., & González, L. (2023). Use of complementary and alternative medicine by cancer patients in Colombia. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 23(1), 4144. <https://doi.org/10.1186/s12906-023-04144-z>

Villalba Díez, L. (2024). Explorando las terapias psicodélicas: Una revisión sistemática de la eficacia de la psilocibina en el tratamiento de la depresión. *MLS Psychology Research*, (7), 7–31. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9855642>

Villalba, L. (2024). Terapias psicodélicas y salud mental: Revisión crítica de los avances contemporáneos. *Revista Colombiana de Psicología*, 33(2), 45–60.

Woznirck, N. D. (2024, diciembre). [Título del artículo]. *Revista Filonea*, 1(1). Instituto Superior de Formación Docente “J. M. Estrada.” [http://iestrada.edu.ar/portal/wp-content/uploads/2024/12/Articulo\\_Woznirck\\_RevistaFilonea.pdf](http://iestrada.edu.ar/portal/wp-content/uploads/2024/12/Articulo_Woznirck_RevistaFilonea.pdf)