

Julio-Diciembre 2021. REVISTA DIVERSIDADES AÑO 23, Número 51

Revista **Diversidades** 51

REVISTA MULTIDISCIPLINARIA DE LA UNIVERSIDAD DE LEÓN



“A Mens Sana in Corpore Sano”

NECESIDADES HUMANAS EN TIEMPOS DE PANDEMIA: UNA MIRADA DESDE LA PSICOMETRÍA
Lic. Jorge Iván Hinojosa Delgado

ÉTICA Y CONDUCTA SALUDABLE
Dr. Víctor Manuel Pérez Cienfuegos

A MENS SANA IN CORPORE SANO, una reflexión desde el diván
Lic. Ma. Guadalupe Muñoz Campuzano

PROPUESTA DE MANUAL DE AUTOAYUDA PARA PERSONAS EN DEPRESIÓN
Mtro. Jorge Valdivieso Zapata

Julio-diciembre 2021. REVISTA DIVERSIDADES AÑO 23 , Número 51

DIRECTORIO

PRODUCCIÓN EDITORIAL

Dirección de Investigación: **Dra. Myrna Ledesma Arvizu**
Coordinación Editorial: **Lic. Patricia Plascencia Cano**

UNIVERSIDAD DE LEÓN

RECTOR: **Ing. Fernando Arturo Calderón Espinosa**

CONSEJO

DIRECCIÓN DE FORMACIÓN Y DESARROLLO INTEGRAL (DIFODI): **Mtro. Jorge Castorena Martínez**
DIRECCIÓN ACADÉMICA: **Ing. Sandra Orozco Chávez**
DIRECCIÓN DE SERVICIOS: **Dr. Salvador Zermeño Méndez**

DIFODI

DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN

Dra. Myrna Ledesma Arvizu

DIRECCIÓN DE DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO

Lic. Ma. de la Luz González Martínez

DIRECCIÓN DE FORMACIÓN INTERNACIONAL

Lic. Angélica Chávez Escobar Martínez

DIRECCIÓN DE ACOMPAÑAMIENTO E INTEGRACIÓN DE EGRESADOS

Mtra. Ma. Magdalena Neri C.

DIRECCIÓN DE PROMOCIÓN CULTURAL

Mtra. Ma. Magdalena Neri C.

DIRECCIÓN DE INTEGRACIÓN DEPORTIVA

Lic. Luis Gerardo Sosa Moncada

REGIÓN I: **Ing. Jesús Gaytán Fraga**

REGIÓN II: **Cp. Josefina Guzmán Pérez**

REGIÓN III: **Arq. José de Jesús Lazcano González**

DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN

DIRECTORA: **Dra. Myrna Ledesma Arvizu**

ÁREA DE DIFUSIÓN Y REDES ACADÉMICAS: **Lic. Patricia Plascencia Cano**

ÁREA DE METODOLOGÍA E INVESTIGACIÓN ACADÉMICA: **Lic. Juan Pablo Escalera Juárez**

ÁREA DE ESTUDIOS CUANTITATIVOS: **I.C.O. Víctor Manuel Razo Rodríguez**

DISEÑO EDITORIAL JUNGLA DISEÑO, S.A. DE C.V.

Revista Diversidades es una publicación institucional de periodicidad semestral, *Julio-diciembre* 2021. Editada por la Dirección de Investigación de la Universidad de León. Justo Sierra #230, Zona Centro, C.P. 37000. León, Gto. Tel. 01 (477) 251 05 45. Ext. 1201. Email: investigacionudl@universidaddeleon.edu.mx Reserva de título: 04-2007-012511324300-102, ISSN: 1665-4811. Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente la posición de los editores, ni de la institución.

Índice

Editorial <i>Dra. Myrna Ledesma Arvizu</i>	2
NECESIDADES HUMANAS EN TIEMPOS DE PANDEMIA: UNA MIRADA DESDE LA PSICOMETRÍA <i>Lic. Jorge Iván Hinojosa Delgado</i>	4
SEDENTARISMO, INACTIVIDAD FÍSICA Y CONFINAMIENTO DEBIDO AL COVID <i>Mtro. Jesús Alberto Sánchez Valtierra</i>	17
ÉTICA Y CONDUCTA SALUDABLE <i>Dr. Víctor Manuel Pérez Cienfuegos</i>	23
EL IMPACTO DE LAS EXPERIENCIAS INFANTILES EN LA SALUD MENTAL DEL ADULTO <i>Mtra. Viridiana Vargas Salas</i>	29
EL IMPACTO DE LOS REA (RECURSOS EDUCATIVOS ABIERTOS) EN EL NIVEL BÁSICO DE EDUCACIÓN ESPECIAL EN MÉXICO <i>Mtro. Rodolfo Pérez Estrada</i>	34
FACTORES DETERMINANTES DE LA MENTE SANA EN CUERPO SANO <i>Mtro. Sergio Antonio flores Rodríguez</i>	42
A MENS SANA IN CORPORE SANO, una reflexión desde el diván <i>Ma. Guadalupe Muñoz Campuzano</i>	50
PROPUESTA DE MANUAL DE AUTOAYUDA PARA PERSONAS EN DEPRESIÓN <i>Mtro. Jorge Valdivieso Zapata</i>	55
UN COMPLEMENTO: LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD OCUPACIONAL POSITIVA <i>Mtra. María Alejandra Juárez León</i>	64
LINEAMIENTO PARA COLABORACIONES DE LA REVISTA DIVERSIDADES REVISTA MULTIDISCIPLINARIA DE LA UNIVERSIDAD DE LEÓN	71

EDITORIAL DIVERSIDADES 51

En algún momento de estos años 2020 y 2021 creímos que se terminarían las líneas de texto dedicadas a la etapa pandémica y su impacto en nuestra vida, pero el cierre de esta condición, aunque se visualiza más cercana, aún no está dada por cierta. Nos hemos acostumbrado a esta nueva forma de estar juntos en tiempos de riesgo de contagio por pandemia que nos conecta globalmente por un inolvidable problema de salud, el más significativo de nuestro siglo. El día de hoy para todos han cambiado los protocolos sanitarios, las formas de socialización, los modelos de aprendizaje, las prioridades, lo que consideramos importante en nuestra existencia: la salud y la vida como los factores que orientan nuestro pensamiento. Es así, como la tarea de reflexión académica sobre los estados de bienestar se vuelve una acción posible y necesaria. Es por estas razones que el presente número de nuestra Revista Diversidades aborda temáticas académicas y del quehacer universitario en el enfoque del restablecimiento del equilibrio, del cuerpo, la mente: del bienestar.

Las consecuencias por la pandemia en las diferentes esferas: social, económica, educativa, de la salud física y mental se han manifestado de manera paulatina y con diferentes intensidades.

Dra. Myrna Ledesma Arvizu
Directora de Investigación

En los escritos de nuestros académicos se vierten apuntes, acotaciones, reflexiones y sugerencias sobre el restablecimiento del bienestar en nuestra comunidad de universitarios y maestros.

En atención al eje temático, los autores académicos de esta emisión han abordado tres arenas de reflexión y sugerencia: la salud mental, la importancia del cuerpo saludable y finalmente, los aspectos educativos asociados al bienestar. Todos los escritos teniendo como recurso fundamental la asociación con los efectos pandémicos y sus líneas de apoyo desde la academia.

Respecto a la frase en latín que da el matiz básico “Mens sana in corpore sano” sobre el cuerpo sano que alberga la mente sana, los escritos aquí contenidos versan sobre los factores que determinan este cuerpo saludable desde la nutrición, la actividad física y los hábitos que alejan el sedentarismo provocado por las condiciones de pandemia. Asimismo, la mente sana observada con detenimiento en ideas y notas de su entendimiento del impacto desde la infancia, las necesidades humanas y la autoayuda. . Es indiscutible que la pandemia ha impactado las emociones y la salud, cuadros de depresión por el encierro y las secuelas



pandémicas son hechos fehacientes en la sociedad contemporánea, atendernos y cuidarnos con nuevos recursos internos y externos se vuelve un asunto primordial en la salud mental y física.

Con el deseo de que podamos rearticular la vida social, económica, educativa, familiar, organizacional y por supuesto de la salud, es que compartimos estas ideas para el reencuentro con una mente y cuerpo en equilibrio, en beneficio de todos.

NECESIDADES HUMANAS EN TIEMPOS DE PANDEMIA: UNA MIRADA DESDE LA PSICOMETRÍA

Lic. Jorge Iván Hinojosa Delgado

Plantel Torres Landa

Resumen

Con la llegada de la pandemia causada por el virus SARS-CoV-2, muchas áreas del desenvolvimiento humano han sido afectadas. El propósito del presente trabajo es construir un instrumento psicométrico que nos permita valorar las necesidades humanas de la población mexicana tomando como base la teoría de la motivación de Maslow. El instrumento obtuvo una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0,886, lo cual lo hace un instrumento válido y confiable psicométricamente.

Palabras clave

Teoría de la motivación, Pandemia, Necesidad de entender y de saber, Necesidad de estética y belleza, Necesidades fisiológicas, Necesidades de seguridad, Necesidades de pertinencia, Necesidades de estima, Autorrealización, Cuestionario, Validación.

Introducción

A estas alturas de la historia, seguramente ya estamos cansados de escuchar y de hablar sobre la pandemia de COVID-19 que afecta al mundo entero, y seguramente, a la fecha de elaboración del presente trabajo, ya se han

de encontrar en circulación un gran número de investigaciones respecto al impacto que ha tenido la creciente crisis sanitaria en los distintos aspectos del desenvolvimiento humano, como lo son la salud física y mental, las nuevas y rígidas normas de convivencia y socialización y la economía, solo por mencionar algunas áreas de tan inmenso espectro.

Lo que se pretende aquí es coadyuvar y aportar al creciente campo del conocimiento sobre ésta temática, una nueva visión humanista sobre el impacto de la pandemia en la población mexicana. Para ello, y siendo fiel a la visión anteriormente dicha, será necesario tomar como base a una de las teorías más influyentes del área humanista: La teoría de la motivación de Abraham Maslow.

Se pretende entonces, trasladar el constructo teórico de Maslow a un instrumento que nos permita su cuantificación y por ende, su medición y evaluación.

Iniciaremos este recorrido definiendo y describiendo los componentes teóricos más importantes de dicha teoría.

¿Qué es la teoría de la motivación de Abraham Maslow?

La Teoría de la Jerarquía de las Necesidades Humanas, se deriva muy directamente de la tradición funcionalista de James Dewey y se funde con el holísmo de Wertheimer,

Goldstein y la psicología de la Gestalt, y con el dinamismo de Freud, Horney, Reich, Jung y Adler (Maslow, 1991).

El principio primordial de organización de la vida motivacional humana es la ordenación de las necesidades básicas en una jerarquía de mayor o menor prioridad o potencia. El principio dinámico primordial que anima esta organización es que en la persona sana, las necesidades menos potentes aparecen después de gratificar las más potentes, permitiendo así que, en seguida surgen otras necesidades y éstas dominan al organismo hasta que son satisfechas nuevamente, repitiéndose así el ciclo hasta alcanzar el punto máximo que es la autorrealización (Maslow, 1991).

¿Cuáles son las necesidades humanas según Maslow? son un conjunto de necesidades y deseos desarrollados por el ser humano, los cuales son indispensables cubrir o satisfacer para alcanzar un estado de realización plena.

Éstas incluyen: necesidades fisiológicas, necesidades de seguridad, necesidades de sentido de pertenencia y amor, necesidad de estima y necesidad de autorrealización. Además de las anteriores, se añaden una serie de condiciones especiales previas al cumplimiento o satisfacción de las cinco necesidades básicas, estas son: necesidades estéticas y necesidades de saber y entender (Maslow, 1991).

Necesidad de saber y entender. Implican adquirir conocimiento, la libertad de expresión, la curiosidad por saber, explicar y entender, así como las determinantes negativas para adquirir el conocimiento, como el miedo o la ansiedad (Maslow, 1991).

Necesidad de estética y belleza. Incluyen toda necesidad de tener espacios y ambientes hermosos, bellos y el huír de la fealdad (Maslow, 1991).

Necesidades fisiológicas. Son aquellas que buscan un equilibrio y estado normal del cuerpo, como el consumo de alimentos y bebidas, el estado general de salud y todas aquellas necesidades básicas del organismo (Cannon, 1932; Maslow, 1991; Young, 1948).

Necesidades de seguridad. Implican necesidades de sentirse seguro, estabilidad, protección, ausencia de miedo, necesidades de estructura, de orden y de leyes (Maslow, 1991).

Necesidades de pertinencia. Conllevan las relaciones generales con la sociedad, evitando la soledad, el destierro, el rechazo y la ausencia de amistad. Se busca pertinencia en los grupos primarios como la familia, así como en espacios físicos como el territorio (Maslow, 1991).

Necesidades de estima. Estas necesidades implican dos variantes, la primera de ellas es sobre el estima propio (logro, fuerza y

confianza en sí mismo), y la segunda, lo que la persona busca de los demás como el estatus, la fama, el reconocimiento y la atención (Maslow, 1991).

Autorrealización. Implica la conducta creativa, la idiosincrasia y la capacidad de ser lo que uno siempre quiso y quiere ser, así como ayudar a los demás a alcanzar su máximo potencial (Maslow, 1991).

psicométricamente, que nos permita evaluar la apreciación que los adultos jóvenes de México tienen respecto a la satisfacción de las necesidades humanas planteadas desde la teoría de la motivación de Maslow.

Procedimiento

Para llevar a cabo nuestro cometido, se propone construir un instrumento de evaluación, tomando como constructo principal los postulados de la teoría de la motivación de Maslow. El procedimiento de construcción del instrumento constó de dos procedimientos esenciales: la realización y ejecución de la técnica de redes semánticas, por un lado y por el otro, el plan de ejecución y construcción propia del instrumento de evaluación.

a) Construcción del cuestionario y plan de ejecución

El plan de prueba y la propuesta de reactivos, se sometió a un procedimiento de validación por jueces, quedando, en un primer momento, los siguientes reactivos como se muestran en la Tabla 1.

El objetivo principal del cuestionario es que sea un instrumento confiable y válido

Tabla 1*Reactivos iniciales del cuestionario*

Variable	Reactivos
Necesidad de saber y entender	1. Me gusta aprender cosas nuevas. 2. Siento que el miedo, la inseguridad o la ansiedad me impiden conocer y aprender cosas nuevas. 3. Me siento con la libertad de expresarme en mi casa, escuela, trabajo, etc.
Necesidad estética y de belleza	1. El arte y la cultura son de especial interés para mí. 2. Me gustan los espacios bellos y armoniosos. 3. Siento paz y tranquilidad en un espacio bello y estético. 4. Considero que ver un lugar desordenado y no estético me pone de malas o me deprime.
Necesidades fisiológicas	1. Mi estado de salud es siempre bueno. 2. Considero que mi alimentación es saludable y balanceada. 3. La cantidad de comida que consumo, satisface mi necesidad de hambre. 4. Me suelo enfermar con regularidad. 5. El cuidado de mi salud y cuerpo es primordial para mí. 6. Considero que tengo satisfechas mis necesidades sexuales.
Necesidad de seguridad	1. Me siento seguro en mi casa y en mi colonia. 2. Me siento protegido por mis familiares y amigos. 3. Tengo estabilidad económica y laboral. 4. Mi vida tiene orden y estructura. 5. Prefiero las situaciones familiares y ya conocidas que las nuevas y desconocidas.
Necesidad de pertinencia	1. Siento que mi familia me ama. 2. Me siento parte de mi familia. 3. La sensación de estar solo me desagrada. 4. Considero importante tener amigos. 5. Me considero parte de mi comunidad o colonia. 6. Es importante para mí tener intimidad (confianza, comunicación, aceptación incondicional) con alguien más (amigos, pareja, familia, etc.).
Necesidad de estima	1. Valoro mis metas y logros alcanzados. 2. Me siento con la confianza en mí mismo para enfrentar al mundo. 3. Me siento libre. 4. Me gusta que los demás reconozcan mis logros.

Variable	Reactivos
Autorrealización	5. Me agrada la sensación de que me presten atención los demás.
	6. Para mí, es importante alcanzar u estatus o fama (personal o profesional).
	1. Una meta en mi vida es lograr un autoconocimiento pleno.
	2. En estos momentos de mi vida, me siento realizado y satisfecho como persona.
	3. Siento que puedo hacer y ser lo que quiera.
	4. Es importante para mí ayudar a los demás a alcanzar su máximo potencial.

Nota: El tipo de respuesta del cuestionario fue tipo Likert en escala del 1 al 5, donde 1 es totalmente en desacuerdo y el 5 es totalmente de acuerdo.

El procedimiento para la obtención y levantamiento de datos fue el siguiente:

1.El instrumento fue diseñado para adultos sin distinción de edad, sexo, escolaridad y ocupación.

2.Se trasladó el cuestionario a la plataforma digital de Google Forms.

3.El cuestionario se compuso por tres secciones:

3.1Una sección dedicada al consentimiento informado, el objetivo del cuestionario y los datos de contacto del evaluador.

3.2La segunda sección fue exclusiva para la obtención de datos sociodemográficos.

3.3La última sección es la correspondiente al cuestionario propiamente dicho.

4.La difusión del cuestionario por medio de contactos personales, redes sociales personales y de allegados.

Una vez obtenida la información, el siguiente paso consistió en realizar el proceso de validación psicométrica, para ello se utilizó el programa estadístico IBM SPSS 25.0 en su versión en Español.

Resultados obtenidos

a)Estadísticos descriptivos

Se obtuvo una muestra de $n = 239$ participantes, con una media de 25.7 años y una desviación estándar de 10.10 años. El 75.7% de los participantes (181) reportaron

ser de sexo femenino 23.4% (56), de sexo masculino y solo el 0.9% (2) de los participantes prefirieron no decir su sexo. El nivel de educación de la muestra fue de 176 (73.6%) participantes con educación superior, 48 (20.1%) participantes con educación media superior, 14 (5.9%) participantes con educación secundaria y solo 1 (0.4%) participante con nivel educativo de primaria.

b)Validación psicométrica

El primer paso de la validación psicométrica fue analizar los datos descriptivos de todos los reactivos, tomando en cuenta, en especial, la asimetría de la distribución de los datos. Con base a lo anterior, se optó por utilizar el método de conductas típicas en lugar del método de distribución normal, esto debido a que, siguiendo el método de distribución normal, que toma en cuenta solo aquellos reactivos que su valor de asimetría oscile entre -0,5 y 0,5, se eliminarían la mayoría de los reactivos por falta del cumplimiento a este criterio; en cambio, el método de conductas típicas toma en cuenta aquellos reactivos con asimetría mayor a -0,5 y mayor a 0,5, dando como resultado final la supervivencia de 23 reactivos. Esta información se puede apreciar en la Tabla 2.

Tabla 2*Asimetría de los reactivos del instrumento*

Reactivos	Valor de la asimetría
Me gusta aprender cosas nuevas.	-3.216*
Siento que el miedo, la inseguridad o la ansiedad me impiden conocer y aprender cosas nuevas.	-.399
Me siento con la libertad de expresarme en mi casa, escuela, trabajo, etc.	-.527*
El arte y la cultura son de especial interés para mí.	-.980*
Me gustan los espacios bellos y armoniosos.	-2.778*
Siento paz y tranquilidad en un espacio bello y estético.	-1.986*
Considero que ver un lugar desordenado y no estético me pone de malas o me deprime.	-.432
Mi estado de salud es siempre bueno.	-.320
Considero que mi alimentación es saludable y balanceada.	-.208
La cantidad de comida que consumo, satisface mi necesidad de hambre.	-1.259*
Me suelo enfermar con regularidad.	.976*
El cuidado de mi salud y cuerpo es primordial para mí.	-.676*
Considero que tengo satisfechas mis necesidades sexuales.	-.528*
Me siento seguro en mi casa y en mi colonia.	-1.728*
Me siento protegido por mis familiares y amigos.	-.408
Tengo estabilidad económica y laboral.	-.335
Me vida tiene orden y estructura.	-.509*
Prefiero las situaciones familiares y ya conocidas que las nuevas y desconocidas.	.066
Siento que mi familia me ama.	-1.546*
Me siento parte de mi familia.	-1.569*
La sensación de estar solo me desagrada.	.549*
Considero importante tener amigos.	-.944*
Me considero parte de mi comunidad o colonia.	.165
Es importante para mí tener intimidad (confianza, comunicación, aceptación incondicional) con alguien más (amigos, pareja, familia, etc.).	-1.436*
Valoro mis metas y logros alcanzados.	-1.498*
Me siento con la confianza en mí mismo para enfrentar al mundo.	-.786*
Me siento libre.	-.324
Me gusta que los demás reconozcan mis logros.	-.840*
Me agrada la sensación de que me presten atención los demás.	-.740*
Para mí, es importante alcanzar estatus o fama (personal o profesional).	-.324
Una meta en mi vida es lograr un autoconocimiento pleno.	-1.283*
En estos momentos de mi vida, me siento realizado y satisfecho como persona.	-.410
Siento que puedo hacer y ser lo que quiera.	-.855*
Es importante para mí ayudar a los demás a alcanzar su máximo potencial.	-1.484*

Nota: * los reactivos mayores a -0.5 y mayores a 0.5 para el método de conductas típicas.

Se procedió a realizar una prueba T-Student para muestras independientes, en donde las variables de prueba fueron los 23 reactivos sobrevivientes y la variable de agrupación (una nueva variable que agrupa la suma de todas las frecuencias de los 23 reactivos sobrevivientes). Se tomaron en cuenta solo aquellos reactivos con significancia bilateral $p < 0,05$. Dando como resultado la eliminación de 4 reactivos que no pasaron el grado de significancia, lo cual se muestra en la Tabla 3.

Tabla 3*Prueba T-Student de los reactivos*

Reactivo	Hombres		Mujeres		<i>t</i>
	M	DE	M	DE	
Me gusta aprender cosas nuevas.	4.05	1.324	4.92	.269	.000 ***
Me siento con la libertad de expresarme en mi casa, escuela, trabajo, etc.	2.89	1.064	4.52	.752	.000 ***
Reactivo	Hombres		Mujeres		<i>t</i>
	M	DE	M	DE	
El arte y la cultura son de especial interés para mí.	3.44	1.188	4.46	.792	.000 ***
Me gustan los espacios bellos y armoniosos.	3.94	1.230	4.86	.348	.000 ***
Siento paz y tranquilidad en un espacio bello y estético.	3.71	1.263	4.83	.486	.000 ***
La cantidad de comida que consumo, satisface mi necesidad de hambre.	3.29	1.250	4.66	.594	.000 ***
Me suelo enfermar con regularidad.	2.10	1.132	2.06	1.223	.872
El cuidado de mi salud y cuerpo es primordial para mí.	3.27	1.066	4.45	.884	.000 ***
Considero que tengo satisfechas mis necesidades sexuales.	2.92	1.311	4.15	1.019	.000 ***
Me siento seguro en mi casa y en mi colonia.	3.86	1.090	4.82	.682	.000 ***
Me vida tiene orden y estructura.	2.83	1.056	4.34	.713	.000 ***
Siento que mi familia me ama.	3.56	1.147	4.91	.292	.000 ***
Me siento parte de mi familia.	3.29	1.250	4.92	.269	.000 ***
La sensación de estar solo me desagrada.	2.35	1.259	2.82	1.550	.065
Considero importante tener amigos.	3.40	1.251	4.38	.860	.000 ***
Es importante para mí tener intimidad (confianza, comunicación, aceptación incondicional) con alguien más (amigos, pareja, familia, etc.).	3.56	1.292	4.74	.668	.000 ***
Valoro mis metas y logros alcanzados.	3.48	1.189	4.89	.400	.000 ***
Me siento con la confianza en mí mismo para enfrentar al mundo.	3.11	.969	4.69	.610	.000 ***
Me gusta que los demás reconozcan mis logros.	3.51	1.076	4.77	.460	.000 ***
Me agrada la sensación de que me presten atención los demás.	3.14	1.255	4.43	.865	.000 ***
Una meta en mi vida es lograr un autoconocimiento pleno.	3.48	1.293	4.75	.531	.000 ***
Siento que puedo hacer y ser lo que quiera.	2.94	1.134	4.68	.664	.000 ***
Es importante para mí ayudar a los demás a alcanzar su máximo potencial.	3.44	1.104	4.72	.718	.000 ***

*** $p < 0,001$ ** $p < 0,005$ * $p < 0,05$

Una vez hecho lo anterior, se procedió a realizar un análisis factorial de los reactivos. Para esto se utilizó la prueba de Medida de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) de adecuación de muestreo y la prueba de esfericidad de Bartlett. Obteniendo como resultado una puntuación de 0,874 en la prueba KMO y una significancia de 0,000 en la prueba de Bartlett (pruebas que indican una alta confiabilidad para agrupar factores del instrumento).

Inicialmente se obtuvieron 5 factores de agrupación, sin embargo, se eliminaron aquellas agrupaciones con menos de 3 reactivos agrupados, dando como resultado la agrupación 4 factores. El factor 1 se ha llamado “necesidades estéticas y de conocimiento”; el factor 2 se ha nombrado “autoconfianza y logro”; el factor 3 se ha llamado “necesidad de pertinencia y seguridad familiar”; y finalmente, el factor 4 se ha nombrado “socialización y reconocimiento”.

Por último, se procedió a hacer un análisis de fiabilidad de Alfa de Cronbach con todos reactivos finales, así como de cada uno de los factores obtenidos. La descripción completa se muestra en la siguiente tabla.

Tabla 4*Factores agrupados y Alfa de Cronbach*

Variable	F1	F2	F3	F4
Me gustan los espacios bellos y armoniosos	.896	.137	.163	.151
Siento paz y tranquilidad en un espacio estético y bello	.689	.087	.188	.294
Me gusta aprender cosas nuevas	.674	.214	.185	.260
Una meta en mi vida es lograr el autoconocimiento pleno	.527	.265	.030	.380
El arte y la cultura son de especial interés para mí	.455	.088	.166	.168
Es importante para mí, ayudar a los demás a alcanzar su máximo potencial	.438	.298	.118	.334
Tengo confianza en mí mismo(a) para enfrentar cualquier obstáculo	.136	.751	.164	.082
Siento que tengo la capacidad de hacer y ser lo que quiera	.274	.678	.140	.074
Valoro mis metas y logros alcanzados	.328	.665	.240	.105
Considero que mi vida tiene orden y estructura	-.070	.511	.283	.032
Me siento parte de mi familia	.154	.317	.789	.240
Siento que mi familia me ama	.208	.240	.775	.205
Me siento con la libertad de expresarme en mi casa, escuela, trabajo, con mis amigos	.191	.367	.458	-.024
Me siento seguro(a) en mi casa	.301	.166	.410	.200
Es importante para mí tener intimidad y confianza con alguien más (p.ej. pareja, amigos, familia)	.221	.003	.190	.541
Me gusta que los demás reconozcan mis logros y metas	.223	.255	.018	.516
Considero que es importante para mí tener amigos	.252	-.075	.202	.486
Alfa de Cronbach	.845***	.789**	.788**	.608*
Media	4.37	3.93	4.19	4.09
Varianza acumulada	37.1	11.6	7.53	5.95

Nota: El Alfa de Cronbach total del instrumento fue de **0,886*****.

Valores de confiabilidad de Alfa de Cronbach según George y Mallery (2003):

*** > 0,8 buena

** > 0,7 aceptable

* > 0,6 cuestionable

Conclusión

En términos psicométricos, los resultados obtenidos nos muestran que el instrumento es válido y confiable con 17 reactivos de los 34 originales (reducción exacta del 50%). Se obtuvieron 4 factores de agrupación, sin embargo, los reactivos del instrumento se agrupan de manera distinta a lo esperado por la teoría. A pesar de esto, los resultados son más que aceptables para este primer resultado del instrumento. El instrumento obtuvo un alfa total de 0,886, lo cual lo hace confiable, sin embargo el factor 4 “socialización y reconocimiento”, cuenta con una Alfa de Cronbach de 0,608, la cual puede considerarse como cuestionable según George y Mallery (2003).

En cuanto al tema de pandemia y necesidades humanas, esencia última del estudio, resulta importante considerar la posibilidad de la influencia de ciertas variables ocasionadas por la misma pandemia y que sin duda están fuera de nuestro control. Con base a los resultados del análisis factorial del instrumento, vemos como la última escala de “socialización y reconocimiento” es la que menos confiabilidad estadística tiene, por ende, podríamos suponer que, por los cambios en la socialización surgidos gracias a las restricciones sanitarias, esta escala-

necesidad es la que menos recibe importancia por el momento, y vemos también, como están las demás escalas-necesidades. Están por encima de ésta última, en especial el factor-necesidades de estética y conocimiento, la cual incluye la necesidad de tener espacios bellos, armoniosos y la búsqueda del autoconocimiento pleno. Si consideramos que gracias a la pandemia hemos pasado más de un año en aislamiento en nuestros hogares, resulta entendible que las necesidades de la población estén enfocadas en mejorar y sentirse bien con su espacio personal, así como la creciente intimidad con un mismo y la necesidad de autonocimiento gracias a la poca socialización que tenemos en esta época pandémica.

Referencias bibliográficas

Cannon, W. G. (1932). *Wisdom of the body*. New York: Norton.

George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. 11.0 update (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.

Maslow, A. H. (1991). *Motivación y personalidad*. (2da ed.). Madrid. Ediciones Díaz de Santos S.A

Young, P. T. (1948). Appetite, palatability and feeding habit; A critical review. *Psychological Bulletin*, 45, 289-320.

Semblanza

Lic. Jorge Iván Hinojosa Delgado

Licenciado en Psicología por la Universidad de León, Maestrante en Psicología Profunda por la Sociedad de Psicoanálisis León-México, Diplomado en Psicobiología por la Universidad de León y Grupo Synapsis. Catedrático de la Licenciatura en Psicología en la Universidad de León, Plantel Torres Landa.

SEDENTARISMO, INACTIVIDAD FÍSICA Y CONFINAMIENTO DEBIDO AL COVID

Mtro. Jesús Alberto Sánchez Valtierra
Plantel Irapuato

Resumen

La actividad física, según la OMS (Organización Mundial de la Salud), es cualquier movimiento corporal producido por los músculos que gastan energía. El ejercicio físico es un tipo de actividad planificada, estructurada, repetitiva y realizada para mejorar el estado físico.

La falta de actividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad mundial ya que se asocia a un mayor riesgo de ciertas patologías. Una de las consecuencias más claras que produce la falta de actividad física es una tendencia al sobrepeso y la obesidad.

Adicionalmente, la actividad física tiene una gran importancia en la composición del cuerpo, es decir, en la cantidad de grasa, músculo y tejido óseo, así como numerosos beneficios para la salud, como ayudar a prevenir enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares o la diabetes.

Por ejemplo, una actividad física regular y en niveles adecuados, como caminar, montar en

bicicleta o hacer deporte, mejora el estado muscular, cardiorrespiratorio, y la salud ósea y funcional, y reduce el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares e hipertensión, entre otras.

También se ha visto que la actividad física se relaciona con el estado de ánimo y puede tener efectos positivos en la salud mental y en situaciones de ansiedad o depresión.

Estudios sugieren que el ejercicio moderado mejora el estado de ánimo o ayuda a mantenerlo en niveles altos.

Palabras clave

Sedentarismo, inactividad física, sistema musculoesquelético, estiramientos.

La pandemia del covid-19 ha originado una crisis de salud sin precedentes en todo el mundo

Debido al autoaislamiento durante varias semanas o meses, lo que en sí mismo representa un desafío fisiológico con importantes riesgos para la salud mental. Se está registrando un alto impacto del sedentarismo en el cuerpo humano a nivel del sistema muscular, cardiovascular, metabólico, endocrino y nervioso, y toda esta información se basa en la evidencia de varios modelos de inactividad, que incluyen reposo en cama, suspensión unilateral de extremidades y/o reducción de pasos diarios. Lamentablemente el sedentarismo es un estilo de vida que en el contexto del confinamiento y la pandemia se ha agudizado. También es el resultado de la poca educación que tenemos en cuanto a la actividad física.

El desgaste muscular ocurre rápidamente, sobre todo en personas mayores, siendo detectable dentro de los dos días de inactividad. Uno de los mayores problemas es la pérdida de masa muscular, la cual está asociada a problemas de movilidad, dolor y fatiga crónica.

Además, la inactividad también afecta la homeostasis de la glucosa, algo fundamental en el control de la diabetes. Unos simples días de reducción de pasos o reposo en cama, reduce la sensibilidad a la insulina, principalmente en el músculo (Fung, 2018).

La cosa se agrava si tenemos en cuenta que los músculos trabajan en pares, y cuando uno no funciona como debiera, siempre hay otro que toma el relevo, aunque no sea su función (Busquet, 2008).

Ahí empiezan los tirones, las sobrecargas y, en casos extremos, posibles roturas. Es lo que se conoce como una retracción muscular, “que es la pérdida de elongación o estiramiento de un músculo o fascia, y la disminución de su capacidad de contracción” (Busquet, 2008). En otras palabras, no es que los músculos se acorten, es que no dan de sí.

tejidos existentes en el ser humano y en la mayoría de los animales que tienen la capacidad de generar movimiento al contraerse y relajarse. Las fascias, en cambio, son membranas que envuelven al músculo, y en algunos casos también pasan entre distintas fibras musculares. Su función es envolver y proteger dichas fibras de una fricción excesiva y mantenerlas en la posición que deben tener (Busquet, 2008).

Dado que el movimiento de los músculos depende de que las fascias no los encorseten demasiado, el hecho de que éstas se endurezcan hace que uno deje de poder moverse bien. Músculos y fascias son cosas distintas, pero viene bien entenderlas como un todo.

Lo normal es que una retracción muscular afecte simultáneamente a todo el conjunto. En el músculo notaremos una pérdida de fuerza, y, sobre todo, menor capacidad de estiramiento. En la fascia lo que más se aprecia es una merma de hidratación, elasticidad y menos capacidad de protección frente a la fricción con las superficies adyacentes. Si el músculo no se estira, la persona tiende a moverse mal.

En biología, los músculos son estructuras o

Aumentar la actividad para contrarrestar consecuencias

Si bien las actividades grupales en gimnasios o en deportes colectivos no son recomendadas debido al riesgo asociado de propagación del COVID-19, hay otros tipos de actividades que podrían realizarse sin incumplir las reglas de aislamiento y/o distanciamiento social como caminar, correr o andar en bicicleta.

También existe la posibilidad de tomar clases gratis en línea a través de canales (como YouTube) en casa de yoga, pilates, baile, entre otras, y que permitirían mantener los niveles de actividad física de la población durante la actual situación de confinamiento.

La evidencia convincente sugiere que aumentar la actividad física y el ejercicio en el hogar durante la crisis de COVID-19 podría contrarrestar todas las consecuencias relacionadas con la salud antes mencionadas derivadas de la inactividad física y el sedentarismo (Rodríguez, Crespo y Olmedillas, 2020).

Además, los episodios regulares de ejercicio de intensidad moderada a vigorosa son beneficiosos para mejorar el sistema

inmunológico y probablemente disminuyan el riesgo de infección / enfermedad respiratoria.

Aunque estemos en casa, es importante planear un sistema de activación física, es decir, aprender a realizar un programa de ejercicio y en principio, pensar en una actividad que sea de nuestro agrado para llevarla a cabo de manera continua.

Recomendaciones prácticas con los objetivos principales de evitar períodos prolongados de tiempo sedentario e inactividad física:

- Cumplir con las pautas de actividad física (es decir, 180 min / día para niños menores de 5 años, 60 min / día para niños y adolescentes, y 30 min / día para adultos mayores de 18 años) o caminar durante el día para acumular $\geq 7,500$ pasos (World Health Organization, 2010).
- Romper períodos prolongados de tiempo sedentario (por ejemplo: ponerse de pie y caminar cada 20-30 minutos de estar sentado). Si pasa todo el día sentado y con una mala higiene postural, hay más posibilidad de sufrir una retracción (Rodríguez, Crespo y Olmedillas, 2020). Es lo que sucede con la amnesia glútea: de pasar tanto tiempo clavadas en el asiento, los glúteos se 'olvidan' de cómo deben trabajar.

- Realización de ejercicios de fuerza para preservar la fuerza y la masa musculares, incluidos ejercicios de múltiples articulaciones (ejemplo: sentadillas, peso muerto, patrones de movimiento de empujar y traccionar).

- Usar rutinas de entrenamiento de circuito o ejercicio aeróbico que involucre grupos musculares importantes para aumentar la frecuencia cardíaca y la ventilación y preservar la aptitud cardiorrespiratoria (Mera, Tabares-Gonzalez, Montoya-Gonzalez, Muñoz-Rodriguez y Vélez, 2020).

Estamos viendo como el teletrabajo, que obliga a pasar muchas horas sentado, a veces en sillas poco adecuadas, genera grandes dolores de espalda. Esto se debe a una atrofia muscular acompañada muchas veces de un acortamiento fascial de toda la cadena muscular posterior del cuerpo (Arabia, 2020).

Las emociones condicionan de modo inconsciente algunas malas posturas. El cuerpo tiende a economizar energías y se adapta a las posturas más frecuentes. Si el cuerpo se acostumbra a caminar encorvado o a sentarse mal, el tejido fascial se refuerza en esa posición. Cuando se modifica ese gesto, será cada vez más difícil. Por si fuera poco,

además el estrés también afecta, influyendo en el estado muscular. Así de compleja es la situación.

Los estiramientos musculares

La forma más básica solo lleva veinte minutos. Los beneficios se notarán inmediatamente y por varios años.

Los estiramientos musculares son una práctica necesaria para la correcta función del sistema musculoesquelético ayudando a prevenir lesiones, a ganar eficacia y recuperar las secuelas después de un trabajo intenso, a lograr una mejor rehabilitación en aquellas personas que se están recuperando de alguna lesión o personas que ya han sufrido alguna lesión.

No obstante, la efectividad de los estiramientos es actualmente objeto de un debate bastante acalorado.

Desde mi experiencia, bien hechos contribuyen a la buena salud muscular, preparándolos para la actividad física, ayudándolos a volver a la calma después de entrenar y preservando su elasticidad

Beneficios de los estiramientos

1. Aumenta la elasticidad del tejido conjuntivo, presente en músculo y tendón, fascias, ligamentos, cápsula articular y piel.
2. Aumenta el rango articular al tener menos resistencia de tejidos blandos dando como resultado articulaciones más flexibles.
3. Evita las lesiones y prepara la musculatura para mayores esfuerzos.
4. Reduce la tensión muscular y la relaja.
5. Recupera al sistema muscular después de actividades intensas y disminuye las agujetas de los días siguientes debido a que se mejora la nutrición celular.
6. A nivel articular estimulan la producción de líquido sinovial que protege del desgaste al cartílago articular previniendo su degeneración (Ayala, de Baranda y Cejudo, 2012).

Un estiramiento de más nunca hace daño, pero uno de menos sí. Antes de empezar, conviene realizar estiramientos dinámicos (el estiramiento dinámico se realiza con movimientos fluidos, suaves y controlados, sin aguantar nunca ninguna posición, y sin sobrepasar nunca la longitud que alcanzaríamos con un movimiento estático) para activar la musculatura (Ayala, de Baranda y Cejudo, 2012).

Mantener una buena rutina de estiramientos evita lesiones y dolores musculares al mantener el equilibrio entre fuerza y flexibilidad. No olvidar siempre estirar al finalizar un entrenamiento muscular. .

Conclusiones

1. La evidencia señala que el confinamiento en casa incrementa los niveles de inactividad física y el comportamiento sedentario; la realización de actividad física bajo condiciones particulares puede entre otros, fortalecer el sistema respiratorio e inmunológico, mantener la condición física y generar efectos positivos sobre la salud mental.
2. En cualquier contexto, con el mínimo espacio, y sin necesidad de tener un gimnasio en nuestra casa o cuarto, nos va a permitir no solo disminuir nuestro riesgo cardiovascular sino también brindarnos mayor bienestar psico-físico, algo más que importante en los tiempos que corren.
3. Los hábitos relacionados con la práctica de actividad física en casa se deben mantener en el tiempo, se recomienda realizarla de manera programada, establecer horarios de descanso entre las actividades y durante la noche, y elegir aquellas que generen disfrute.

Referencias bibliográficas

Arabia, J. J. M. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. VIREF Revista de Educación Física, 9(2), 43-56.

Ayala, F., de Baranda, P. S., & Cejudo, A. (2012). El entrenamiento de la flexibilidad: técnicas de estiramiento. Revista andaluza de Medicina del Deporte, 5(3), 105-112.

Busquet, L. (2008). Cadenas Musculares, Las (Tomo II). Lordosis, cifosis, escoliosis y deformaciones torácicas (Bicolor) (Vol. 2). Editorial paidotribo.

Celis-Morales, C., Salas-Bravo, C., Yáñez, A., & Castillo, M. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. Revista médica de Chile, 148(6), 885-886.

Fung, J. (2018). El código de la diabetes: Prevenir y revertir la diabetes tipo-2 de manera natural. Editorial Sirio SA.

Mera, A. Y., Tabares-Gonzalez, E., Montoya-Gonzalez, S., Muñoz-Rodriguez, D. I., & Vélez, F. M. (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. Universidad y salud, 22(2), 166-177.

Rodríguez, M. Á., Crespo, I., & Olmedillas, H. (2020). Ejercitarse en tiempos de la COVID-19: ¿qué recomiendan hacer los expertos

entre cuatro paredes? Revista Española de Cardiología, 73(7), 527-529.

World Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.

Semblanza

Jesús Alberto Sánchez Valtierra

Ingeniero en Alimentos por la Universidad de Guanajuato y Licenciado en Administración de Empresas por la Universidad de León campus Irapuato. Autor del libro "Aerobics: Manual de los ejercicios aeróbicos de salón" disponible en Amazon. Actualmente se desempeña como coordinador de la academia de investigación de la Universidad de León plantel Irapuato.

ÉTICA Y CONDUCTA SALUDABLE

Resumen

El presente artículo de investigación, hace recordar que los criterios éticos orientan la conducta, mismos que son plasmados en un documento denominado código de ética.

Por el momento el objetivo de la educación no cambia, lo que cambian son las estrategias que permiten señalar el camino para conocer un nuevo qué y cómo continuar y lograr el objetivo general que en este caso es la educación o formación académica.

Es importante que las organizaciones elaboren el código de ética que les servirá como guía a los integrantes de la misma, para que conozcan la forma más adecuada de relacionarse entre ellos y de quien los rodea.

Palabras Clave

Ética, Educación a distancia, Conducta, Estrategia.

1.Introducción

Nadie puede negar la importancia y lo vital que es la educación académica, pues ésta,

Dr. Víctor Manuel Pérez Cienfuegos

Plantel Guanajuato

implica el desarrollo integral del ser humano como lo señala el artículo 26 de la declaratoria universal de los derechos humano “La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales [...]” (Asamblea General de la ONU 1948).

Ahora bien, la ética implica el comportamiento, pero es un proceso que no es exclusivo de un nivel académico particular, por el contrario, inicia en el seno familiar, para continuar en la educación académica como está señalado en el mismo artículo ya citado pues “[...] favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos [...] para el mantenimiento de la paz.”

2.Definiciones

Al hablar de Ética y Educación a Distancia, considero necesario y pertinente recordar definiciones de algunos conceptos.

La Real Academia de la Lengua Española define la Ética cómo, “conjunto de normas morales que rigen la conducta de la persona en cualquier ámbito de la vida”, por su parte el Diccionario Filosófico define a la ética como “[...] la doctrina sobre la moral y la moralidad, el sistema de normas y reglas de conducta de los hombres en su relación con la sociedad y entre sí; una de las formas de conciencia social” ahora bien, continuando con la definición del concepto referido, se tiene que “[...] estudia la moral y determina cómo deben actuar los miembros de una sociedad. Por lo tanto, se la define como la ciencia del

comportamiento moral”, como se podrá observar en las distintas definiciones, destaca que la ética tiene que ver con la conducta humana, dicho de otra manera, la ética es seguir las reglas y normas que una sociedad dicta para que los integrantes de la misma cuenten con un referente, un algo que guíe la conducta ante los demás y se rija sobre ese marco social, como lo señala Pérez y Velasco (2007) “[...] todos concuerdan en que es una parte de la filosofía que trata de los actos morales normas de conducta [...]” (pág. 28).

Definición de conducta, la Real Academia de la Lengua Española la define como “manera con que las personas se comportan en su vida y acciones”, esa manera de ser supone un comportamiento como lo menciona Castillero (2021) “[...] es la expresión de su comportamiento en un entorno, situación o contexto determinado [...]” esa expresión de hacer o por el contrario no hacer es un comportamiento, es una conducta que puede ser activa, reactiva o pasiva.

Por otro lado, existe el concepto de ética profesional la cual “hace referencia al conjunto de normas y valores que mejoran el desarrollo de las actividades profesionales. Es la encargada de determinar las pautas éticas que deben regir dentro del ambiente laboral.”, lo que supone que las reglas y normas de comportamiento son dictadas por una sociedad o grupo, llámese empresa o cualquier organización integrada por un conjunto de personas.

Las reglas y normas dictadas por una sociedad u organización tienen como objetivo armonizar las relaciones entre las personas

que la integran, así como con el medio que les rodea, lo cual tiene beneficios cuando todos cuentan con el conocimiento de esa guía y por consecuencia actúan conforme a las reglas y normas dictadas por la organización facilitando la creación de un clima de confianza y respeto entre sus miembros y la comunidad con la que interactúa.

En la actualidad la conducta de los individuos también está enmarcada dentro de un concepto denominado derechos humanos, como lo dice la Comisión de los Derechos Humanos en México (valga la redundancia) “[...] todos tenemos los mismos derechos humanos, sin discriminación alguna. Estos derechos son interrelacionados, interdependientes e indivisibles [...] los derechos humanos de cada persona es un deber de todos.”. Lo que implica la conducta humana de las personas.

3.- Conductas Éticas

Como ya es sabido la pandemia por el COVID19 tuvo afectación en todas las áreas de la vida humana a nivel mundial sin quedar exento el tema educativo en todos sus niveles, por lo que las autoridades de salud a nivel mundial, que para este caso es la O.M.S (Organización Mundial de la Salud) dictaron reglas sanitarias básicas como lo son:

El Distanciamiento Social

Uso de cubrebocas y/o careta

Lavado frecuente de manos

Lo anterior con la intención de evitar los contagios entre personas, pues poco a poco y de acuerdo a las investigaciones realizadas se sabe que la enfermedad se transmite por un virus entre personas al toser, estornudar básicamente, dicho de otra manera, con los aerosoles que emite el ser humano.

En lo particular la estrategia de distanciamiento social generó entre otros el cierre de escuelas, así como de actividades económicas (empresas, comercios, etc.), haciendo el llamado a la población para quedarse en casa, de ahí que las autoridades educativas tanto públicas como privadas requirieron también de estrategias, recordando que son “[...] conjunto de compromisos y acciones, integrados y coordinados, diseñados para explotar las competencias centrales y lograr una ventaja competitiva [...]” (Hitt, Ireland, Hoskisson, 2008, pág. 4), para dar continuidad al propósito educativo, echando mano de la tecnología para tal fin, utilizando así la educación en línea, virtual y a distancia, que son conceptos que parecen sinónimos pero no lo son como lo dice Ibáñez (2020) “aunque en ocasiones son utilizados como sinónimos, es importante conocer las diferencias entre la educación en línea, virtual y a distancia [...]” y no por ser algo nuevo en México, pues desde

1995 la UNAM desarrolló tecnología con la intención de hacer llegar la educación a zonas remotas del país como lo dice Peralta (2013) “[...] creó un centro de alta tecnología [...] para crear una plataforma que pudiera impartir cursos a distancia y que fuera capaz de crecer en los próximos años [...]”, en todo caso al aparecer las autoridades educativas en México tomaron la decisión de continuar con el tema educativo haciendo uso de los medios que ya existían al igual que en todo el mundo, y por supuesto se generó un crecimiento en este sector económico de la tecnología.

Ahora bien, continuando con el tema que nos ocupa de la Ética y la Educación a Distancia, esto tiene que ver como ya se dijo con el comportamiento en la relación con el otro, que en este caso como ejemplo son el binomio maestro-alumnos, pues bien, en estricto sentido el comportamiento tendría que ser igual, en todo caso solo adaptarse, ¿qué quiero decir con esto? para aclarar lo que digo planteo los siguientes ejemplos;

La puntualidad del catedrático en clase, es una conducta o comportamiento ético, en virtud de que se está cumpliendo entre otros muchos aspectos más, como lo señala Silva (2019) a “[...] valores tales como el respeto

por los demás, orden, disciplina, sentido de cumplimiento, buenos hábitos, exigencia a uno mismo, planeación, eficiencia, eficacia [...]", así como al derecho que tienen los estudiantes a la educación de calidad, como está señalado el artículo 3 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos "toda persona tiene derecho a la educación [...]". Ahora se podría plantear la pregunta del ¿Por qué el llegar tarde afecta la educación de calidad?, una posible respuesta a la pregunta es; los tiempos efectivos destinados a la clase, se disminuyen, el catedrático es un modelo a seguir para los alumnos y el llegar tarde causa desmotivación, hay desánimo y provoca tensiones, teniendo como consecuencia una baja en el aprendizaje de los alumnos.

Con el ejemplo anterior independientemente que la educación sea por medios electrónicos (en este caso en línea) o sea presencial, las consecuencias de llegar tarde o conectarse tarde son las mismas.

Otro ejemplo puede ser la conducta discriminante por parte del profesor; sí, discriminar de acuerdo a la Real Academia de la Lengua Española significa "dar trato desigual a una persona o colectividad por motivos raciales, religiosos, políticos, de

sexo, de edad, de condición física o mental, etc." y por su parte la Constitución Mexicana en su artículo 1, párrafo 5, señala: "queda prohibida toda discriminación motivada por origen étnico o nacional, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, las condiciones de salud, la religión, las opiniones, las preferencias sexuales, el estado civil o cualquier otra [...]" (pág. 13), entonces, el catedrático deberá observar una conducta ante los alumnos que no discrimine a nadie ya sea en clases presenciales o en línea.

Con los ejemplos anteriores lo que quiero decir es que el código de ética del catedrático universitario ayuda a guiar y a orientar la conducta más adecuada para su quehacer profesional, por decirlo de alguna manera solo pule lo que el catedrático ya es, queda de manifiesto que las conductas tanto de maestros como alumnos, personal administrativo etc., requieren de esa guía y para ello las organizaciones o empresas deben contar con un código de ética que oriente las conductas de quienes participan en ella.

Sin embargo, lo que sí es cierto es que también, habría que pensar en la formación ética de los alumnos, pues ellos son lo que están aprendiendo y formándose y ante los cambios obligados que provocó la pandemia

están aprendiendo y formándose y ante los cambios obligados que provocó la pandemia y dar el salto a la educación a distancia, requiere de investigar con mayor profundidad para dar respuestas a preguntas como, ¿Los alumnos universitarios están preparados para afrontar las nuevas estrategias de educación?, ¿Qué comportamientos éticos son los deseables por parte de los estudiantes?, así lo dice Regalado (2011) “La calidad de profesionales no depende de lo que haga o deje de hacer la Universidad, sino de la calidad de los estudiantes” (pág. 40), lo que haga o deje de hacer la Universidad en el caso de las privadas, será en favor o detrimento de su propia ventaja competitiva y posición en el mercado educativo.

4.- Conclusiones

Primera. - Es importante que toda organización dé a conocer el código de ética, para que sus integrantes conozcan las normas de conducta más adecuadas, y les permita una actuación, así como con el entorno que les rodea y evitar que la actuación sea por costumbres o creencias que no están alineadas con el código de ética de la organización.

Segunda. – Habría que investigar con mayor profundidad si existe alguna brecha ética por el uso de la tecnología y el proceder del personal que integra las organizaciones

educativas ante su entorno.

Tercera. – La educación a distancia u online universitaria no afecta ni favorece la ética de los principales actores, dado que las tecnologías de la información son solo herramientas, es decir medios útiles para desarrollar estrategias, más bien todo depende del comportamiento adquirido o aprendido de quienes intervienen en los procesos de enseñanza aprendizaje.

Referencias bibliográficas

Asamblea General de la ONU (1948). Declaratoria Universal de los Derechos Humanos (217 [III] A). París., Disponible en; https://www.ohchr.org/en/udhr/documents/udhr_translations/spn.pdf

Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión (2021). Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos última reforma publicada en el DOF 11-03-2021, Disponible en

; http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf_mov/Constitucion_Politica.pdf, pág. 12 y 13

Castillero Mimenza, Oscar (2021). Psicología y Mente. Los 15 tipos de conductas, y sus características. Barcelona, España.

Recuperado de ; <https://psicologiymente.com/psicologia/tipos-de-conductas>

Comisión Nacional de los Derechos Humanos México (2020). ¿Qué son los

Comisión Nacional de los Derechos Humanos México (2020). ¿Qué son los derechos humanos?, Disponible en; <https://www.cndh.org.mx/derechos-humanos/que-son-los-derechos-humanos>
Definición de, Ética. (2021). Disponible en; http://190.15.136.171:4786/index.php/Revista_ESPAMCIENCIA/article/view/40/21 pág. 40

Raffino, María Estela, (2020), Ética profesional, conceptos. Disponible en: <https://concepto.de/etica-profesional/>.

Real Academia Española. (2021), Diccionario de la lengua española (23.a ed. 2014). Disponible en; <http://www.rae.es/rae.html>

Real Academia Española. (2021), Diccionario de la lengua española (23.a ed. 2014). Disponible en: <https://dle.rae.es/conducta>

Real Academia Española. (2021), Diccionario de la lengua española (23.a ed. 2014). Disponible en: <https://dle.rae.es/discriminar>

Silva Téllez, Enrique (2019), La puntualidad, EL FINANCIERO. Disponible en; <https://www.elfinanciero.com.mx/monterrey/la-puntualidad/>

Semblanza

Dr. Víctor Manuel Pérez Cienfuegos

Doctorado en Desarrollo del Potencial Humano (2017), Maestro en Psicoterapia Ericksoniana (2006), Licenciado en Administración de Empresas (2001), Certificación como Maestro Investigador de la Universidad de León (2014), ha sido Catedrático titular por más de 12 años en la Universidad de León a nivel de Licenciatura y Maestría (2009).

EL IMPACTO DE LAS EXPERIENCIAS INFANTILES EN LA SALUD MENTAL DEL ADULTO

Mtra. Viridiana Vargas Salas
Plantel Irapuato

Resumen

La vida nos enfrenta a circunstancias diversas, pero solo depende de cada uno de nosotros como nos recuperamos de ellas o que uso le damos a cada experiencia vivida. La finalidad de este artículo es crear conciencia sobre la importancia de tener salud mental.

Palabras clave

Experiencias infantiles, salud mental, resiliencia.

Se ha observado que constantemente los seres humanos viven atados al pasado, esto lo manifestamos a través de nuestras actitudes, creencias y valores haciéndolo un estilo de vida. Pero en realidad nuestro pasado tiene un impacto en el desarrollo futuro, ya que la mayoría de las personas tienen traumas, baja autoestima, relaciones interpersonales abusivas, dependencia afectiva o bien equilibrio, autoestima equilibrada, deseos de superación, perseverancia, etc. Que fueron alimentadas desde la niñez hasta la edad adulta.

Las experiencias infantiles son todas aquellas circunstancias significativas que dejaron en nosotros huellas imborrables en la memoria y permanecerán ahí a pesar del paso del tiempo. Durante la infancia se consolidan las bases de la seguridad, la autoestima, la confianza en sí mismos y la socialización. Los primeros años son decisivos en la vida de las personas, ya que en este momento se establecen importantes bases del desarrollo cognitivo y socioemocional. A lo largo de los primeros años de vida, el desarrollo se encuentra influenciado de manera importante por la experiencia, la cual brinda un contexto donde se facilita el aprendizaje y desarrollo de distintas destrezas y capacidades, que nos permitirán ser adultos equilibrados y mentalmente sanos.

Las experiencias infantiles no siempre son positivas, muchos de nosotros hemos enfrentado una infancia llena de carencias y conflictos familiares que han marcado nuestra perspectiva de vida limitada y conflictiva. Sin embargo es fundamental que al convertirnos en adultos analicemos conscientemente estas experiencias y saquemos lo mejor de ellas sin vivir atados al pasado, reviviendo estas experiencias y utilizándolas como excusa para tener un

presente desequilibrado. De ser así justificamos quienes somos y hasta como actuamos con la vista puesta en la infancia, sin entender que las experiencias infantiles son el trampolín para ser mejores adultos y no la limitante para dejarnos vencer. De tal manera tanto lo positivo como lo negativo de nuestra historia afecta directamente en nuestro presente. Aunque en ocasiones no seamos plenamente conscientes de ello, nuestro pasado nos programa, nos condiciona y nos hace ser tal y como somos. Cada adulto es el resultado de todo un cúmulo de experiencias y vivencias que fueron percibidas y almacenadas en nuestro cerebro para siempre. Lo que nos pasa en la infancia es de suma importancia en nuestro presente. Hechos como el abandono, la violencia en cualquiera de sus manifestaciones, la pobreza, el bullying dentro de las escuelas durante la etapa de la niñez, solo son algunos de los problemas que pueden afectar el comportamiento, generar trastornos psiquiátricos y problemas para mantener una salud mental en la vida adulta.

La salud mental según la Organización Mundial de la Salud es: “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia”¹ por lo cual debemos comprender

que estar sanos mentalmente no solo implicaría no padecer alguna enfermedad, sino por el contrario es un estado de plenitud emocional, físico y social. Que en muchas ocasiones se ve afectado por la manera en que nos comportamos, por lo tanto cuando una persona es capaz de llevar a cabo su rol en la sociedad y su conducta se adapta al entorno, decimos que la persona está sana. Pero al haberse enfrentado a experiencias infantiles negativas podemos observar que la mayoría de las personas presentan mayor complicación para mantener este equilibrio. Las experiencias infantiles según lo explican diferentes autores son básicas para el desarrollo emocional y por ende la salud mental de los adultos. “Freud fue el primero en destacar la importancia de las experiencias infantiles tempranas para el desarrollo emocional de las personas adultas. La explicación a esta conclusión estaba basada fundamentalmente en que el establecimiento de lazos afectivos, el aprendizaje del amor, dependen de la sensación de bienestar que proporcionan la alimentación y cuidados de la madre, explicación mantenida por las diferentes escuelas psicoanalíticas y adoptada por la psicología conductista, después de haber sido debidamente traducida en términos de condicionamiento.”²

¹(S/f). Who.int. Recuperado el 13 de octubre de 2021, de https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf

²Oa, D. E. H. (s/f). Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores Badajoz, España. Redalyc.org. Recuperado el 14 de octubre de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832328052.pdf>

De tal manera se puede entender que la infancia es un periodo primordial que marcará la forma en que los adultos perciban la satisfacción de necesidades y contemplación del “bienestar”. Existen muchas personas que al no sentirse satisfechos con lo que tienen tiende a buscar compensar necesidades que según su naturaleza no son primarias con cosas materiales, relaciones amorosas y hasta exigencias inalcanzables para ellos mismos. Considerando que al hacerlo pueden alcanzar el “bienestar” que en la infancia les fue negado, lamentablemente jamás llega ese punto total de satisfacción. Por lo cual comienzan a dejar de disfrutar lo que tienen y los logros que alcanzan, a la larga esta sensación de insatisfacción puede provocar múltiples problemas mentales. Porque un adulto equilibrado enfrenta la vida controlando los niveles de estrés, procura estar físicamente saludable, mantiene relaciones interpersonales sanas y trabaja paulatinamente para alcanzar sus metas marcando otras nuevas al ser alcanzadas mientras disfruta sus logros y se recupera de sus fracasos.

Los traumas de la infancia no le permiten ser feliz plenamente al adulto, limitan su desarrollo y no pueden atender su vida de

de manera adecuada por lo que la persona no avanza ni obtiene un equilibrio que le proporcione bienestar. Por lo tanto para poder tener salud mental a pesar de la adversidad es necesario trabajar con la colaboración de un especialista para superar todas aquellas experiencias infantiles negativas y tener una mejor calidad de vida.

La resiliencia es una palabra que últimamente está de moda, ya que la escuchamos mencionar en la televisión, en las clases y hasta en los hospitales pero más que eso, es la oportunidad que tenemos como adultos para superar todo aquello que nos generó enfrentar una infancia difícil, ya que ella nos permitirá trabajar lo que nos dañó y que nos limita para ser adultos plenos. Entendemos por resiliencia a: “el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras. Significa “rebotar” de una experiencia difícil, como si uno fuera una bola o un resorte.”³

Cuando tienes capacidad de resiliencia, fructificas tu fuerza interior permitiéndote reponerte de aquellos que te hacen daño,

³(S/f-b). Apa.org. Recuperado el 14 de octubre de 2021, de <https://www.apa.org/topics/resilience/camino>

percibes la vida como un desafío, no como una pérdida. “Si careces de resiliencia, es posible que te obsesiones con los problemas, te sientas una víctima o te sientas abrumado, o recurras a mecanismos de afrontamiento poco saludables, como el abuso de sustancias.”⁴ La vida nos enfrenta a momentos lindos y momentos desagradables, pero solo de nosotros depende lo que hacemos con todo lo que vivimos. Porque también existen personas que a pesar de haber tenido experiencias infantiles positivas al crecer no las aprovechan al máximo y desperdician la vida centrándose en lo hermoso del pasado sin disfrutar el presente. Un adulto mentalmente sano procura sacar provecho de todo aquello que vive y enfrentarse a la adversidad de la manera correcta.

Este artículo tiene la intención de invitarte a que profundicemos en nuestro pasado para comprender los patrones dañinos que seguimos en la actualidad. De lo contrario, tarde o temprano alguna vivencia desencadenará una crisis que nos forzará a abrir el inconsciente donde están todos esos recuerdos guardados que son causantes de la forma que percibimos la vida hoy.

Referencias bibliográficas

Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores Badajoz, España.

<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832328052.pdf>

Resiliencia: desarrolla habilidades para resistir frente a las dificultades. (2020). <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/resilience-training/in-depth/resilience/art-20046311>

https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf

<https://www.apa.org/topics/resilience/camino>

⁴ (Resiliencia: desarrolla habilidades para resistir frente a las dificultades. (2020, octubre 27). Mayoclinic.org. <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/resilience-training/in-depth/resilience/art-20046311>

Semblanza

Mtra. Viridiana Vargas Salas

Egresada de la carrera de Psicología Organizacional en el año 2004, trabajó en Universidad de León como docente de Bachillerato. Desde el año 2008 colabora con la Universidad de León como docente en diversas materias propias de la carrera. Realiza la maestría en Enseñanza Universitaria. Actualmente es docente certificada en investigación y sigue ejerciendo como consultora independiente en el área de Recursos humanos de tres microempresas.

EL IMPACTO DE LOS REA (RECURSOS EDUCATIVOS ABIERTOS) EN EL NIVEL BÁSICO DE EDUCACIÓN ESPECIAL EN MÉXICO

Mtro. Rodolfo Pérez Estrada

Plantel Irapuato

Introducción

La educación, después de la salud, es quizá la actividad fundamental del Estado Mexicano que mayor impacto ha tenido en las últimas décadas y desde luego, en los dos últimos años a consecuencia principalmente de la multicitada pandemia de COVID-19.

Este trabajo centra su objetivo en analizar el impacto de los REA (Recursos Educativos Abiertos) en el proceso enseñanza aprendizaje en el nivel básico de educación especial en México de las niñas, niños y adolescentes de entre 5 y 17 años de edad que presentan alguna discapacidad y que hasta el año de 2018 asciende a un total de 580 289 menores.

Hoy en día, las manifestaciones de las madres y padres de familia de hijos con necesidades educativas regulares y que asisten al nivel básico (primaria y secundaria) de forma híbrida (combinación de clases virtuales y presenciales) son de abierta inconformidad. También esa postura es compartida por madres y padres de familia, así como por los tutores del sector de la población considerada vulnerable, integrada

por los niños, niñas y adolescentes con necesidades educativas especiales que requieren del sistema de educación especial proporcionado por los CAM (Centros de Atención Múltiple), al presentar una o más discapacidades.

La inclusión educativa de los niños, niñas y adolescentes que presentan alguna discapacidad ha sido un reclamo social por décadas y que se ha acentuado particularmente en los últimos tres años con la llegada de una administración pública que ha sembrado grandes expectativas en la población al autodenominarse como “La Cuarta Transformación” y finalmente detonado a partir de la situación de emergencia ante el surgimiento del virus del SARS-COVII que ha provocado la pandemia del COVID-19.

En este escenario, un factor que tiene una notable incidencia en la inclusión educativa es la inexistencia de libros de texto y otros materiales didácticos especializados para los niños, niñas y adolescentes con discapacidad, que no son proporcionados por el Estado Mexicano y particularmente por la Secretaría de Educación Pública.

La UNESCO (Organización de las Naciones

Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura), junto a diversas fundaciones y diversos países interesados en lograr un mejor y mayor acceso a la educación de calidad, ha enfocado sus esfuerzos en el uso de los Recursos Educativos Abiertos, ante el reto de que “Hoy en día, más de 262 millones de niños y jóvenes no están escolarizados. Seis de cada diez niños no han adquirido todavía, tras varios años de estudios, las competencias básicas en lectoescritura y aritmética”.

Desarrollo

A finales de la década de 1960 e inicios de la década de 1970, en todo el mundo los principales sistemas educativos se enfrentaban a diversos movimientos que estaban integrados por miembros con una gran diversidad que buscaban un cambio en las instituciones.

En México, “El movimiento de 1968 nació a finales de julio, con el paro de las preparatorias 2, 3 y 5 de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y de la Vocacional 5 del Instituto Politécnico Nacional (IPN), en respuesta a la brutal agresión que habían recibido un grupo de estudiantes —el 23 de julio—, por parte del cuerpo de granaderos”.

En la década de 1990 la UNESCO influida por la comunidad europea formó una comisión encargada de realizar un nuevo análisis de la educación en los países miembros de la misma, cristalizándose en el mes de noviembre de 1991. A esta comisión le habían precedido otras con objetivos similares que también obtuvieron información relevante y que, en cierto modo, prepararon el campo de acción para este naciente grupo conocido posteriormente como “Comisión Delors”.

La Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI se integró por un destacado grupo de 15 expertos y conocedores de la materia, entre ellos profesores e investigadores, así como ex ministros de educación en varios países, comisión que fue presidida por el francés Jacques Delors y que a la postre entregó en el informe respectivo en el año de 1996.

El plan de trabajo de la comisión se centró en seis orientaciones que le permitieron abordar el proceso de enseñanza aprendizaje desde el punto de vista de los objetivos, tanto individuales como sociales, entre ellos:

- A. Educación y cultura,
- B. Educación y ciudadanía,
- C. Educación y cohesión social,
- D. Educación, trabajo y empleo,

- E. Educación y desarrollo,
- F. Educación, investigación y ciencia.

Orientaciones que se completaron con tres temas muy relacionados con el funcionamiento de los sistemas de educación:

- A. Tecnologías de la comunicación,
- B. Los docentes y la enseñanza,
- C. Financiación y gestión.

Entre lo más destacado e importante del informe, se encuentra lo contenido en la Segunda Parte, Principios, Los cuatro pilares de la educación, mismos que se mencionan a continuación:

- A. Aprender a conocer,
- B. Aprender a hacer,
- C. Aprender a vivir juntos,
- D. Aprender a ser.

Puede decirse que estas inquietudes fueron acogidas en la resolución aprobada por la Asamblea General el 25 de septiembre de 2015, mediante el documento final de la cumbre de las Naciones Unidas para la aprobación de la agenda para el desarrollo después de 2015: Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

Tal agenda universal, se integra por 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y 169 metas tendientes a lograr la consecución de los Objetivos de Desarrollo del Milenio. Esta fue aprobada por 184 Estados Miembros el 4 de noviembre de 2015 en la ciudad de París. México fue país voluntario para presentar avances sobre los ODS ante el Foro Político de Alto Nivel en Desarrollo Sostenible .

A. Instalación del Comité Técnico Especializado en Desarrollo Sostenible (Presidencia de la República-INEGI), con la participación de las dependencias de la Administración Pública Federal.

B. El Senado de la República instaló el grupo de trabajo sobre la Agenda 2030, el cual dará seguimiento y respaldo desde el poder legislativo al cumplimiento de los ODS.

C. Desarrollo del Plan de implementación de los ODS por parte de la Presidencia de la República y la AMEXCID con apoyo del PNUD.

D. Instalación del Consejo Nacional de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

De la citada declaración el objetivo número 4: Garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente

para todos, es el que reviste importancia particular por la relación que guarda con el Foro Mundial sobre la Educación 2015 en Incheon (República de Corea), llevado a cabo del 19 al 22 de mayo de 2015 .

A continuación, se enlistan algunas de las metas que se establecen como Objetivo de Desarrollo Sostenible número 4 y que revisten de particular importancia por su relación con el tema de este trabajo:

Meta 4.3: De aquí a 2030, asegurar el acceso igualitario de todos los hombres y las mujeres a una formación técnica, profesional y superior de calidad, incluida la enseñanza universitaria.

Meta 4.5: De aquí a 2030, eliminar las disparidades de género en la educación y asegurar el acceso igualitario a todos los niveles de la enseñanza y la formación profesional para las personas vulnerables, incluidas las personas con discapacidad, los pueblos indígenas y los niños en situaciones de vulnerabilidad.

Meta 4.7: De aquí a 2030, asegurar que todos los alumnos adquieran los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para promover el desarrollo sostenible, entre otras

cosas mediante la educación para el desarrollo sostenible y los estilos de vida sostenibles, los derechos humanos, la igualdad de género, la promoción de una cultura de paz y no violencia, la ciudadanía mundial y la valoración de la diversidad cultural y la contribución de la cultura al desarrollo sostenible.

Meta 4. a: Construir y adecuar instalaciones educativas que tengan en cuenta las necesidades de los niños y las personas con discapacidad y las diferencias de género, y que ofrezcan entornos de aprendizaje seguros, no violentos, inclusivos y eficaces para todos.

Meta 4. b: De aquí a 2020, aumentar considerablemente a nivel mundial el número de becas disponibles para los países en desarrollo, en particular los países menos adelantados, los pequeños Estados insulares en desarrollo y los países africanos, a fin de que sus estudiantes puedan matricularse en programas de enseñanza superior, incluidos programas de formación profesional y programas técnicos, científicos, de ingeniería y de tecnología de la información y las comunicaciones, de países desarrollados y otros países en desarrollo.

Análisis

Considerando todo lo anterior, conviene analizar las estrategias a implementar a fin de lograr la consecución de los objetivos.

Entre las estrategias propuestas en la misma declaración de Incheon y en su Marco de Acción, se encuentran 2 que son el motivo de este análisis:

- A. Las TIC's
- B. Las REA

Las TIC's

Las TIC's "son tecnologías que utilizan la informática, la microelectrónica y las telecomunicaciones para crear nuevas formas de comunicación a través de herramientas de carácter tecnológico y comunicacional, esto con el fin de facilitar la emisión, acceso y tratamiento de la información".

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación facilitan acceso a una educación de calidad, pero también demandan al sistema educativo una actualización de prácticas y contenidos acordes a la nueva sociedad de la información.

Es preciso incorporar las TIC's al aula y en el

currículum escolar, a fin de asegurar la cobertura y calidad de la infraestructura tecnológica, así como la inclusión de los alumnos niños, niñas y adolescentes con necesidades educativas especiales.

Las TIC's plantean desafíos al tiempo que ofrecen oportunidades de apoyo para la implementación de los cambios que requieren los alumnos en las condiciones actuales.

Los REA

Los REA son materiales de enseñanza, aprendizaje e investigación que utilizan herramientas apropiadas, como las licencias abiertas, para permitir su libre reutilización, su mejora continua y su adaptación por terceros con fines educativos.

Los REA integran las "cinco libertades" a saber:

- I.Conservar: Derecho a realizar, poseer y gestionar copias de un contenido.
- II.Reutilizar: Derecho a reutilizar literalmente el contenido o sin modificar la forma.
- III.Modificar: Derecho a adaptar, ajustar, modificar o alterar un contenido.
- IV.Combinar: Derecho a combinar el contenido original o modificado con otro contenido para crear algo nuevo.

V. Redistribuir: Derecho a realizar y compartir copias del contenido original, modificado o remezclado con otros.

Desde el inicio de este milenio se ha concedido a los REA la posibilidad de integrar la alfabetización mediática e informacional y habilidades para la educación digital en el proceso de enseñanza aprendizaje, sobre todo ante la falta de recursos, ya que este es uno de sus principales potenciales.

Se convierten en una alternativa al tener acceso a materiales didácticos de calidad, lo que supone un despliegue a gran escala. Con ello se mejoraría la enseñanza y el aprendizaje al permitirse el libre acceso a materiales compartidos y adaptados por terceros en cualquier tipo de recurso de aprendizaje.

Los materiales más utilizados van desde los videos, imágenes, libros de texto abiertos, módulos de cursos, cuestionarios, tutoriales, conferencias, podcasts, infografías y juegos.

Conclusiones

Ante las grandes dificultades que enfrentan los discapacitados para tener acceso a oportunidades educativas de calidad, resulta esencial prestar especial atención a

garantizar el acceso de niños, jóvenes y adultos con discapacidad a una educación y aprendizaje de calidad.

Es necesario que el Estado Mexicano y en particular la Secretaría de Educación Pública desarrollen directrices y protocolos específicos para la educación a los estudiantes con discapacidad, teniendo especial énfasis en los TIC'S y los REA, esto ante la inexistencia de materiales didácticos, en específico de libros de texto para los alumnos con discapacidad, ya que solo se cuenta con libros especializados para indígenas y para invidentes. Las TIC'S y los REA no son la solución mágica, pero si pueden convertirse y están en camino de hacerlo, en dos medios para lograr la inclusión educativa y un aprendizaje de calidad en los estudiantes con alguna discapacidad.

Para los estudiantes con discapacidad se requiere adecuar contenidos digitalizados en formatos accesibles a su grado de discapacidad e incorporar todo recurso existente que impacte en el proceso de enseñanza aprendizaje de los alumnos con discapacidad.

Además de todos los materiales y diversos contenidos, es conveniente considerar otros

factores que inciden en la inclusión, tales son los subsidios o becas no solo para el alumno sino incluir a las familias de los estudiantes para mejorar la inclusión y el acceso a la educación.

Finalmente, otro factor a considerar es la participación efectiva y no solo en el papel de organizaciones civiles de la sociedad en general y de personas con discapacidad, miembros de la comunidad, padres y madres de familia, asistentes personales y organizaciones no gubernamentales, y toda institución que sume al logro de la inclusión educativa.

Referencias bibliográficas

- AGN. (12 de Octubre de 2021). Archivo General de la Nación. Obtenido de Archivo General de la Nación : <https://www.gob.mx/agn/articulos/agnrecuerda-el-movimiento-estudiantil-de-1968-a-50-anos-del-2-de-octubre>
- INEGI. (28 de Abril de 2020). Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica 2018. Obtenido de Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica 2018 : https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/EAP_Nino.pdf
- Institucionoal, C. (12 de Octubre de 2021). Claro Institucionoal. Obtenido de Claro Institucional : <https://www.claro.com.co/institucional/que-son-las-tic/>
- ONU. (25 de Septiembre de 2015). NACIONES UNIDAS México. Obtenido de NACIONES UNIDAS México : <https://www.onu.org.mx/agenda-2030/objetivos-del-desarrollo-sostenible/>
- ONU. (12 de Octubre de 2021). Naciones Unidas. Obtenido de Naciones Unidas: <https://www.un.org/es/>
- UNESCO. (1996). Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI, presidida por JACQUES DELORS. Madrid: Santillana Ediciones UNESCO.

UNESCO. (2020). Directrices para la elaboración de políticas de recursos educativos abiertos. Obtenido de Directrices para la elaboración de políticas de recursos educativos abiertos : https://www.uv.mx/abp/files/2020/12/CaracteristicasREA_UNESCO.pdf

UNESCO. (12 de Octubre de 2021). Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Obtenido de Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura: <https://es.unesco.org/themes/liderar-ods-4-educacion-2030>

Semblanza

Mtro. Rodolfo López Estrada

Es Licenciado en Derecho por la Universidad de León, Tiene Especialidad en Enseñanza Universitaria también por la Universidad de León. Estudios de Maestría en Derecho Civil por la Universidad de La Salle Bajío y de Maestría en Derecho Procesal Penal por la Universidad de León. Certificación de competencias laborales como asesor en investigación de la Universidad de León, otorgado por la Secretaría de Desarrollo Económico Sustentable de Gobierno del Estado de Guanajuato e integrante de la Academia de Investigación de la Universidad de León. Abogado postulante y docente en la Universidad de León Plantel Irapuato desde el año 2004.

FACTORES DETERMINANTES DE LA MENTE SANA EN CUERPO SANO

Resumen

El concepto de salud ha ido variando enormemente a través de los años, inicialmente, la Organización Mundial de la Salud propone que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Existe un famoso dicho latino atribuido al poeta romano Juvenal, el cual es “*orandum est ut sit mens sana in corpore sano*”, este proverbio es usado para promover la práctica de ejercicio físico, buena salud.

La OMS, propone como salud mental al “estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”, este estado incluye el bienestar emocional, psicológico y social, e involucra sentimientos.

Algunos estudios sugieren que el estrés laboral puede ser una causa que afecte a la salud mental, los bajos ingresos económicos están asociados a autolesiones, intentos de suicidio, depresión y ansiedad; factores como las condiciones de vida, discriminación racial, preferencia sexual, ocupación, pueden afectar directamente el estado de salud mental de adultos jóvenes y la familia también toma un papel importante en el desarrollo de la salud mental.

Mtro. Sergio Antonio flores Rodríguez
Plantel Reforma

Otro de los factores determinantes de la adecuada salud física, mental y el bienestar en general es la nutrición, la evidencia científica sugiere que el consumo de comidas balanceadas, frutas y fibra, un óptimo consumo de proteínas, así como de grasas saludables, un relativo bajo consumo de azúcar y carbohidratos, junto con una menor cantidad de comida, promueve un buen estado de salud física y mental y evitar en la medida el consumo de sustancias nocivas a la salud.

La práctica de ejercicio físico es de suma importancia para poder mantener un cuerpo sano, ya que el ejercicio físico está asociado con una mejora en la salud física y mental, modificando la plasticidad cerebral y mejorando todas las funciones mentales, logrando un equilibrio entre los aspectos psicológicos, sociales, nutricionales y de ejercicio físico será posible lograr una mente sana en un cuerpo sano.

Palabras clave

Salud mental, nutrición, cuerpo sano, mente sana, ejercicio físico, bienestar.

Factores determinantes de la mente sana en cuerpo sano

El concepto de salud ha ido variando enormemente a través de los años, inicialmente, se consideraba la salud como la simple ausencia de enfermedad, por lo que todas aquellas personas que no estuvieran aquejadas de alguna dolencia física se consideraban como sanas, este concepto, incluía solamente a las dolencias físicas y dejaba de lado la gran gama de variantes que en la actualidad se consideran para dar como certera la presencia de salud en el individuo, o inclusive la salud en el ámbito comunitario.

Así pues, la Organización Mundial de la Salud propone que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, este concepto se eleva aún más al tener en cuenta que la salud pasa a ser un derecho universal y fundamental para el ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social, así como también un medio para lograr la paz entre los pueblos e inclusive, recae en los gobiernos la obligación de proveer salud de calidad y gratuita a todos por igual.

Como se ha expresado, la salud es entonces un concepto multifactorial que no puede atribuirse solamente a cuestiones físicas o a patologías orgánicas, es algo mucho más profundo que involucra también las cuestiones mentales y el ambiente en el que el individuo se desarrolla, por lo que el hablar del concepto de mente sana en cuerpo sano puede llegar a tomarse de forma literal, ya que se puede decir que el mantener un cuerpo sano es uno de los factores determinantes en la salud mental y viceversa. (Podewils 2006).

El famoso dicho latino atribuido a Juvenal, el cual es “*orandum est ut sit mens sana in corpore sano*”, que se puede traducir al español como “debes orar por una mente sana en un cuerpo sano”, este proverbio es generalmente usado para promover la práctica de ejercicio físico, buena salud y por lo tanto una mente sana, la idea de que debe existir un equilibrio entre la mente, estilo de vida y cuerpo físico ha persistido durante años y ha generado un gran cambio en el estilo de vida de muchas personas a lo largo del mundo. (Rao 2014).

Entonces, surge así la pregunta ¿qué es la salud mental?, el concepto de salud mental propuesto por la OMS como “un estado de

bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (OMS 2001).

De acuerdo con Keyes, el estado de bienestar incluye el bienestar emocional, psicológico y social, e involucra sentimientos positivos como la felicidad y satisfacción, actitudes positivas hacia uno mismo y hacia los demás y funcionalidad positiva (Keyes 2014), dado que todo lo mencionado anteriormente corresponde a un ideal y en la práctica no puede en muchas ocasiones lograrse al pie de la letra, ya que el bienestar mental está influenciado enormemente por diversos factores tales como la cultura, la practica regular de ejercicio físico y la alimentación en general.

Dadas todas estas variables, Silvana propone un cambio en la definición de salud mental, como un estado dinámico de equilibrio interno que permite a los individuos el uso de sus habilidades en armonía con el universal de la sociedad. (Galderisi 2017) dentro de dicha definición es importante mencionar que se requieren de habilidades cognitivas y de socialización, reconocer,

expresar y modular las emociones, empatizar con los demás, flexibilidad y habilidad para superar las adversidades de la vida, estas habilidades pueden considerarse como los componentes básicos de la salud mental, por lo que el equilibrio armónico entre la mente y el cuerpo representa un elemento de suma importancia para lograr el equilibrio mental.

Según Fuchs, la mente está fuertemente encarnada e interconectada con el cerebro, el organismo y el ambiente, las alteraciones entre dichas interacciones pueden dar como resultado experiencias psicóticas, desordenes alimenticios, auto laceraciones, dismorfia corporal y pobre salud mental, ya que las modificaciones en el estado mental pueden en gran medida afectar la conducta que se tiene hacia uno mismo, hacia los demás y la manera de auto percepción. (Fuchs 2009).

En cuanto a los determinantes sociales, algunos estudios sugieren que el estrés laboral puede ser una causa que afecte a la salud mental, así como también la falta de empleo, estudios realizados en Suecia revelan que los bajos niveles de ingresos están asociados con una pobre salud mental (Alegría 2018). Katz-Wise, menciona que los bajos ingresos económicos están asociados a autolesiones, intentos se

a autolesiones, intentos de suicidio, depresión y ansiedad (Katz 2017), existen otros factores sociales relacionados como las condiciones de vida o de vivienda, discriminación racial o de preferencia sexual, ocupación, así como la inseguridad alimentaria y malos hábitos de alimentación que pueden afectar directamente el estado de salud mental de adultos jóvenes.

La familia se considera como el núcleo central en la vida de muchas personas, ahí se convive con las personas que pueden influir más sobre el individuo, es por tal motivo que la relación familiar, buena o mala, se considera como un factor social determinante en la salud mental, las relaciones sanas se relacionan con una buena salud mental y menor incidencia en síntomas de depresión, (Alegria 2018) así mismo, las historias de abuso familiar y negligencia por parte de miembros familiares se han asociado al desarrollo de síntomas como ansiedad y agresión (Mohammad 2015), por lo que se puede concluir que el soporte social que proporcionan tanto familiares como amistades son de suma importancia como factores protectores contra algunas de las afecciones mentales más comunes, desórdenes de la personalidad y psicosis.

Otro de los factores determinantes de la adecuada salud física, mental y el bienestar en general es la nutrición, en la actualidad resulta un tanto complicado el llevar una alimentación adecuada, ya que el consumo de alimentos procesados ha incrementado en los últimos años, aunado a los nuevos estilos de vida y trabajos cada vez más sedentarios, lo hace complicado pero no imposible; en general, la evidencia científica sugiere que el consumo de comidas balanceadas, frutas y fibra, un óptimo consumo de proteínas así como de grasas saludables, un relativo bajo consumo de azúcar y carbohidratos, junto con una menor cantidad de comida promueve un buen estado de salud física y mental (Zaman 2019).

Las investigaciones revelan que la dieta habitual tiene un rol fundamental en la salud mental, las dietas ricas en alimentos procesados y una dieta poco saludable se ha asociado con el desarrollo de problemas mentales como la ansiedad, tristeza y depresión (O'Neil 2014), y así como la alimentación afecta la salud mental, el estrés y la depresión favorecen el consumo de dietas poco saludables, lo que perpetúa el proceso de mala alimentación, afección mental (Leport 2012).

Dietas altas en grasa y azúcar junto con poca actividad física, están asociadas a desórdenes mentales tales como el Alzheimer, ya que afectan el funcionamiento de proteínas asociadas al desarrollo cerebral (Augusto 2021, Molteni 2002), por su parte sugiere que las dietas hipocalóricas se asocian a un incremento en el estrés oxidativo y generan un proceso inflamatorio que afecta la respuesta del sistema inmunitario y que además la concentración de proteínas en el cerebro, lo que puede afectar la función del mismo (O'Neil 2014).

En la actualidad el consumo de sustancias ha ganado popularidad, especialmente entre los jóvenes, que consumen ciertas cantidades de alcohol Lang (Lang 2007), señala que el consumo moderado de alcohol está asociado a una buena salud mental y física, al contrario de lo señalado por Frisher en 2015, quien menciona que el exceso en el consumo de alcohol está asociado con mal estado de salud físico y mental, por lo que cabe señalar que no tanto la salud mental como física se ven influidos únicamente por el medio social en que se viva, o la alimentación se que tenga, sino que también le influyen factores como el consumo de bebidas alcohólicas y abuso de sustancias, situación que en los últimos años se ha presentado con mayor

incidencia dentro de la población joven.

Como ya se ha presentado, la salud es una cuestión dinámica y que se conjuga a través de la interacción de múltiples factores, y uno de estos factores es la salud física, la salud que se puede lograr con un cuerpo sano, existe suficiente evidencia que denota la gran relación entre la salud mental y la salud física, se menciona que mientras peor sea el estado de salud físico se ve reducido el acceso a comida y ambientes saludables, impactan así de manera negativa en la salud mental y salud física, ya que están fuertemente asociados al estilo de vida, por lo que algunos estudios señalan que la actividad física se asocia negativamente con depresión y ansiedad (Ohrnberger 2017).

La práctica de ejercicio físico es de suma importancia para poder mantener un cuerpo sano, ya que el ejercicio físico está relacionado con una mejora en la salud física y mental (Ohrnberger 2017), el ejercicio físico es considerado como un elemento central en nuestra vida como especie, desde la época de la Grecia clásica se ha concebido al ejercicio físico y la buena alimentación como las bases para tener un cuerpo sano y una mente sana, está reportado que el ejercicio físico ha sido un elemento clave para nuestra

evolución como especie y su realización ha generado una modificación en la plasticidad cerebral y un impacto en nuestra fisiología que nos permite usar el cuerpo para realizar ejercicio físico (Di Liegro 2019).

Dado que el ejercicio físico es importante y debe de estar presente en nuestra vida, las guías americanas de ejercicio físico en 2018 determinaron los diferentes requerimientos de ejercicio físico, indicando que los niños de 3 a 5 años deben realizar ejercicio durante el día para estimular el crecimiento y desarrollo además de las capacidades mentales, los adolescentes deberán realizar 60 minutos al día de ejercicio de intensidad moderada a vigorosa 3 veces a la semana, los adultos deben moverse más y estar menos tiempo sentados, deberán de realizar de 150 a 300 minutos de ejercicio físico a la semana de intensidad moderada, combinando ejercicios de fuerza muscular y ejercicios aeróbicos, y finalmente los adultos mayores deben hacer tanto ejercicio aeróbico y de fuerza muscular como les sea posible (U.S. Department of Health and Human Services 2018).

Es bien conocido que el ejercicio físico tiene diversos impactos positivos en nuestra vida, nos ayuda a mantener un peso saludable,

previene el desarrollo de enfermedades crónicas, mejora la circulación sanguínea entre otros, además se reporta que la práctica de ejercicio físico regular ayuda al óptimo desarrollo y funcionamiento cerebral y a las funciones cognitivas, ya que mejora el flujo de sangre hacia el cerebro a través de la barrera hemato encefálica, es útil como anti depresivo y analgésico, (Di Liegro 2019) adicionalmente, se constata que las miokinas, hormonas producidas por el músculo en tracción, son capaces de modificar la plasticidad cerebral, mejorado sus funciones como el aprendizaje, la memoria y la atención.

Finalmente, para obtener una mente sana es importante un abordaje holístico, el cual debe de incluir actividad intelectual, ejercicio físico, buen descanso, alimentación saludable que no solamente cubra los requerimientos calóricos sino que también genere placer, y de esta manera mantener las células cerebrales en óptimas condiciones de funcionamiento, es importante hacer mención en las modificaciones del estilo de vida y en los hábitos en general, sin dejar de lado la importancia del contacto social, todos estos factores en conjunto podrán llevar al individuo a alcanzar un pleno bienestar, manteniendo así una mente sana en un

cuerpo sano (Augusto 2021).

Referencias bibliográficas

Alegría, M., NeMoyer, A., Falgàs Bagué, I., Wang, Y., & Alvarez, K. (2018). Social Determinants of Mental Health: Where We Are and Where We Need to Go. *Current psychiatry reports*, 20(11), 95.

Augusto-Oliveira, M., & Verkhatsky, A. (2021). Mens Sana in corpore sano: lifestyle changes modify astrocytes to contain Alzheimer's disease. *Neural regeneration research*.

Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans. (2018) 2nd ed. U.S. Washington, DC, USA. Disponible en : <https://health.gov/paguidelines/second-edition/>

Di Liegro, C. M., Schiera, G., Proia, P., & Di Liegro, I. (2019). Physical Activity and Brain Health.

Frisher M, Mendonça M, Shelton N. (2015) Is alcohol consumption in older adults associated with poor self-rated health? Cross-sectional and longitudinal analyses

from the English Longitudinal Study of Ageing. *BMC Public Health*.

Fuchs T, Schlimme JE. (2009). Embodiment and psychopathology: a phenomenological perspective. *Curr. Opin. Psychiatr*.

Galderisi S, et al. (2017). (407–411). A proposed new definition of mental health. *Psychiatr*.

Katz-Wise S, Reisner S, White Hughto J, Budge S. Self-Reported Changes in Attractions and Social Determinants of Mental Health in Transgender Adults. *Arch Sex Behav* 2017;46:1425–39

Keyes C. (2014). (179–192). Mental health as a complete state: how the salutogenic perspective completes the picture. In: Bauer GF, Hämmig O. ed. *Bridging occupational, organizational and public health*. Dordrecht: Springer.

Lang I, Wallace R, Huppert F, Melzer D. (2007). Moderate alcohol consumption in older adults is associated with better cognition and well-being than abstinence. *Age Ageing*.

Le Port A, Gueguen A, Kesse-Guyot E et al. (2012). Association between dietary patterns and depressive symptoms over time: a 10-

year follow-up study of the GAZEL cohort. PLoS One.

Mohammad ET, et al. (2015). Impacts of family and community violence exposure on child coping and mental health. Journal of abnormal child psychology.

Molteni R, Barnard R, Ying Z, Roberts C, Gomez-Pinilla F. (2002). A high-fat, refined sugar diet reduces hippocampal brain-derived neurotrophic factor, neuronal plasticity, and learning. Neuroscience.

Ohrnberger J, Fichera E, Sutton M. (2017) The relationship between physical and mental health: A mediation analysis. Social Science & Medicine.

O'Neil, A., Quirk, S. E., Housden, S., Brennan, S. L., Williams, L. J., Pasco, J. A., Berk, M., & Jacka, F. N. (2014). Relationship between diet and mental health in children and adolescents: a systematic review. American journal of public health, 104(10).

Organización Mundial de la Salud. (2021). Disponible en la <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

Organización Mundial de la Salud. (2001) Conceptos, evidencia emergente, Práctica. Disponible en: https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf

corpore sano. Annals of internal medicine.

Rao G. (2013). PDA Journal of Pharmaceutical Science and Technology November.

Zaman R, Hankir A, Jemni M. (2019). Lifestyle Factors and Mental Health. Psychiatr Danub.

Semblanza

Mtro. Sergio Antonio Flores Rodríguez

Maestro en nutrición clínica y ciencia de los alimentos por parte de la Universidad Iberoamericana, con maestría en nutrición clínica, diplomado en nutrición deportiva por la Universidad de León y antropomorfista nivel 2 por parte de ISAK.

Imparte clase: Nutrición en el Plantel Reforma.

A MENS SANA IN CORPORE SANO, UNA REFLEXIÓN DESDE EL DIVÁN

Resumen

La conocida frase “MENS SANA IN CORPORE SANO”: mente sana en cuerpo sano, nos lleva a suponer que cada ser humano busca de alguna manera su bienestar emocional y por ende un equilibrio en aquellas áreas que conforman su vida, con el paso de la pandemia o situaciones complejas que vive el sujeto a lo largo de su vida lo ponen en perspectiva hacia distintas acciones que puede considerar para generar un equilibrio en su vida cotidiana y que se sienta satisfecho por ello, por lo que considera la salud mental como algo valioso e importante, nos lleva a tener mejores decisiones una vez que se dejan de lado estigmas en el campo de la psicología y se apuesta por ciencias basadas en el método científico.

La psicología es la ciencia que nos ayuda a estudiar la conducta de un sujeto. Desde la antigüedad distintas personas interesadas en el conocimiento de la conducta del hombre han puesto un interés significativo en el comportamiento y conforme ha avanzado el tiempo, lo empírico pasó a lo científico, sin embargo, son las propuestas y estudios teóricos que han dado mayor relevancia y han engrosado la teoría en cuanto se traten de explicar conductas en el ser humano que va desde distintos aspectos y modelos terapéuticos; como es sabido entre el gremio podemos atribuir los estudios relevantes de Wundt en la psicología experimental, los aportes de *Sigmund Freud* en el

Ma. Guadalupe Muñoz Campuzano
Plantel Paraísos

Psicoanálisis, en el neopsicoanálisis las aportaciones de *Carl Jung*, *Alfred Adler*, *Erick Erickson*, el conductismo con *Frederick Burrus Skinner*, el humanismo con *Maslow*, *Carl Roger*, la gestalt con *Fritz Perl*, estrategias de intervención en lo que apenas se vislumbraba que sería un modelo de intervención para favorecer momentos críticos en el sujeto, situaciones llenas de ansiedad para traducirlas a estados de bienestar, así cada aportación favorece el que un sujeto cuente con la ayuda de un terapeuta para su explicación conductual y favorecer su estado de desarrollo, crecimiento y salud mental.

Con el devenir de los días y el interés en tratar la conducta, los estudiosos en esta materia se vieron en la necesidad de hacer investigación y poder compartir con pares un sinnúmero de investigaciones en materia de salubridad.

Desde que se va dando el diagnóstico con la recolección de la información, el análisis de la misma se va creado una hipótesis de trabajo o de intervención, misma que ayudará en la conformación de todos los elementos útiles que al profesionista de la salud mental le sean necesarios para llevarla a cabo.

Ahora bien, cuando un psicólogo egresa de una licenciatura, busca de alguna manera hacer sus primeras aplicaciones cognitivas, producto de su preparación, sin embargo es menester la preparación continua para dar un buen servicio como ya lo establece el código ético del psicólogo en cuanto a la necesidad de la formación y su pericia en el medio como lo señala el artículo 4 “El psicólogo se mantiene razonablemente actualizado acerca de la información científica y

profesional actual en su campo de actividad, y realiza esfuerzos continuos para mantener su competencia y pericia en las habilidades que emplea, recibe la educación formación supervisión y consulta adecuadas” (Sociedad Mexicana de Psicología, 2007).

Cabe destacar que es una inversión de cerca de cinco años para tener una idea cercana de facilitar un proceso que lleve a estados de bienestar, elementos que contrastan con pseudo ayudas que dicen considerar solo el futuro, para hacer que la gente logre sus metas, éxito o bienestar; cuando es necesario conocer el pasado para construir, resarcir, curar, sanar para avanzar y no es una tendencia, es lógico pensar que para sanar una herida física significativa, hay que escarbar y limpiar lo “no sano” para que el tejido sea atendido y rehabilitado, no se puede ignorar la raíz para sanar. Y esto es otra historia que ha sido matizada por protocolos de mercadotecnia y consumismo que ofertan un placebo en aras de un desarrollo personal, que solo está monetizado pues es de esperarse que quienes intervienen en ese tipo de actividades, la mayor parte tienen una formación en áreas económico administrativas o incluso solo la preparatoria, hecho lamentable pues para dar una adecuada atención se requiere una formación específica.

Es sabido que el Psiquiatra es quien determina una intervención en materia de diagnóstico de trastornos mentales, así como la profilaxis médica, mientras que el psicólogo clínico suma esta visión para que en su conjunto se considere de forma alternativa su apoyo significativo, sin embargo, esta idea

trajo consigo ciertos estereotipos acerca de quien recibe apoyo psicoterapéutico está al borde de la locura, lo cual deforma la contribución del profesionista de la salud mental. Desde distintas visiones del psicólogo ya sea clínico, social, organizacional o educativo u otras especialidades, el psicólogo lo que pretende es promover estados de bienestar y de salud mental.

“La Psicología es una ciencia compleja con variados estilos de abordaje, centrada en dos áreas: explicar, predecir y controlar la conducta y por otro lado comprender los procesos mentales, así como los elementos que conforman dichos procesos” *El Sahilli Luis Felipe*, 2019; describe y explica aspectos del pensamiento, sentimiento, percepción y demás procesos en las acciones humanas.

Por ser una ciencia, la Psicología se basa en el método científico para encontrar respuestas. etimológicamente, la Psicología proviene del griego psique: alma y logos: tratado, ciencia. Literalmente significaría ciencia del alma; sin embargo, contemporáneamente se le conceptualiza a la Psicología como una parte de las Ciencias Humanas o Sociales que estudia: El comportamiento de los organismos individuales en interacción con su ambiente. Los procesos mentales de los individuos. Los procesos de comunicación desde lo individual a lo social. La psicología es el estudio científico de la conducta y la experiencia de cómo los seres humanos sienten, piensan, aprenden, y conocen para adaptarse al medio que les rodea.

Dicho lo anterior esto ocurre por el interés de

explicar porque una persona es así en un momento determinado según las circunstancias del tiempo y por otro lado identificar qué variables la determinaron de esa manera. Como es sabido, la psicología se apoya en la teoría nomotética para expresar las situaciones generales acerca del individuo lo que nos lleva a perfiles o estándares, y por otro lado está la teoría ideográfica para identificar ciertos rasgos particulares que dan una manifestación de una personalidad específica.

Considerar la preparación es fundamental para los procesos de intervención en los distintos ambientes en que opera un psicólogo.

Dicho lo anterior es imprescindible que un sujeto puede proyectar estados de salud mental y por ende también esperamos que lo sea en otras áreas de su vida buscando un equilibrio. Tanto en la parte corporal, espiritual, social, laboral etc.

La premisa de “mens sana in corpore sano” sugiere una invitación a que la persona elija lo mejor para sí misma y este estado lo llevará a otras instancias donde se desenvuelve. El ser humano ha pasado por estragos inevitables en los últimos meses, la pandemia trajo consigo ciertas modificaciones en nuestra estabilidad emocional, por lo que continuar en este ambiente cambiante trajo estímulos cuyas respuestas resilientes se pusieron de relieve, el continuar con el desarrollo de actividades desde el estudio, trabajo o relaciones sociales dieron una muestra de la creatividad ante la necesidad de no perder la cordura, instituciones, sociedad y gobierno dieron marcha a continuar con las actividades

y poco a poco se han normalizado elementos claves para un individuo en que el contexto se mueve, y donde se afloraron en varios casos sucesos lamentables que se pudieron observar claramente en nuestros familiares, amigos, vecinos etc., como el índice de desempleo, estragos de duelos, o aumento de violencia doméstica o casos de depresión o ansiedad, información que pude analizar como consejera del instituto municipal de la mujer de la ciudad de León.

Pronto se dejaron ver las clases en línea, capacitaciones o espacios de reflexión por redes sociales con el propósito de continuar, y es un gran logro el que la persona se vaya acoplado a esos cambios. . El que una persona tenga el interés de continuar con sus actividades desde el estudio, el trabajo, los amigos fue un reto para no sumergirse en estados de desajuste emocional, el descanso, la alimentación, contar con una red de apoyo social o considerar la situación como un reto estimula los recursos internos del sujeto, y si fuese el caso que una persona se haya sentido rebasado por la situación, es recomendable acudir con un profesional de la salud mental.

Ahora bien, el que una persona considere como está la sanidad de su mente podrá cuestionarse acerca de sus relaciones interpersonales, de los hábitos que tiene, de los proyectos de vida, de sus percepciones, así como de las decisiones que toma entre otras cosas. Tal es el caso que puede ocurrir en la ingesta de alimentos como lo anuncia en su libro el colega Lui Felipe El Sahili (2019) en su libro Psicología del sobrepeso y de la obesidad establece que: “ si una persona está inquieta o no ha logrado las expectativas

que se ha planteado sentirá un vacío en su vida; de forma muy parecida a combinar melancolía con estrés, este estado de ánimo promueve la ingesta exagerada de calorías, básicamente se vincula con la idea de vacío emocional, en el que la mente se transforma en una necesidad de comer para llenar la sensación de vacuidad” si a esto le agregamos, una mala relación familiar, baja autoestima, problemas con sustancias etc., la persona tendrá un desequilibrio en muchos áreas de su vida. Ejemplos como estos pueden ser diversos y variados en la importancia del cuidado de nuestra salud mental por mencionar solo algunos:

- No tener un proyecto de vida
- La carencia del afecto
- El miedo hacia el trabajo o las dudas hacia el futuro
- La ansiedad, el estrés los estilos de vida
- Incluso nuestro entorno cultural social y político

El que una persona invierta en acciones que sumen a su estado de bienestar será la mejor opción, como la preparación continua en el campo profesional, mejorar hábitos de salud, la elección de amigos, asistencia a eventos culturales, y sobre todo estar bien consigo mismo.

Referencias Bibliográficas

El Sahili, Luis Felipe, Mendoza Mario. (2019). Psicología del sobrepeso y la obesidad.

El Sahili, Luis Felipe. (2019). pág. 1. Introducción a la Psicología.

Sociedad Mexicana de Psicología Código ético del Psicólogo, (2010).

Semblanza

Mtra. Ma. Guadalupe Muñoz Campuzano

Lic. En psicología por la Universidad de Gto. Maestría en Enseñanza Universitaria, y en D.O. por la UDL, certificación en ADEHUM, (2008) certificación ante la Secretaría de Economía como maestra investigadora (2018), instructor de la norma 217 por CONOCER, (2017) evaluador estándar 076 por CONOCER, Miembro oficial en la Federación Mexicana de Psicología en materia de Morfopsicología, Tanatología LSM, Perfilación criminal y Psicología clínica miembro fundador del Colegio de Psicólogos Organizacionales del León A.C. Coordinadora de FMP sede León. Catedrática Universitaria, docente en la SEP.

PROPUESTA DE MANUAL DE AUTOAYUDA PARA PERSONAS EN DEPRESIÓN

Resumen

Comúnmente se ha utilizado como parte de un discurso social ampliamente difundido el concepto de depresión como equivalente a la presencia de una enfermedad. Se habla de salud mental, como la versión contraria a este padecimiento, y se mantiene la influencia de un modelo médico que considera fallas o averías en el organismo, particularmente en el cerebro, como el sustrato subyacente a procesos psicológicos que se relacionan con trastornos del estado de ánimo como lo es la depresión. Sin embargo, es cierto que muchos de los esfuerzos que se han llevado a cabo para delimitar este padecimiento en su equivalente de enfermedad no han sido fructíferos, por lo que, aun cuando se siguen estudiando, van perdiendo confiabilidad y validez.

Primero lo primero: usted no está enfermo

Si usted está leyendo esto, muy probablemente está pasando por una situación depresiva. Nótese la forma en cómo se refiere este manual a la condición en la que se encuentra: situación. Entiéndase que esto implica y considera características y

Mtro. Jorge Valdivieso Zapata
Plantel Guanajuato

condiciones actuales en las que está viviendo y las experiencias subjetivas que podría estar experimentando, tales como tristeza, pensamientos pesimistas al respecto de usted, su vida y el futuro, una sensación de vacío, de que nada vale la pena o de que pudiera estar siendo una carga para otras personas, una baja en el estado de ánimo, sentir que no tiene energía o motivación para hacer las cosas que hacía o hace, entre otras que usted bien podría añadir. Todo esto puede llevar a saltar a conclusiones que forman parte de un discurso social generalizado y compartido al respecto de la depresión, a saber, que está enfermo, que hay algo malo en usted, que debería sentirse de otra manera o dejar de pensar eso que le viene a la cabeza últimamente.

Ante esto, es importante que desde este momento, usted entienda que no está enfermo o enferma, que no hay nada malo en usted y que más bien, empiece a considerarse como el resultado de su historia de aprendizajes, de las vivencias que ha tenido a lo largo de su vida, de cómo le fue en su infancia, de la manera en que pudo lidiar con las situaciones que le acontecieron, de su propio temperamento y características físicas y biológicas, de los recursos económicos y sociales que tuvo a la mano, de las

oportunidades laborales, de las interacciones que mayormente estuvieron presentes con ciertas personas, para que finalmente llegara a este punto y se encuentre así en estos momentos. Hacemos esto, para poder dirigirnos hacia una distinción en cuanto a cómo entender lo que le está pasando y a que pueda, así mismo, acercarse a las fuentes de ayuda que realmente pudieran ser de utilidad para usted. El objetivo de este manual es ayudarlo a entender su situación, sin embargo, siempre es recomendable que se acerque con profesionales expertos en el tema de forma que estos puedan intervenir y ayudarlo de forma efectiva y eficiente, por lo que usted debe formar parte de este entendimiento también.

Una de las primeras ideas que deben quedar en claro, y que debemos resaltar en todo momento, es que, no hay algo malo en usted. El objetivo no es reparar algo dentro de sí, no hay algo averiado a lo que uno se pueda referir para curar o remediar esta depresión. El problema no se haya dentro de usted en el sentido de suponer a la depresión como si fuera una cosa, no lo es... no es un objeto que uno tenga que extirpar, ni una instancia maligna que uno deba remediar. Tampoco se trata de encontrarle una causa con la suposición de que esto fuera el equivalente a

desatorar algo en usted, y que esto a su vez fuera alguna especie de remedio mágico que haría que se encontrara mejor. Esta es una diferencia fundamental para empezar a trabajar, es, como dijera Gregory Bateson, una información que es una diferencia que hace la diferencia (1990: 81-116). Entender esto nos lleva a orientar nuestro foco de atención a lo que realmente entendemos como depresión.

¿Qué es la depresión?

La depresión puede entenderse desde varias aristas, las principales son 3: desde un modelo médico, un modelo neurológico y un modelo psicológico. El modelo médico establece que la depresión sí es una enfermedad y que debe ser tratada con fármacos. El modelo neurológico establece la presencia de una avería en las sinapsis¹ del cerebro, particularmente en relación a ciertos tipos de neurotransmisores, como la serotonina, de manera que la carencia de este neurotransmisor, la falta de receptores en las células, o el proceso de recaptación que ocurre en la comunicación sináptica hace que este neurotransmisor no llegue a su destino, lo que propicia el estado deprimido en la persona. La intervención en este caso sigue siendo considerada desde el uso de medicamentos. Ahora bien, es cierto que

¹ Básicamente se trata del impulso nervioso que se produce a través de las neuronas y que posibilita su comunicación. Y consiste, en esencia, en una descarga química traducida en una señal eléctrica que viaja a través de las redes neuronales de nuestro encéfalo a una velocidad vertiginosa. Tomado de: Sinapsis, el lenguaje de las neuronas en el cerebro, de National Geographic. Disponible en: https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/sinapsis-lenguaje-neuronas-cerebro_14009

estos modelos son importantes, sin embargo, sus postulados han recibido críticas² y observaciones significativas que han mermado su validez sobre todo en cuanto a las intervenciones que surgen de ellos.

Desde un modelo psicológico, particularmente desde el así llamado contextualismo funcional, se entiende que la depresión es una situación en la que usted se encuentra, por lo que precisamente el cambio está en modificar estas condiciones de vida, así como la manera en que se está relacionando con sus pensamientos y emociones, a la par de recuperar la activación hacia todo aquello que sea importante y significativo para usted. Entendemos que la depresión se caracteriza por la presencia de tristeza, dolor, anhedonia (falta de fuentes de recompensa o experiencia de placer), abulia (falta de voluntad o motivación para realizar las actividades que comúnmente hacía), así como por conductas orientadas a evitar actividades o experiencias que bien podrían ser significativas e importantes en su vida. A partir de esto, uno debe entender que se encuentra muy probablemente atrapado en una situación que se retroalimenta a sí misma: en la medida en que orientamos nuestras acciones hacia estas experiencias privadas (pensamientos y emociones) por las

que uno esté pasando, terminamos alejándonos de nuestros valores (situaciones, actividades, personas, etc., que resultan significativos para uno)

Detonantes y mantenimiento del estado depresivo

Muy probablemente usted haya experimentado la pérdida de alguien o algo importante, valioso o significativo para usted, que haya detonado la presencia de otras vivencias subjetivas como las que hemos mencionado. Esto lo podemos ver en un modelo cognitivo de la depresión, que estipula que: “la depresión se entiende de manera simplificada como resultado de procesos cognitivos (estilos de pensamiento, creencias y autoconcepto) de tinte negativista o catastrofista y conductuales (falta de refuerzos positivos o placenteros)” (Manzanera, 2003) Esto se puede apreciar en la siguiente imagen:

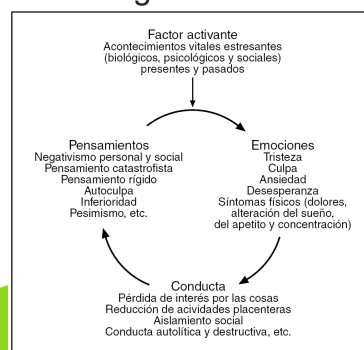


Figura 1. Modelo cognitivo conductual en depresión. (R. Manzanera-Escart, 2003)

²Serotonin and Depression: A Disconnect between the Advertisements and the Scientific Literature. Jeffrey R Lacasse, Jonathan Leo, Published: November 8, 2005
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0020392> Disponible en:
<https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.0020392>

El factor activante puede ser de diferente naturaleza, y muy probablemente funcione como evento antecedente para emociones de tristeza, culpa, desesperanza, o las mencionadas anteriormente. Esto a su vez, puede funcionar como componente de conductas de evitación derivadas de la pérdida de interés o ánimo por realizarlas. Esto es entendible si consideramos el estado de ánimo en el que se encuentra en primer lugar. La cuestión es que esto puede derivar en una retroalimentación al respecto de su vida y de usted mismo que puede

llevarlo a perpetuar este estado de ánimo, y a que se vuelvan más prevalentes emociones y estados de abulia, anhedonia, culpa, reproche, tristeza, dolor, etc., además de que incrementa la probabilidad de que ciertos pensamientos también se sigan presentando, y que pueden estar orientados a suponer que nada vale la pena, que nada tiene sentido, que uno es malo, culpable, inferior o una carga para los demás. Es en este momento en donde se puede generar esta trampa conductual, como la podemos ver en el modelo que lleva este nombre:

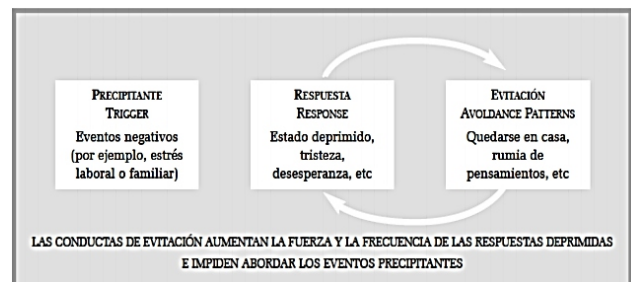


Figura 2. Modelo TRAP (trampa) para explicar el estado depresivo (Jacobson et al., 2001, p. 263.)

Lo que se establece en este modelo es que, a partir de un evento desencadenante (Trigger) se genera un estado deprimido que incluye estas emociones y pensamientos al respecto de la situación, de la vida o de usted mismo, lo que lo puede llevar a presentar patrones de evitación (Avoidance Patterns) de acciones o experiencias que solía hacer o quisiera empezar a hacer. Esta serie de acciones de evitación, a su vez, pueden retroalimentar su estado de ánimo, y se convierte en un bucle en el que uno está atrapado, de ahí su nombre: TRAP, que en inglés significa Trampa. La relación quedaría de la siguiente manera:

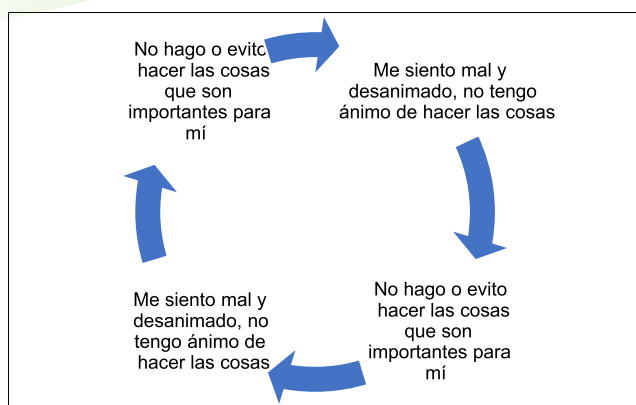


Figura 3. Modelo de mantenimiento del estado de ánimo depresivo (E. por A.)

Es cierto que no a todas las personas les sucede lo mismo cuando se encuentran con pérdidas en sus vidas, pero esto tampoco quiere decir que haya algo malo o deficiente con usted. Esto, como comentamos anteriormente, es la derivación y el producto de su historia de aprendizajes y sus características temperamentales propias de su desarrollo. Tampoco quiere decir que usted haya elegido o sea el único responsable de su situación. Lo que tiene que entender es que este estado depresivo en el que se encuentra es el resultado emergente de la conjunción entre sus condiciones de vida y su historia de aprendizajes previa, por lo que sería conveniente que la mirada al respecto de usted y su situación, tomara un paso atrás con el fin de observar y observarse con perspectiva, tomando en cuenta todos

estos factores que han estado presentes en su historia y sobre todo que, en la medida de lo posible, lo haga con una actitud compasiva hacia su persona.

¿Qué hacer?

Primeramente, es importante que considere como primera opción el acercarse con un profesional calificado para el tratamiento de este tipo de condiciones. Algunas preguntas que usted puede hacer previamente a su terapeuta para verificar que esté cualificado para poder ayudarlo son las siguientes: ¿Cuenta con formación especializada para brindar psicoterapia? ¿tiene experiencia trabajando con condiciones como la que yo presento en estos momentos? ¿hay evidencia de que el tratamiento que usted aplica funciona? ¿cuál es el tiempo aproximado de tratamiento? ¿qué implica o cómo se lleva a cabo? Estas preguntas son importantes porque de esa manera usted puede tener la confianza de que se está acercando con alguien que realmente lo puede ayudar.

En segundo lugar, es importante que considere que muy probablemente la situación en la que usted se encuentra sí tiene solución. Modelos de terapia, como la terapia de activación conductual o la terapia

como la terapia de activación conductual o la terapia cognitiva para la depresión son modelos que han sido testados y validados, y que, aplicándolos de manera correcta, pueden ser muy efectivos (incluso más que una intervención médica con el uso de fármacos). De igual manera hay otro tipo de terapias, como lo son la terapia de aceptación y compromiso o la terapia analítica funcional, que también pueden ser altamente efectivas. Es importante que, una vez enrolado en el proceso, es vital que considere que el trabajo que realice con su terapeuta requiere una labor de equipo, en donde cada uno tendrá ciertas responsabilidades y compromisos, que cumpliendo y llevando a cabo, pueden llevarlo a salir de esta situación en la que se encuentra. También es cierto que, de no contar con los recursos económicos necesarios para un tratamiento, siempre se puede acercar a los servicios públicos que se brinden en su localidad.

Tercero. Es importante considerar que la medicación puede ser de gran ayuda en algunos casos. Sin embargo, esto es un tema que debe valorar con su terapeuta, de forma que vean si es conveniente o no llevar este tipo de tratamiento. No se automedique y no utilice medicamentos sin prescripción de un especialista en psiquiatría, esto incluye

médicos generales que no cuentan con una formación específica, de preferencia que tenga una orientación en terapias basadas en evidencia. Evite también, en la medida de lo posible, orientar sus acciones al consumo de otro tipo de sustancias como remedio para el estado en que se encuentra, tales como drogas o estupefacientes, así como alcohol en sus distintas presentaciones.

Finalmente, busque redes de apoyo y, en la medida de lo posible, procure activar condiciones básicas de funcionamiento. Acérquese con personas que podrían fungir como ayuda y soporte para acompañarlo en esta situación, y que le puedan sumar estrategias de afrontamiento. Procure en la medida de lo posible activar prácticas de autocuidado, relacionadas con su alimentación, ejercicio y sueño. Es muy probable que dadas las circunstancias en las que se encuentra no tenga deseos, fuerza o voluntad de hacerlo, sin embargo, considere que una parte importante del tratamiento para su condición consiste en activar y dejar de evitar el realizar acciones que lo acerquen a lo que es importante para usted.

Conclusión del manual

La depresión es un fenómeno más común de lo que uno quisiera, tanto en México como en otros países. Afortunadamente, hoy en día contamos con procesos terapéuticos protocolizados que han sido estudiados y evaluados, y que han generado bastante evidencia de que funcionan. Existen instituciones que brindan estos servicios de manera pública, y de igual forma, existen líneas telefónicas gratuitas de ayuda a las que usted se puede acercar en caso de encontrarse en una situación sumamente difícil o en caso de estar presentando pensamientos que pudieran estar contemplando la posibilidad de hacerse daño, como lo es la línea de intervención en crisis psicológica de Guanajuato: 01 800 224 24 80.

Recuerde, sí es posible acercarse a una vida que valga la pena ser vivida.

Referencias Bibliográficas

-Beating the recession in preclinical measures of antidepressant: A response to: The failure of the antidepressant drug discovery process is systemic (Hendrie CA and Pickles AR) S. Clare Stanford Department of Neuroscience, Physiology and

Pharmacology, University College London, London, U K
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0269881112466185>

-Beck, A., et.al. Terapia cognitiva de la depresión. 19 ed. (2010) Ed. Desclee De Brouwer, Bilbao, España. 416 pp.

-Faucett, James. Pesach Lichtenberg, Irving Kirsch, Walter A. Brown. (2012). A Systematic Review of Comparative Efficacy of Treatments and Controls for Depression, Arif Khan
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0041778>

-Figueroa, Gustavo. Revista chilena de neuro-psiquiatría versión On-line (2002).
<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272002000500006> Disponible en:
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272002000500006&script=sci_arttext&lng=en

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0041778#s3>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0006322309012293>

-La accidentada historia de la depresión y la serotonina, por Pablo, M. (2018).
<https://www.psyciencia.com/depresion-serotonina-historia/>

-La hipótesis de la serotonina ha calcinado la innovación farmacológica en la depresión (2 0 1 5) .

<http://www.nogracias.eu/2015/05/18/la-hipotesis-de-la-serotonina-ha-calcinado-la-innovacion-farmacologica-en-la-depresion/>

-Los genes de la depresión no aparecen por ningún lado, Un nuevo mega estudio rechaza 25 años de indicios e investigaciones sobre una predisposición genética simple al estado d e p r e s i v o .

<https://www.publico.es/sociedad/sintomas-depresion-genes-depresion-no-aparecen-lado.html?fbclid=IwAR3UfjaizVWuLPrKKKgpX-xkEoZYrZfH-Pif1hE3FNCPVoTs-LVIHxcCgf8>

-Martell, C., Dimidjian, S., Dunn, R. Activación conductual para la depresión, una guía clínica. (2013) Ed. Desclee De Brouwer, España. 298 pp.

-Muñoz, R., Aguilar, S., Guzmán, J. (1995). Manual del tratamiento cognitivo conductual de depresión. Ed. RAND

-Martell, C., Dimidjian, S., Dunn, R. Activación conductual para la depresión, una guía clínica. (2013) Ed. Desclee De Brouwer, España. 298 pp.

-Muñoz, R., Aguilar, S., Guzmán, J. (1995). Manual del tratamiento cognitivo conductual de depresión. Ed. RAND

[Pim Cuijpers, Marit Sijbrandij, Sander L Koole, Gerhard Andersson, Aartjan T Beekman, and Charles F Reynolds, III. The efficacy of psychotherapy and pharmacotherapy in treating depressive and anxiety](#)

-disorders: a meta-analysis of direct c o m p a r i s o n s .
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3683266/>

-Psychiatric drugs do more harm than good, says expert Peter Gøtzsche
<https://www.theguardian.com/society/2015/may/12/psychiatric-drugs-more-harm-than-good-expert>

-Segal, Z., Williams, M., Teasdale, J. Terapia cognitiva de la depresión basada en la consciencia plena un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas (2008) Bilbao, España. Ed. Desclee De Brouwer, 402 pp.¹

-Serotonin and Depression: A Disconnect between the Advertisements and the Scientific Literature, Jeffrey R Lacasse, Jonathan Leo Published: November 8, 2005
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.002039>

-The Funding crisis in Psychopharmacology: An Historical Perspective
https://www.academia.edu/1146399/The_Funding_crisis_in_Psychopharmacology_An_Historical_Perspective_2
<https://journals.plos.org/plosmedicine/article>

[?id=10.1371/journal.pmed.0020392](https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0020392)

-The Funding crisis in Psychopharmacology:
An Historical Perspective
https://www.academia.edu/1146399/The_Funding_crisis_in_Psychopharmacology_An_Historical_Perspective

-Marino Pérez Álvarez y José Manuel García Montes. Psicothema. Tratamientos psicológicos eficaces para la depresión.

[Yekta Dowlati Nathan Herrmann, Walter Swardfager, HelenaLiu, LaurenSham, Elyse K. Reim, Krista L. Lanctôt. A Meta-Analysis of Cytokines in Major Depression.](#)

Semblanza

Mtro. Jorge Valdivieso Zapata

Psicólogo Clínico por la Universidad Autónoma de San Luis Potosí, Máster en Psicoterapia Contextual por la Universidad de Almería, Maestrante de Psicoterapia Cognitivo Conductual por el Centro de Psicoterapia Cognitiva, certificado en Disciplina positiva, Crianza Respetuosa, Parentalidad, Apego y Desarrollo de la Infancia, así como en Neurociencias, Desarrollo Humano Integral, Atención y Contención en crisis, estudios de género y desarrollo de programas sociales. Fundador y director de operaciones en Centro Cognoser de Psicoterapia Contextual, Coordinador del departamento de Desarrollo del Potencial Humano de la región III de la Universidad de León y docente de la carrera de psicología del plantel Guanajuato de esta misma Universidad.

UN COMPLEMENTO: LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD OCUPACIONAL POSITIVA

"Conozca todas las teorías. Domine todas las técnicas, pero al tocar un alma humana sea apenas otra alma humana"

Carl G. Jung

Resumen

De manera habitual, las investigaciones que se han venido realizando en el tema de la salud ocupacional, se han enfocado a las causas de las enfermedades, así como también a la identificación y prevención de los aspectos laborales que tengan relación directa con el deterioro de la salud de los trabajadores.

A pesar de ello, esto no ha sido suficiente para explicar cuáles son los mecanismos que influyen para el bienestar y rendimiento óptimo de los empleados. Entonces, ahora surge un nuevo concepto que se ha llamado Psicología de la Salud Ocupacional Positiva (PSOP), en este trabajo se hablará sobre las razones por las que es importante desarrollar esta área.

Palabras clave

Salud ocupacional positiva, outplacement, salud.

PSICOLOGÍA DE LA SALUD OCUPACIONAL POSITIVA

Si damos una mirada rápida tanto a la Psicología del Trabajo como a la Psicología de las Organizaciones, podremos darnos cuenta que han tenido importantes avances, dando origen al surgimiento de nuevos enfoques como lo es la Psicología de la Salud Ocupacional Positiva (PSOP).

Mtra. María Alejandra Juárez León
Plantel Guanajuato

Esta nueva mirada hace hincapié en potenciar la calidad de vida laboral y organizacional a través del desarrollo de las fortalezas de los empleados, así como del funcionamiento organizacional saludable; ello a diferencia de los enfoques tradicionales que se centran en los aspectos negativos de la conducta humana.

De acuerdo con el National Institute of Occupational Safety and Health, la Psicología de la Salud Ocupacional se ocupa de la "aplicación de la Psicología a la mejora de la calidad de vida laboral y a proteger y promover la seguridad, la salud y el bienestar de los trabajadores". En esta definición podemos hacer algunas apreciaciones. En primer lugar, el término 'salud' es utilizado como un concepto positivo pues incluye recursos sociales y personales. De alguna manera, esta definición es coincidente con la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), como "un estado de bienestar total que incluye el bienestar físico, mental y social". Podemos entonces decir, que la Psicología Ocupacional Positiva tiene un enfoque amplio de salud, pues no sólo integra el bienestar afectivo de los empleados, también abarca elementos cognitivos, motivacionales y conductuales de los trabajadores.

En segundo lugar, no solamente se ocupa de los trabajadores, sino que también analiza el desempleo y la relación trabajo-familia.

Resulta, entonces, que se adentra en la necesidad que siempre se ha sentido de vincular la vida laboral con la vida familiar, de tal manera que pueda prevalecer un equilibrio, así como también estudia los efectos del outplacement¹, los Planes de Asistencia a Empleados, etc.; todo esto junto con las necesidades de las organizaciones modernas y el mundo laboral cambiante.

En tercer lugar, la Psicología de la Salud Organizacional Positiva tiene un enfoque múltiple de su objeto de estudio: el empleado en lo individual, el clima organizacional, el ambiente intra y extra organizacional.

Finalmente, es una disciplina científica al mismo tiempo que una profesión que tiene aplicaciones en la gestión de los recursos humanos. Por un lado, busca comprender los procesos psicológicos y, por otra parte, está en pro de mejorar la salud organizacional, la seguridad y el bienestar de los empleados, teniendo como consecuencia el incremento de la eficacia organizacional.

Por ello, el principal objetivo es el centrar la atención en estos conceptos positivos que permitan comprender la salud y el bienestar en el trabajo.

Es innegable que, en la práctica, la Psicología de la Salud Ocupacional como modelo tradicional, ha centrado su atención en el trastorno, es decir busca ajustar lo que funciona mal en oposición a aquello que funciona bien; es decir, se ha enfocado en la falta de salud. Por ello, es necesario e importante desarrollar una Psicología de la Salud Ocupacional 'más positiva'.

La salud y la personalidad positiva

Si consideramos los temas que se abordan en diversas revistas científicas o publicaciones donde se mencionan temas de Psicología, podemos darnos cuenta que, principalmente hablan de temas negativos como son: absentismo, abuso de drogas, adicción al trabajo, alcoholismo en el lugar de trabajo, burnout, conducta anti-social, conflictos interpersonales, mobbing, problemas del sueño, conflicto trabajo-familia, quejas psicosomáticas, rotación de puestos, síndrome de estrés post-traumático, síndrome de fatiga crónica, tabaquismo, violencia en el lugar de trabajo, entre otros. Ello significa que la Psicología Ocupacional, actualmente se concentra en el malestar de los empleados, en la enfermedad profesional y en los procesos psicológicos que están incidiendo en el estrés laboral; así como en diseñar intervenciones cuyo objetivo es el reducir tales daños.

¹ Outplacement: Es un concepto de uso habitual en el ámbito de las empresas, específicamente en el sector de los recursos humanos, el cual se refiere a una serie de procedimientos que una organización pone en marcha para asistir a un empleado que se queda sin su puesto de trabajo tras una reestructuración.

Es importante, señalar que no se trata de 'sustituir' a la Psicología Negativa por una Psicología Positiva, sino que el propósito es ser un 'complemento' mediante una perspectiva científica.

Dos de los principales impulsores de este enfoque son Martin Seligman y Mihail Czikszentmihalyi (2000), quienes sugieren que el objetivo de la Psicología Positiva es “catalizar un cambio de enfoque de la Psicología desde la preocupación sólo en solucionar las cosas que van mal en la vida a construir cualidades positivas”.

Estos autores, en su intento por contestar a la pregunta ¿qué es la buena vida?, han desarrollado listados de taxonomías de la Psicología Positiva, en los cuales han diseñado listas de “raíces de la vida positiva” e incluyeron: el amor y la intimidad, el trabajo satisfactorio, la ayuda a los otros, ser un buen ciudadano, la espiritualidad, el liderazgo, la creatividad, el bienestar subjetivo, la sabiduría, etc.

En la perspectiva actual de la gestión de recursos humanos, la mejora del desempeño organizacional debe también incluir la mejora de la calidad de vida laboral, la salud psicosocial, el bienestar y la satisfacción de los trabajadores; es decir, el foco de atención debe ser más amplio.

Las investigaciones que se han venido

realizando acerca del estrés ocupacional, desde un punto de vista científico, sólo han cubierto la mitad de todo lo que incluye el estudio del funcionamiento de las personas y su gestión en las organizaciones, es decir, la parte negativa. Entonces, se hace necesario contar con una visión global, esto se puede lograr con la Psicología Positiva aplicada a la salud ocupacional.

Una vez que se aplican los conocimientos psicológicos al ámbito de las organizaciones, sobretodo en el aspecto de la salud ocupacional, entonces esto se puede llamar Psicología de la Salud Ocupacional Positiva (PSOP), la cual para que logre alcanzar los objetivos que ésta tiene, se debe centrar en los diversos niveles del funcionamiento óptimo y la vida organizacional positiva, como son: el nivel individual, interindividual, grupal, organizacional y social.

Considerando esta postura, es entonces necesario echar mano de información y conocimientos que ya contamos en la Psicología, como son las posturas teóricas y las experiencias que hemos adquirido en la práctica organizacional acerca de la motivación, las creencias positivas sobre las competencias que los empleados poseen, las maneras aprendidas para equilibrar el trabajo y la familia, la satisfacción, la felicidad, la

manera en que las organizaciones contribuyen al crecimiento y al bienestar psicológico de las personas y de los grupos que las integran, las técnicas de involucramiento que han venido utilizando.

¿Qué hacer?

Con lo anterior, resulta entonces importante darle forma a esta propuesta acerca de la 'vida organizacional positiva' y para ello, se puede partir por ir trabajando en encontrar las respuestas a dos preguntas: 1) ¿qué características tienen los empleados saludables?, 2) ¿cómo son los trabajos y las organizaciones saludables?, es decir, el propósito inicial es determinar tanto las características que definen a los empleados positivos como a los trabajos y las organizaciones positivas, pues se requiere incrementar las investigaciones que le aporten información y conocimientos al tema. Por ello, es importante partir de lo que ya conocemos acerca de los empleados y de las organizaciones saludablemente positivas.

Haciendo una reflexión acerca del concepto de organización saludable, podemos darnos cuenta que incluye dos elementos: organización y salud. En cuanto a la organización se incluyen el diseño de los puestos, los horarios de trabajo, el estilo de dirección, la efectividad organizacional y las

estrategias organizacionales para la adaptación de los empleados. Un segundo elemento que se agrega es lo referente a la salud, el cual nos hace reflexionar acerca de que se pueden distinguir a las organizaciones sanas de las enfermas. Una organización sana, resulta benéfica para todos los que la integran: para los empleados, los empleadores, los clientes, los usuarios y la sociedad en general.

Entonces, podemos entender que las organizaciones saludables, son aquellas que tienen empleados saludables y en las cuales sus resultados también son saludables. Algunas organizaciones han alcanzado esto haciendo esfuerzos sistemáticos, planificados y con una activa participación enfocada a lograr mejorar la salud de sus empleados y la salud financiera; además de promover la mejora de las tareas, del ambiente social de la organización y de la organización misma.

Una idea que ayuda, es el considerar a los empleados como una inversión y un elemento de ventaja competitiva al ser vistos como parte del capital humano, social y psicológico de la organización.

Como resultado de algunas investigaciones que se han realizado alrededor de este tema,

se ha encontrado que los mejores lugares para trabajar, son aquellos donde los empleados confían en la gente con la que trabajan, disfrutan de las personas con las que trabajan y confían en lo que hacen. De esto, se han identificado tres tipos de relaciones interconectadas:

- ✓ Buenas relaciones entre los empleados y la dirección
- ✓ Buenas relaciones interpersonales entre empleados
- ✓ Buenas relaciones y adaptación entre empleados y su propio trabajo

En las mejores empresas para trabajar, de las cuales Google y Microsoft encabezan, se ha encontrado que presentan ciertas características en común:

- ✓ Más flexibles, con mayores oportunidades de adaptarse al cambio continuo
- ✓ Consideradas como ambientes de aprendizaje continuo para el desarrollo de competencias
- ✓ Son más diversas, en términos de mujeres y minorías
- ✓ Los empleados consiguen apoyo por parte de estas organizaciones cuando deben cuidar a familiares
- ✓ Son más democráticas
- ✓ Son más abiertas, ya que se caracterizan por potenciar la comunicación abierta tanto

ascendente como descendente

- ✓ Son más divertidas, ya que los empleados pueden disfrutar de espacios de relajación y tiempo libre

La Psicología de la Salud Organizacional Positiva, representa un gran reto para las organizaciones, pero también es benéfico para todos escuchar una retroalimentación balanceada, en donde no sólo se hable de lo blanco o lo negro, sino también de todos los matices que se observan cuando se evalúa a cualquier organización, es decir, hablarles a las organizaciones de lo que están haciendo bien, no sólo lo que anda mal...hacerles ver los dos lados de la vida organizacional para que se propicie que todo funcione mejor y sea más realista.

En mi apreciación personal, es posible decir que en nuestro país y en nuestro entorno laboral aún vamos atrasados en la incorporación de lo positivo al ámbito de la salud ocupacional. Sin embargo, es importante asumirlo como un reto a superar y no como una amenaza que temer; los inicios son lentos, pero es necesario tener más experiencias, practicar más este enfoque, ser persistentes, optimistas y abonarle al tema con nuestra práctica profesional desde la Psicología.

¿Qué hay hacia el futuro de la Psicología de la Salud Ocupacional Positiva?

Me parece que es necesario hacer más estudios de investigación que nos puedan dar más elementos acerca de la conducta positiva, desde donde se pueda explicar cómo ocurren esos cambios, cuál es la eficacia de las estrategias que se utilicen para mejorar, incrementar, optimizar los cambios positivos ocurridos. Se requiere investigación aplicada en contextos reales.

En cuanto a la práctica profesional, es necesario que el Psicólogo Organizacional o el que está dedicado a la salud de las organizaciones no sólo se relacione con los problemas, con la prevención y con la intervención, sino que también vaya aplicando los principios de la Psicología Positiva conforme vaya habiendo más información y conocimiento como resultado de las investigaciones que se van realizando. Esto también lleva a considerar que en los planes de estudio de las universidades y la formación de los docentes, se debe incluir este tema, ya que nuestra formación en psicología influye en la manera como vemos y analizamos el entorno, pues nuestra mirada debe ser una mirada positiva hacia el futuro de la Psicología Organizacional.

Referencias bibliográficas

Salanova, M. (2008). Organizaciones saludables: una perspectiva desde la psicología positiva. En C. Vázquez y G. Hervás. Psicología positiva: Bases científicas del bienestar y la resiliencia. Madrid: Alianza Editorial.

Seligman, M.P.E. y Csikszentmihalyi M. (2000). Positive psychology: an introduction. American Psychologist.

Tapia V., Alejandro. (2012). Psicología positiva: Definición, los pilares de la felicidad, beneficios de las emociones positivas. México: Trillas.

Vázquez, Carmelo. (2008). Psicología positiva aplicada. México: Desclee de Brouwer.

Semblanza

Mtra. María Alejandra Juárez León

Originaria de la ciudad de Valle de Santiago, Guanajuato. Es Licenciada en Psicología por la Universidad de Guanajuato y egresada de la Especialidad y la Maestría en Enseñanza Universitaria por la Universidad de León.

Desde el año 2006 Catedrática de las Facultades de Psicología y Psicología Organizacional de la Universidad de León, en donde también es Docente-Investigador.

Certificada como Facilitador Profesional del Desarrollo Humano por la Asociación de Desarrollo Humano y Certificada como Asesor Investigador por la Secretaría de Desarrollo Económico Sustentable.

Certificada como Facilitadora en capacitación presencial a servidoras y servidores públicos en y desde el enfoque de Igualdad entre mujeres y hombres. Tallerista y psicoterapeuta privada.

LINEAMIENTO PARA COLABORACIONES DE LA REVISTA DIVERSIDADES REVISTA MULTIDISCIPLINARIA DE LA UNIVERSIDAD DE LEÓN

El producto escrito puede ser en formato de artículo, resultado de una investigación previa del autor (es) o que se encuentre en proceso, ensayo académico, así como notas o artículos de divulgación de ciencia.

El tema seleccionado puede corresponder a ciencias sociales, exactas, de la salud, ingenierías o humanidades, siempre dentro de un ejercicio académico en beneficio del aprendizaje y reflexión de la comunidad universitaria.

- ✔ El escrito debe ser inédito.
extensión mínima de cinco cuartillas y máximo de 10 (el caso de las notas pueden ser tres cuartillas).
- ✔ Integración de título, palabras clave y resumen.
- ✔ Se sugiere dividir el texto en apartados o secciones con subtítulos en negrita.
- ✔ Letra Arial 12 pts, con 1.5 de interlineado, texto justificado.
- ✔ Archivo en procesador de textos de extensión doc.
- ✔ Las imágenes (gráficos esquemas, fotografías) que el autor considere necesarias se integran en el texto para conocer su ubicación y también se envían por separado en archivo formato jpg o png para su procesamiento y diseño editorial.
- ✔ Es indispensable un sistema de registro para las citas textuales y referencias en estilo APA.
- ✔ Incluir bibliografía consultada en sistema de citación APA, en estricto orden alfabético.

Forma de envío

- ✔ En la página titular debe incluirse Nombre(s) de autor(es), programa académico al que pertenece (nombre de licenciatura y/o maestría), correo electrónico y número de celular. Anexar semblanza (ficha biográfica breve) del autor.
- ✔ Se enviará al correo electrónico pplascenciad@universidaddeleon.edu.mx Investigacionudl.ci@gmail.com
- ✔ Teléfono: 251 05 45 ext. 1207