

Revista de la

Universidad del Valle de Atemajac

Año XIX cuatrimestral enero-abril 2005



Calidad de vida

51

Directorio

Año XIX, No. 51, enero-abril 2005

Rector Fundador

Presidente del Consejo Editorial
Mons. Dr. Santiago Méndez Bravo

Rector Ejecutivo

Pbro. Lic. Guillermo Alonso Velasco

Director

Pbro. Lic. Armando González Escoto

Coordinador Editorial

Lic. Saúl Raymundo López Cervantes

Consejeros Editoriales

Dra. Guadalupe Álvarez Romero
Mtro. Miguel Agustín Romero Morett
Lic. Jorge del Pozo Marx
Dra. Clelia Ma. García Silva Herrera
Mtro. Jaime Ramírez Ramírez
Mtro. Luis Fernando Franco Andrade
Lic. Rodolfo Alberto Guajardo Gómez
Dr. Bernardo Allaine Bustos Hernández
Lic. Jorge Alfredo Jiménez Torres
Ing. Sergio Ellerbrake Román
C. a Dr. Jorge Dionicio Castañeda Torres
Fernando Carrera

Colaboran en esta edición

Graciela Alvirde Pérez
Jorge del Pozo Marx
Martín Gregoris Gómez
José I. Baile Ayensa
Manuel Pando Moreno
Jorge D. Castañeda Torres
Ana Gabriela Fuentes Larios
Francisco Navarrete Báez
Rodolfo A. Guajardo Gómez
José Guillermo Saldívar
Alfonso Ascencio Rubio
Rocío López Rodríguez
Jesús Carlos Ruvalcaba Ledesma
Martha L. Vargas Viveros
Mario G. Cervantes Medina

Coordinador de producción

Lic. Heriberto Cano Jiménez

Corrector

Lic. José de Jesús Saavedra Aviña

Diseño

EYCON Publicidad y Marketing
L.D.G. Graciela Olivia Castro Fregoso

Traductores del Centro de Lenguas Extranjeras (CELE), UNIVA

Lic. Ramiro Padilla Muñoz (Inglés)
Julián Collado (Francés)

Coordinador de material fotográfico

Lic. Michael Mancillas González



Fotografía de portada:
Archivo EYCON

ISSN 0187-5981 Publicación
cuatrimestral, indizada en CLASE
<http://132.248.9.12:8060>

Las opiniones expresadas en esta revista son responsabilidad de sus autores.

Se permite la reproducción total o parcial de la revista, siempre y cuando se cite su procedencia.

Las colaboraciones deben dirigirse al Coordinador Editorial
e-mail: saul.lopez@univa.mx

Página Web:

<http://biblioteca.univa.mx/RevUniva/coleccion.htm>

Fe de erratas: Por un error en la pasada edición se omitieron los nombres de los colaboradores
Leopoldo X. Cárdenas González
Cecilia Hermosillo Pazuego
Cirenia M. López Navarro

Presentación

El presente número de la Revista de la Universidad del Valle de Atemajac que presentamos en esta ocasión, nos ofrece la variedad de enfoques que se tienen sobre la Calidad de Vida.

Las concepciones de la Calidad de Vida son multiformes y se engarzan con las expectativas y satisfactores que se pretenden lograr para garantizar un estado de bienestar y desarrollo. Estas concepciones se desplazan desde los aspectos económicos, afectivos, sanitarios, de servicio hasta las condiciones de accesibilidad a satisfactores de orden cultural o de entretenimiento.

En el primer artículo destaca precisamente la relatividad de este concepto en orden del grupo social y lo que éste defina como su situación ideal de bienestar. Resalta su recorrido por la historia y desarrollo del concepto y cómo este se materializa en los diferentes campos de estudio y de las diversas etapas de la vida.

El siguiente artículo alerta sobre los riesgos y consecuencias de reducir un proyecto personal de vida en torno al trabajo, no solo como medio de sustento sino como vehículo de prestigio social, poder y éxito. La “adicción al trabajo” tiene consecuencias no solo en el plano físico individual, sino en los campos afectivo, mental o de funcionamiento social.

La relación que guardan los desarrollos urbanísticos, que continuamente se generan en las ciudades mexicanas, y el comportamiento individual, social y la Calidad de Vida de los habitantes, es tratado en el siguiente artículo.

Otro artículo versará sobre los nuevos riesgos que enfrentan los trabajadores en general y los docentes en particular. La disminución de factores de riesgo como el estrés laboral crónico y el acoso psicológico en el trabajo, conducirán a una mayor productividad con importantes ventajas en la creciente competencia globalizadora.

El siguiente artículo plantea las nuevas expectativas presentadas por el sector turístico para consolidar un sistema moderno de dirección y administración para las empresas turísticas y sus repercusiones en la Calidad de Vida de los prestadores de servicios turísticos.

Un siguiente artículo pretende mostrar el desarrollo de un instrumento propio para medir la Calidad de Vida laboral, principalmente en la industria maquiladora de la Zona Metropolitana de Guadalajara por ser un pilar económico en los últimos diez años.

Además de la parte monográfica centrada en la Calidad de Vida, el lector encontrará otros artículos que abordan distintos temas que esperamos sean de su interés y agrado.

El presente número de la Revista de la Universidad del Valle de Atemajac que presentamos en esta ocasión, nos ofrece la variedad de enfoques que se tienen sobre la Calidad de Vida.

Generalmente asociada con elementos económicos y de bienestar, la Calidad de Vida se presenta como una situación a la cual continuamente aspira todo ser humano y la sociedad en general. En muchos casos, la dificultad en la satisfacción de este objetivo proviene de las diversas concepciones de Calidad de Vida que se crean, se adoptan o se adaptan de la observación en la vida cotidiana.

Sumario

Calidad de vida



FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD

- 6 **Calidad de vida: un caleidoscopio**
Graciela Alvirde Pérez, Jorge del Pozo Marx

- 13 **Adicción al trabajo y calidad de vida**
Martín Gregoris Gómez

- 19 **Vivir con calidad en la ciudad.**
Reflexiones sobre las relaciones entre urbanismo y psicología en ciertas ciudades mexicanas
José. I. Baile Ayensa

- 24 **Aspectos psicosociales en el trabajo docente y calidad de vida**
Manuel Pando Moreno, Jorge Dionicio Castañeda Torres



FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICO-ADMINISTRATIVAS

- 33 **¿Buscando la calidad de vida?**
Ana Gabriela Fuentes Larios



FACULTAD DE INGENIERÍAS

- 42 **Calidad de vida laboral**
Francisco Navarrete Báez

Sumario

Secciones



SALUD Y FAMILIA

- 54 **Obesidad infantil. Un riesgo real**
Rodolfo A. Guajardo Gómez



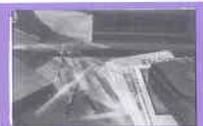
NEGOCIOS INTERNACIONALES Y MERCADOTECNIA

- 58 **Estrategias de comunicación en mercadotecnia**
José Guillermo Saldivar



EXPRESIÓN GRÁFICA Y DISEÑO DE ESPACIOS

- 64 **La ciudad y su lenguaje simbólico: una aproximación a la ciudad histórica, sus símbolos, valores y significados**
Alfonso Ascencio Rubio



REPORTE DE INVESTIGACIÓN

- 70 **Establecimiento del perfil de riesgo nutricional para desarrollar ortorexia y sus efectos en la calidad de vida en estudiantes de Nutrición de la Universidad del Valle de Atemajac**
Rocío López Rodríguez, Jesús Carlos Ruvalcaba Ledezma, Martha Lucía Vargas Viveros



COMUNICACIÓN

- 77 **Los medios de comunicación y la organización del tiempo libre de los jóvenes en Guadalajara**
Mario Gerardo Cervantes Medina

Calidad de vida



FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD



FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICO-ADMINISTRATIVAS



FACULTAD DE INGENIERÍAS



Calidad de vida: un caleidoscopio (ensayo)

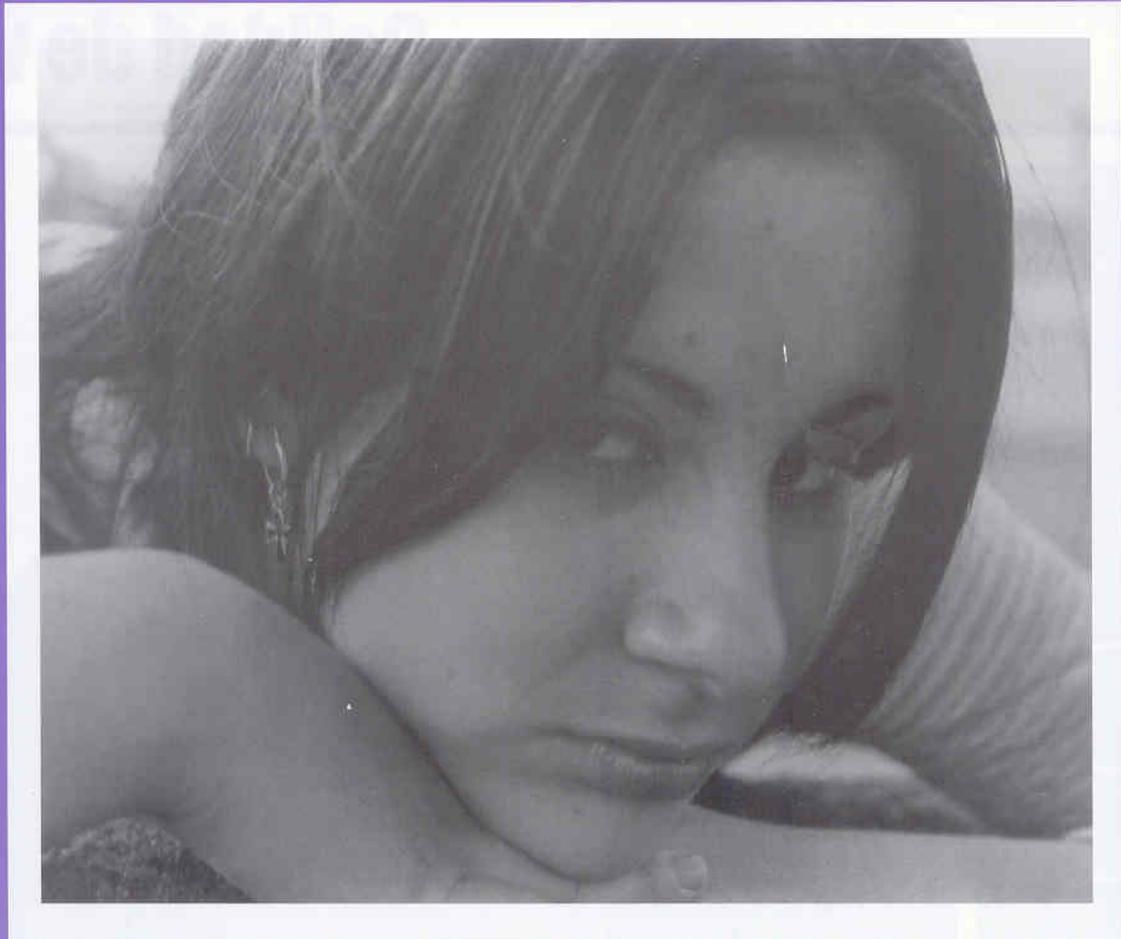


Foto: Isabel López.

Graciela Alvirde Pérez *Jorge del Pozo Marx

Investigadora en la carrera de Ciencias y Técnicas de la Comunicación de la UNIVA; conductora y productora en Notisistema, Ondas de Alegría y Radio Metrópoli; coautora del libro *Sintonizando el Pasado, Presente y Futuro de la Radio*, editado por la UNIVA.

*Docente de la materia Teoría y Estrategias de la Radio y Taller de Radio; Coordinador de Vinculación del Departamento de Comunicación-UNIVA; colaborador del diario Público; integrante del comité de programación de la emisora Factor 91; consultor de Red Radio Universidad de Guadalajara, e integrante del Consejo Editorial de la Revista UNIVA; miembro del Comité para el Análisis de la Realidad de la UNIVA; coautor del libro *Sintonizando el Pasado, Presente y Futuro de la Radio*, editado por la UNIVA.

"La medicina y los recursos económicos, políticos y sociales del mundo occidental han conseguido aumentar la esperanza de vida, dando años a la vida y calidad a los años."

Calidad de vida: un caleidoscopio (ensayo)

Quality of life: a caleidoscope (Essay)

Qualité de vie: un kaléidoscope (essai)

Resumen

Calidad de vida es un concepto relativo que depende de cada grupo social y de lo que éste defina como su situación ideal de bienestar por su acceso a un conjunto de bienes y servicios, así como al ejercicio de sus derechos y al respeto de sus valores.

De acuerdo con los ideales de cada grupo social es que se identifican los determinantes en materia de bienestar. Dado que hay sociedades más desarrolladas que otras, los estándares de bienestar son diferentes y así las definiciones de calidad de vida.

Abstract

Quality of life is a relative concept which depends on each social group and what this group defines as its ideal contexts for its own well-being by means of its access to a combination of goods and services as well as being able to exercise its rights for recognition of its values. The determining factors to well-being are identified in accordance to the ideals of each social group. Given that there are societies that are more developed than others, the standards of well-being as well as the definitions of Quality of Life are different.

Résumé

La qualité de vie est un concept relatif qui dépend de chaque groupe social et de ce que celui-ci définit comme sa situation de bien-être idéale pour l'accès à un ensemble de biens et services, ainsi qu'au respect de ses droits et de ses valeurs.

Les déterminants en matière de bien-être s'identifient en accord avec les idéaux de chaque groupe social. Comme certaines sociétés sont plus développées que d'autres, les standards de bien-être sont différents tout comme les définitions de qualité de vie.

Bajo la interrogante de si es posible medir la felicidad, en la encuesta estatal "Bienestar, calidad de vida y felicidad en Jalisco", coordinada por Marco Antonio Cortés Guardado, levantada por el Centro de Estudios de Opinión del Centro de Estudios Estratégicos para el Desarrollo (CEED) de la Universidad de Guadalajara en agosto de 2004, surgen algunos interesantes conceptos.

Para comenzar, el coordinador comenta que la investigación presenta un elevado grado de dificultad metodológica por tener una enorme cantidad de datos numéricos y sobre todo el establecimiento de los parámetros para medir un estado humano tan abstracto como la felicidad.

En el caso de las sociedades que ya han resuelto sus necesidades básicas, en términos de bienes y servicios, sus objetivos de bienestar se orientan más hacia la

realización personal, familiar y profesional de cada grupo social.

En sociedades como la nuestra, aún los requisitos básicos de bienestar no han sido cubiertos y por tal razón éstos son parte del concepto de bienestar que se busca o, en otras palabras, del nivel de calidad de vida que se añora.

Si se le pregunta a una persona qué es calidad de vida, muchos la relacionan con el acceso a un trabajo digno y bien remunerado que les permita acceder a bienes y servicios básicos como vivienda, educación, salud y nutrición, servicios públicos, movilidad vial, recreación y seguridad, entre otros.

El concepto de calidad de vida en la sociedad mexicana se asocia al conjunto de bienes y servicios que le permitan al individuo y al grupo social, suplir sus necesidades básicas insatisfechas y alcanzar un nivel



adecuado de bienestar.

De hecho, el Estado mexicano, de acuerdo con la Constitución, tiene el deber de promover el bienestar general y garantizar la efectividad de los derechos ciudadanos. Estos derechos se refieren al acceso a estos bienes y servicios públicos.

Algo de historia

El interés por la calidad de vida ha existido desde tiempos inmemoriales. Sin embargo, la aparición del concepto como tal y la preocupación por la evaluación sistemática y científica del mismo es relativamente reciente. La idea comienza a popularizarse en la década de los 60 hasta convertirse hoy en un concepto utilizado en ámbitos muy diversos, como son la salud, la salud mental, la educación, la economía, la política y el mundo de los servicios en general.

vida y hace referencia tanto a condiciones objetivas como a componentes subjetivos. La inclusión del término en la primera revista monográfica de EUA, "Social Indicators Research", en 1974, y en "Sociological Abstracts", en 1979, contribuirá a su difusión teórica y metodológica, convirtiéndose la década de los 80 en la del despegue definitivo de la investigación en torno al término.

Transcurridos poco más de 20 años, aún existe una falta de consenso sobre la definición del constructo y su evaluación. Así, aunque históricamente han existido dos aproximaciones básicas: aquella que lo concibe como una entidad unitaria, y la que lo considera un constructo compuesto por una serie de dominios, todavía en 1955, Felce y Perry encontraron diversos modelos conceptuales de calidad de vida. A las tres conceptualizaciones que ya había propuesto Borthwick-Duffy en 1992, añadieron una cuarta. Según éstas, la calidad de vida ha sido definida como:

- la calidad de las condiciones de vida de una persona,

...los avances de la medicina han posibilitado prolongar notablemente la vida...

En un primer momento, la expresión calidad de vida aparece en los debates públicos en torno al medio ambiente y el deterioro de las condiciones de vida urbana. Durante la década de los 50 y comienzos de los 60, el creciente interés por conocer el bienestar humano y la preocupación por las consecuencias de la industrialización de la sociedad hacen surgir la necesidad de medir esta realidad a través de datos objetivos. Desde las Ciencias Sociales se inicia el desarrollo de los indicadores sociales, estadísticas que permiten medir valores y hechos vinculados al bienestar social de una población. Estos indicadores tuvieron su propia evolución, siendo en un primer momento, la referencia de las condiciones objetivas, de tipo económico y social, para en un segundo momento, contemplar elementos subjetivos.

El perfeccionamiento y desarrollo de los indicadores sociales a mediados de los 70 y comienzos de los 80, provoca el proceso de diferenciación entre éstos y la calidad de vida. La expresión comienza a definirse como concepto integrador que comprende todas las áreas de la

- la satisfacción experimentada por la persona con dichas condiciones vitales,

- la combinación de componentes objetivos y subjetivos, es decir, calidad de vida definida como la calidad de las condiciones de vida de una persona junto a la satisfacción que ésta experimenta,

- y, por último, como la combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales.

A continuación presentamos diversas líneas de investigación que se han dado sobre calidad de vida en distintos ámbitos de los servicios humanos:

Ciencias de la Salud

Entre las Ciencias de la Salud, los avances de la medicina han posibilitado prolongar notablemente la vida,

generando un incremento importante de las enfermedades crónicas. Ello ha llevado a poner especial acento en un término nuevo: calidad de vida relacionada con la salud.

Numerosos trabajos de investigación científica emplean hoy en día el concepto, como un modo de referirse a la percepción que tiene el paciente de los efectos de una enfermedad determinada, o de la aplicación de cierto tratamiento en diversos ámbitos de su vida, especialmente de las consecuencias que provoca éste sobre su bienestar físico, emocional y social. Las tradicionales medidas mortalidad/morbilidad están dando paso a esta nueva manera de valorar los resultados de las intervenciones, comparando unas con otras, y en esta línea, la meta de la atención en salud se está orientando no sólo a la eliminación de la enfermedad, sino fundamentalmente a la mejora de la calidad de vida del paciente.

Actualmente hay importantes trabajos realizados sobre intervenciones en personas con cáncer, SIDA, asma y esclerosis múltiple, entre otras.

Psiquiatría y Psicología

Desde la psiquiatría y la psicología se realizan evaluaciones de calidad de vida con el fin de medir los resultados de programas y terapias para enfermos crónicos, en especial personas con esquizofrenia y con depresión mayor. Ha tenido una importante atención la reflexión sobre los efectos de la supresión del confinamiento en instituciones, tanto sobre los sujetos como sobre las familias, a partir de la conocida reforma psiquiátrica. También se han estudiado las repercusiones sobre el grado de apoyo social, el funcionamiento personal y el nivel de autonomía en la calidad de vida.

Educación

En el terreno de la educación la investigación es aún escasa y existen muy pocos instrumentos para evaluar la percepción de niños y jóvenes sobre los efectos de la educación en su calidad de vida. No obstante, los cambios trascendentales acaecidos en la forma de entender la

educación en todo el mundo, particularmente en lo que atañe a los alumnos con necesidades educativas especiales, han ido en una línea paralela a la seguida por aquellos que promueven la calidad de vida. En este sentido comienzan a desarrollarse estudios sobre los factores asociados a la efectividad de la escuela, poniendo especial atención en aquellos que ejercen un efecto sobre el alumno.

Comienzan a tener cabida en el currículum nuevas áreas con un carácter menos académico que las tradicionales y más vinculado con la formación integral de la persona y la mejora de su calidad de vida.

Las necesidades, aspiraciones e ideales relacionados con una vida de calidad varían en función de la etapa evolutiva, es decir, que la percepción de satisfacción se ve influida por variables ligadas al factor edad. Ellos ha dado lugar al análisis de los diferentes momentos del ciclo evolutivo: la infancia, la adolescencia y la vejez.

En la infancia y la adolescencia los estudios consideran cómo, en función de la edad, repercuten situaciones especiales (las enfermedades crónicas, por ejemplo) en la satisfacción percibida en la vida. Se ha puesto el acento en la perspectiva de evaluación centrada en el propio niño, contrastando con la tendencia a efectuar la evaluación sólo a través de informantes adultos, como pueden ser padres, maestros o cuidadores.

En la tercera edad, los estudios han prestado especial atención a la influencia que tienen sobre la calidad de vida, las actividades de ocio y tiempo libre, el estado de salud física y los servicios que reciben las personas mayores.

Ancianos, calidad de vida y ética

Si calidad de vida es una expresión genérica y polifacética que aparece enmarcada, según dijimos, como una categoría socioeconómica, política, sanitaria y cultural, en las personas mayores (o como eufemísticamente se les llama, “adultos mayores” o de la “tercera edad”), todos estos elementos también empiezan a adquirir un matiz ético, es decir, tener calidad de vida equivale a tener una



vida “digna” y “feliz”.

El concepto de calidad de vida es, como dijimos antes, un concepto equívoco. Se le suele asociar con los de: vida agradable, bienestar, progreso social, satisfacción, entre otros, o lo que es lo mismo, con todo aquello que se desea para el bienestar humano.

Una de las mayores aspiraciones de los seres humanos es vivir más y con mayor bienestar. Por eso la salud no sólo debe estar referida a la prolongación de la vida, sino al mantenimiento y mejora de su calidad.

La calidad de vida es un imperativo personal y social dotado de cierta significación ética, es decir, define unas normas o elementos fundamentales de la vida social a las cuales habrá que remitirse para establecer el bien humano común.

Si tomamos la definición que dio la OMS (Organización Mundial de la Salud), podemos definir la calidad de vida como “la percepción que un individuo tiene de su situación en la vida, dentro del contexto cultural y del sistema de valores en que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas, valores, inquietudes e intereses. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno”.

Tenemos, por tanto, dos aspectos a destacar: el aspecto subjetivo y el carácter multiforme del concepto calidad de vida. Nosotros vamos a interpretar este concepto en función de las necesidades o exigencias que requieren las personas ancianas.

Concepto valorativo

Calidad de vida es un concepto valorativo y, como tal, tiene una doble dimensión: la objetiva y la subjetiva.

Objetiva

El aspecto objetivo tiene que ver con la utilización del potencial intelectual, emocional y creador del ser humano,

así como las condiciones sociales y con las circunstancias externas en las que se desarrolla su existencia (ingresos económicos, nivel de vida, estado de salud, relación familiar y social, etcétera).

Subjetiva

El aspecto subjetivo viene dado por el grado de satisfacción de los individuos y por la percepción que éstos tengan de sus condiciones globales de vida (apego a la vivienda, al círculo de amigos, a tradiciones, a objetos que le acompañaron, etcétera), quedando traducidas estas percepciones en sentimientos positivos o negativos.

El aspecto objetivo puede ser relativamente fácil de medir; sin embargo, en el aspecto subjetivo puede resultar más complicado, sobre todo cuando la persona anciana no pueda ser consciente de esta auto percepción y valoración personal.

En estos casos, la valoración de la calidad de vida deberá hacerse de manera externa, esto es, por otros, (ya sean cuidadores o profesionales). Y ahí puede radicar uno de los mayores problemas éticos: que otro asuma la percepción y la valoración de la calidad de vida de una persona anciana.

En este sentido, la ética de la calidad de vida representa una contribución realmente importante y valiosa para la formulación y reflexión bioética actual.

A pesar de que la calidad de vida no es un concepto ético universalizable, primero por su complejidad objetiva/subjetiva, y segundo, por la dificultad de adaptarlo a cada situación concreta, sí podemos decir que es uno de los pilares básicos sobre los que habrá de sostenerse una ética de la ancianidad y, por extensión, una ética asistencial hacia estas personas, máxime cuando estén enfermas o requieran cualquier tipo de cuidado.

CARACTERÍSTICAS DE LA CALIDAD DE VIDA

Entre los elementos que enumera el bioético José García Férrez como los que entran en juego en la calidad de vida

aplicada a las personas mayores destacan:

- tener buena salud (objetiva y subjetiva)
- valerse por sí mismos (autonomía y capacidad de autocuidado)
- mantenerse activo (vitalidad y habilidades funcionales)
- tener buenos servicios sociales y sanitarios (apoyo social)
- mantener buenas relaciones con la familia y la gente del entorno (satisfacción social)
- sentirse a gusto y seguro de uno mismo (bienestar personal)
- tener una buena pensión o renta (nivel económico suficiente)
- vivir en un medio ambiente de calidad (limpieza del aire, seguridad ciudadana, tranquilidad, etcétera)
- tener un hogar confortable (calidad y adecuación de la vivienda)

adversos del tratamiento. No hay duda de que estar sano es un elemento esencial para tener una vida con calidad.

● **Dimensión psicológica:** Es la percepción del individuo de su estado cognitivo y afectivo como serían el miedo, la ansiedad, la incomunicación, la pérdida de autoestima, la incertidumbre del futuro. También incluye las creencias personales, espirituales y religiosas como significadores de la vida y la actitud ante el sufrimiento.

● **Dimensión social:** Es la percepción del individuo de las relaciones interpersonales y los roles sociales en la vida, como la necesidad de apoyo familiar y social, la relación médico-paciente, el desempeño laboral.

Casi podríamos hacer un paralelismo entre el concepto clásico de la felicidad, como dice la canción: “Tres cosas hay en la vida: salud (dimensión física), dinero (dimensión social) y amor” (dimensión psicológica).

Características de la calidad de vida

● **Concepto subjetivo:** cada ser humano tiene su concepto propio sobre la vida y sobre la calidad de vida, y la felicidad.

La calidad de vida tiene su máxima expresión en lo relativo con la salud.

La calidad de vida es el bienestar, felicidad, satisfacción de la persona, que le permite una capacidad de actuación o de funcionar en un momento dado de la vida. Es un concepto subjetivo, propio de cada individuo, que está muy influido por el entorno en el que vive como la sociedad, la cultura, la escala de valores.

Dimensiones de la calidad de vida

La calidad de vida tiene su máxima expresión en lo relativo con la salud. Las tres dimensiones que global e integralmente comprenden la calidad de vida son:

● **Dimensión física:** Es la percepción del estado físico o la salud, entendida como ausencia de enfermedad, de los síntomas producidos por la enfermedad, y los efectos

● **Concepto universal:** las dimensiones de la calidad de vida son valores comunes en las diversas culturas.

● **Concepto holístico:** la calidad de vida incluye todos los aspectos de la vida, repartidos en las tres dimensiones de la calidad de vida, según explica el modelo biopsicosocial. El ser humano es un todo.

● **Concepto dinámico:** dentro de cada persona, la calidad de vida cambia en períodos cortos de tiempo: unas veces somos más felices y otras menos.

● **Interdependencia:** los aspectos o dimensiones de la vida están interrelacionados, de tal manera que cuando una persona se encuentra mal físicamente o está enferma, le repercute en los aspectos afectivos o psicológicos y



sociales.

La medicina y los recursos económicos, políticos, sociales del mundo occidental han conseguido aumentar la esperanza de vida, dando años a la vida y calidad a los años. El objetivo de la medicina (y de la sociedad) a partir de las últimas décadas del siglo XX y albores del XXI es dar vida de calidad a todos y cada uno de los años, es decir, aumentar la calidad de vida.

Para finalizar, presentamos los resultados de un estudio publicado en 2004 por la consultora estadounidense Mercer Human Resource Consulting, en el que coloca a las ciudades que se consideran con mejores condiciones en lo tocante a calidad de vida.

Ya dijimos que el concepto de calidad de vida, en términos subjetivos, surge cuando las necesidades primarias básicas han quedado satisfechas con un mínimo de recursos. El nivel de vida son aquellas condiciones de vida que tienen una fácil traducción cuantitativa o incluso monetaria, como la renta *per cápita*, el nivel educativo, las condiciones de vivienda, es decir, aspectos considerados como categorías separadas y sin traducción individual de las condiciones de vida que reflejan, como la salud, consumo de alimentos, seguridad social, vestido, tiempo libre, derechos humanos, vivienda digna. Parece como si el concepto de calidad de vida apareciera cuando está establecido un bienestar social, como ocurre en los países desarrollados. A continuación la tabla:

POSICIÓN	CIUDAD	CALIFICACIÓN
1	Zúrich Suiza	106.5
1	Génova Suiza	106.5
3	Vancouver Canadá	106
3	Viena Austria	106
5	Auckland Nueva Zelanda	105
5	Berna Suiza	105
5	Copenhagen Dinamarca	105
5	Frankfurt Alemania	105
5	Sydney Australia	105
10	Ámsterdam Holanda	104.5
10	Munich Alemania	104.5

¿Y en el futuro?

Durante los años 80, el término calidad de vida se adoptó como concepto sensibilizador que podía ofrecer a los profesionales de distintas disciplinas un lenguaje común y

guiar las prácticas de los servicios humanos, más orientados ahora hacia la persona, su autodeterminación y el logro de una mayor satisfacción con su vida.

A lo largo de los años 90, las preocupaciones en torno a la conceptualización y evaluación del concepto tuvieron un mayor carácter metodológico. Superadas estas inquietudes, el siglo XXI se presenta como aquél en el que el término calidad de vida no sólo teñirá las intenciones y acciones de individuos que gozan cada vez de mayores posibilidades de elección y decisión y optan por una vida de mayor calidad, sino también las de los servicios humanos en general. Éstos se verán obligados a adoptar técnicas de mejora de sus procedimientos, en la medida que existirá un grupo de evaluadores que analizará sus resultados con nuevos criterios de excelencia en el concepto de calidad de vida.

Bibliografía

- Felce, D. y Perry, J. *Quality of life: It's Definition and Measurement. Research in Developmental Disabilities*, Vol. 16, No 1, pp 51-74 (1995).
- pulevasalud.com@calidaddevida
- Enciclopedia Libre Universal en Español, mayo 2004.
- Alguacil, J. (1996). La calidad de vida y el tercer sector: nuevas dimensiones de la complejidad (en revista *Documentación Social: "Tercer Sector"*), Madrid: CÁRITAS
- Friedman, J. (1991). *Planificación en el ámbito público* (INAP, Ministerio para las Administraciones Públicas), Madrid.
- Sabino, C. (2001). *Desarrollo y calidad de vida*. Caracas: Panapo.
- Borthwick-Duffy, S.A. (1992). Quality of life and quality of care in mental retardation. In L. Rowitz (Ed.) *Mental retardation in the year 2000* (pp. 52-66). Berlín: Springer-Verlag.
- Schalock, R. (1997). *Three decades of Quality of Life*. Informe manuscrito.



Adicción al trabajo y calidad de vida



Foto: Mercedes Gpe. Ramirez, Santillán.

Martín Gregoris Gómez

Docente en el Departamento de Psicología, UNIVA.

"...algunas características, de acuerdo con Oates (1978) son: el trabajar 50 ó o más horas a la semana, pensar en el trabajo cuando no se está trabajando, no tomar vacaciones, ansiedad e inseguridad ante sus responsabilidades laborales..."



Adicción al trabajo y calidad de vida

Addiction to work and quality of life.

Addiction au travail et qualité de vie

Resumen

Es común observar personas que encuentran mayor satisfacción en resultados obtenidos en el ámbito laboral que en cualquier otro contexto sociocultural. Realizan un proyecto de vida sesgado en torno al trabajo, el cual no es solamente un medio de sustento, sino que también lo es de prestigio social, logro, poder, éxito; estas personas corren riesgo de convertirse en lo que hoy en día se conoce por "adictos al trabajo".

Abstract

It is common to see people who obtain greater satisfaction from achieving something in the workplace than in any other social or cultural context. These people end up living a life that always leans towards work. It is not just a means of survival. It actually converts into social prestige, achievement of power, success. This type of person also runs the risk of becoming what we call today "workaholics".

Résumé

On observe communément des personnes qui trouvent davantage de satisfaction dans les résultats obtenus dans le domaine professionnel que dans n'importe quel autre contexte socioculturel. Elles réalisent un projet de vie orienté autour du travail, lequel est non seulement un moyen de subsistance, mais aussi de prestige social, réussite, pouvoir, succès ; ces personnes risquent de se transformer en ce que l'on appelle aujourd'hui des « intoxiqués du travail ».

Introducción

La salud implica un equilibrio de los organismos con el ambiente, entendido éste en sentido amplio, y en particular con un conjunto de factores psicológicos, culturales, políticos, económicos, etc... Hoy en día, ya no se trata de un modelo de enfermedad basado solamente en tejidos dañados o virus, u órganos lastimados, sino de investigar cuáles son y en qué consisten hábitos personales y sociales no saludables. Por lo cual el ser humano tiene que luchar contra sí mismo y modificar su conducta, si quiere mejorar su salud y prolongar su vida.

La salud no se reduce a un estado físico individual, sino que se mezcla con elementos que superan el límite de lo físico individual, incluyendo de esta manera lo mental, el bienestar, el funcionamiento social, el equilibrio personal, la calidad de vida, etc... todos ellos tienen que ver con lo que en la actualidad se denomina

modelo relacional o ecológico, el cual sostiene que la salud tiene que ver con el modo en que el ser humano se sitúa en relación con su contexto, vital, social y natural.

Desde este punto de vista, la salud en cuanto a mejora de calidad de vida debe intentar, tanto modificar, en sentido amplio, las relaciones mantenidas con el ambiente, y por otra parte modificar conductas nocivas para la salud. Por lo tanto, la salud depende de variables como la vida social, los riesgos y retos ambientales, el ecosistema donde viven los individuos, las organizaciones y las comunidades, y por supuesto, del ámbito laboral.

El contexto laboral, es especialmente significativa para las personas; el trabajo cubre y satisface muchas de las necesidades; algunas de ellas materiales como sería el salario que se recibe por el trabajo; y otras que se pueden denominar simbólicas, que van más allá de la mera obtención de unos ingresos económicos, convirtiéndose en

la principal fuente de identidad, el trabajo es fuente de la propia autoimagen y autorrespeto, proporciona el sentimiento de estar llevando a cabo una contribución útil y de ocupar un puesto en la estructura social; determina en gran medida la naturaleza de las relaciones con las demás personas. La característica psicológica más importante que proporciona el trabajo es que sitúa al individuo en una red de relaciones sociales de un lugar definido y una determinada función dentro de la estructura social, hasta el punto de que la gente aparece categorizada por el mismo en términos de clase, nivel de influencias, estableciendo jerarquías y agrupaciones, amigos y relaciones sociales, de todo lo cual deriva un sentimiento de seguridad, reconocimiento, dominio y comprensión.

Conceptos de trabajo y adicción al trabajo.

El trabajo constituye la actividad más importante de la vida humana si se considera, cuantitativamente, el tiempo que se le dedica. También podrían hacerse otras muchas consideraciones cualitativas, como que a través suyo, el hombre se perfecciona, pues desarrolla e incrementa en sí los valores que le hacen más o menos valioso: simultáneamente que realiza la actividad a la que se entrega.

norteamericana, denominándose *workaholic* (aunque también se le ha denominado *karoshi*, palabra japonesa que significa muerte por exceso). Más concretamente, el término fue definido por la psicóloga industrial de la Universidad de Yale Marilyn Machlowitz en el año 1978, definiéndolo como aquella persona que dedica siempre a su trabajo más tiempo de lo que exige el mismo; sin embargo para Deutsch (1979), el punto central no es el tiempo de dedicación, que siempre es más del necesario, sino la actitud que demuestra, haciendo del trabajo el punto central de sus vidas. Para Cantarow (1980), esta actitud adictiva al trabajo estaría motivada por el temor a perder el empleo, al no estar dentro de los estándares de la empresa. El criterio expuesto por Overbeck (1980) vendría definido por la incapacidad involuntaria para poder superar su compulsión a trabajar.

Sintetizando estas definiciones, podríamos decir que el adicto al trabajo se caracteriza por una excesiva dedicación laboral como único objetivo vital, por su desinterés por todo lo que no sea su trabajo y por su incapacidad para dejar de trabajar.

Se suelen considerar ciertos criterios para definir la persona adicta al trabajo:

El concepto tiene sus orígenes en la sociedad norteamericana, denominándose *workaholic* ...

En los últimos años, conforme crecía la preocupación por la conservación del puesto de trabajo, aumentó el síndrome que se ha venido a denominar en español "Adicción al trabajo", resaltando quizás en exceso un paralelismo con otras adicciones, al no poder ser controlada voluntariamente por quienes lo padecen, sin embargo no se conoce un modelo bioquímico de esta adicción, como por ejemplo un adicto a la heroína que necesita biológicamente su dosis diaria para combatir su síndrome de abstinencia, al igual que otro tipo de adicciones las cuales se las ha denominado "psicológicas" como son ludopatía, compra compulsiva, adicción al sexo, adicción a Internet, adicción al teléfono, adicción afectiva.

El concepto tiene sus orígenes en la sociedad

- Actitud orientada al trabajo.
- Excesiva dedicación laboral, en tiempo y esfuerzo. Su propio autoconcepto queda identificado con los resultados que su trabajo genera.
- Desinterés por todo lo que no sea su profesión (ocio, familia, deporte, amistades...).
- Cierta trastorno compulsivo e involuntario a continuar trabajando.
- Disponer de un nivel de aspiraciones excesivamente elevado, y desproporcionado, respecto de sus aptitudes, capacidades y destrezas.



Características de la adicción al trabajo.

Distintos autores han propuesto diferentes rasgos y características; algunas de sus características, de acuerdo con Oates (1978) son: el trabajar 50 ó o más horas a la semana, pensar en el trabajo cuando no se está trabajando, no tomar vacaciones, ansiedad e inseguridad ante sus responsabilidades laborales, excesivo compromiso con la actividad laboral que desarrolla. Algunos autores han desarrollado inventarios de las personas adictas al trabajo: sentir excesivas preocupaciones respecto a su rendimiento profesional, incapacidad para tomarse una semana de vacaciones, imposibilidad de abandonar al final de la jornada un trabajo inacabado, ignorar cuál es el tiempo mínimo y máximo de dedicación profesional, diseñar nuevos trabajos para ser realizados durante las vacaciones, incapaz de decir "no" a cualquier propuesta que se le haga de trabajo adicional, no olvidarse de las preocupaciones laborales al entrar en casa, ser acusado por los familiares de prestar más atención e interés hacia el trabajo que a ellos.

Por su parte, Spurell (1987) añade como rasgos característicos de la adicción al trabajo, el llevarse trabajo a casa por la noche, sentirse culpable cuando no está trabajando, quedarse a trabajar más tarde que sus compañeros, limitar todas las lecturas a los temas estrictamente profesionales tener dificultades para relajarse, considerar que trabaja más duramente que los otros compañeros de la empresa, encontrarse trabajando cuando podía estar descansando.

Tampoco se sabe mucho sobre las consecuencias de la adicción al trabajo en función de la edad...

Sin embargo, la adicción al trabajo no debería considerarse en sí misma patológica, pues profesionales que muestran un alto índice de eficacia en su desempeño profesional son imprescindibles en cualquier empresa u organización. Lo realmente desadaptativo son las dos variables definidoras clásicas de este trastorno (tiempo dedicado y esfuerzo, más del necesario) y otras variables que actualmente se encuentran definiendo este trastorno, como son: a) tipo de compromiso con el trabajo, b) satisfacción con el trabajo y c) carácter obsesivo-compulsivo de estos comportamientos. En función de cuál sea la variable más destacada de entre tres últimas, se

podrían esperar distintas tipologías. Naughton (1987) distinguió cuatro tipos: el adicto al trabajo fuertemente comprometido con su profesión, al adicto al trabajo compulsivo, el compulsivo no adicto al trabajo y el no adicto al trabajo.

1.) El adicto al trabajo fuertemente comprometido con su profesión, y baja puntuación en el obsesivo compulsivo. Dedicar muchas horas en el trabajo, y muy motivado para el logro. Manifiestan un escaso interés por cualquier otra actividad que no sea laboral.

2.) El adicto al trabajo compulsivo con una gran dedicación al trabajo, manifestando pensamientos y pautas de conductas muy ritualizadas. Tiene dificultades de relación con compañeros, quienes tienen, además, que soportar sus rituales, impaciencia y hábitos obsesivos.

3.) El compulsivo no adicto al trabajo, el cual no tiene una gran dedicación al trabajo, ni es obsesivo compulsivo, manifestando sus comportamientos compulsivos y rituales en manifestaciones deportivas, artísticas...es decir no relacionadas con el ámbito laboral.

4.) El no adicto al trabajo se caracteriza por escasa dedicación al trabajo y baja obsesión compulsión. El trabajo es una obligación que apenas contribuye a su realización personal.

Es necesario aclarar que esta tipología no tiene ningún valor etiológico, y no dice nada en cuanto a

considerarlas como un rasgo (estable) o no.

En cuanto al establecimiento de modelos explicativos, algunos autores han intentado explicar la adicción al trabajo por medio del condicionamiento operante, considerando la obtención del logro, como un poderoso refuerzo, responsable de los comportamientos típicos de la adicción al trabajo. Otras teorías consideran que la educación paterna dirigida principalmente a la consecución del logro. También se ha atribuido la personalidad obsesiva como responsable de este síndrome;

sin embargo en la actualidad no se puede decir que ninguna teoría resulte totalmente explicada por ninguna, salvo en el caso de los sujetos adictos al trabajo compulsivos y a los compulsivos no adictos al trabajo.

Tampoco se sabe mucho sobre las consecuencias de la adicción al trabajo en función de la edad, como ocurre en el manejo de la presión laboral y el deseo de logro entre trabajadores jóvenes y más veteranos, pues en los trabajadores de más edad o durante los últimos años de la vida cambian los intereses hacia el ámbito no laboral, o el estar desmotivados hacia la práctica profesional, o simplemente por el cansancio propio de la edad.

Según el modelo de Karasek (1979), un empleo que entraña una alta tensión en el que se da una combinación de demanda elevada y bajo control (amplitud del margen de toma de decisiones) aumenta el riesgo de tensión psicológica y enfermedad física; un empleo activo que combine una gran demanda y un gran control exige una motivación de aprendizaje para desarrollar nuevos patrones de comportamiento.

Uehata (1991b) señaló que puestos de trabajo de los casos de "karoshi" (Adicción al trabajo en japonés) se caracterizaban por un mayor grado de demanda laboral y un menor apoyo social, mientras que el grado de control sobre el trabajo era muy variable. Según su descripción, los casos de adicción al trabajo se dan en trabajadores entusiastas y dedicados, por lo que tendían a olvidar su necesidad de descanso periódico, e incluso la necesidad de atención médica. Se ha sugerido que el riesgo puede ser alto no sólo en los puestos de trabajo que generan gran tensión, sino también en los más activos. Los directivos y técnicos tienen un gran margen de toma de decisiones. Si sus demandas son muy altas y se muestran entusiastas en su trabajo, pueden no controlar sus horas de trabajo, en cuyo caso serían un grupo de riesgo para la adicción al trabajo.

a aquellas personas adictas al trabajo con una alta puntuación en la dimensión obsesiva-compulsiva, que precisan de psiquiatra, la conducta generalizada compulsiva a seguir trabajando de forma adictiva hunde sus raíces no sólo en un determinado estilo profesional o en unas concretas actitudes laborales, sino en algo que está mucho más allá de ellas. Es decir, los valores que se le atribuyen al trabajo. El error está en las consecuencias que los resultados laborales generan en quienes los obtienen. De ordinario, las consecuencias de esos más o menos brillantes resultados se identifican, en la actual cultura, con el éxito, la popularidad, el prestigio, un elevado estatus económico, ser "*beautiful people*" y el poder.

Tal y como se decía al principio del artículo, el éxito, la popularidad, el elevado estatus socioeconómico, en general todo aquello que define a una persona como autorrealizada o no, en las modernas sociedades occidentales parece ser medido por algunas personas bajo los parámetros del rendimiento y los logros personales en el trabajo; y sin embargo todos estos objetivos comunes en la vida de los humanos exceden de lo logrado con la actividad laboral. Esta apuesta personal de los adictos al trabajo, sin embargo es aparente, pues simplemente tratan de ajustarse y satisfacer criterios socialmente vigentes en la actualidad que marcan las pautas de autorrealización. Las personas adictas al trabajo conciben la felicidad, poniendo en manos de los demás el evaluarles como exitosos y populares, pero infravalorando otras cualidades internas del individuo, como la prudencia, la constancia, la compasión, la empatía, la solidaridad, el buen juicio... valores estos que hacen valiosa a la persona que los encarna, independientemente del contexto histórico, o de las modas que imperen en el momento social de referencia.

El sentirse feliz solamente porque la opinión pública les considere exitosos es tener muchas papeletas hacia el sorteo de la enfermedad mental, en forma de

...el análisis funcional ayudará a poder establecer el tratamiento...

La explicación más aceptada sobre "la adicción al trabajo" podría entenderse como consecuencia del cambio social experimentado en la forma de valorar el trabajo y sus consecuencias psicopatológicas y sociales. Si se exceptúa

depresión, frustración, etc., pues no se puede mantener indefinidamente dando más de lo posible en objetivos de lograr el éxito, solamente porque este sea el parámetro por el cual los adictos al trabajo creen que van a ser medidos. El



realizar el propio proyecto de vida de acuerdo con las modas no resulta auténtico, pues el ser humano no lo realiza en función de sus propios valores y de lo que su libertad elige.

Evaluación y tratamiento.

De acuerdo con los datos anteriores es posible establecer el análisis funcional de la “adicción al trabajo”; es decir, el establecer un modelo explicativo que ponga en relación aquellas conductas características de la “adicción al trabajo”, con los antecedentes que las provocan y controlan con las consecuencias que tienen, y que de alguna manera mantienen dichos comportamientos; además, el análisis funcional ayudará a poder establecer el tratamiento, tanto en términos generales como el que más se adecua a cada individuo.

En relación con las variables o eventos antecedentes estarían las pertenecientes a la esfera del propio individuo y de la estructura de la propia organización, en un nivel más macro social, sus valores, exigencias...todas ellas serían estimulaciones, indefinidamente desencadenadoras de las respuestas tanto a nivel conductual como cognitivo de la “adicción al trabajo” y que se ha descrito anteriormente a lo largo del artículo. Al mismo tiempo, estas respuestas determinarán una serie de consecuencias tanto para el individuo, a nivel fisiológico, como psicológico, e incluso, para su propia familia, y también consecuencias para la propia

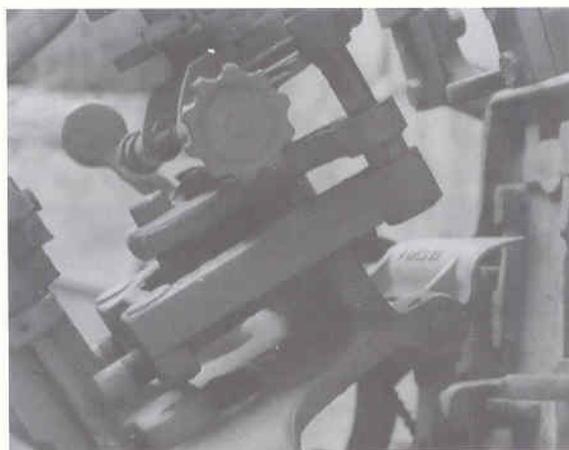
organización.

Aunque se trate de un análisis funcional de carácter teórico, resume un conjunto de factores diversos que podrían explicar la adquisición y mantenimiento de la “Adicción al trabajo”. La utilización de este análisis funcional debe ser específica e individual, pues en un trabajador puede que estén sólo algunos de los factores en particular, por lo que habrá que evaluar y planificar también cada estrategia de tratamiento de forma individual.

Bibliografía

- Alonso-Fernández, Francisco. (1995). *Las Nuevas adicciones*. Madrid: TEA.
- Gardner, Howard; Csikszentmihalyi; Mihaly. Damon, William. (1990). *Buen Trabajo. Cuando ética y excelencia convergen*. Barcelona: Paidós.
- Killinger, Bárbara. (1991). *La adicción al trabajo. Una dependencia respetable. Guía para la familia*. Barcelona: Paidós.
- Polaina Llorente, Aquilino. (2000). El “workaholismo” como neurosis de autorrealización. *En Estrés laboral y salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Sender, Rosa. (1997). *El trabajo como adicción*. Ediciones en Neurociencias, Barcelona.

Foto: Jennifer Ballesteros Esquirel.





Vivir con calidad en la ciudad. Reflexiones sobre las relaciones entre urbanismo y psicología en ciertas ciudades mexicanas

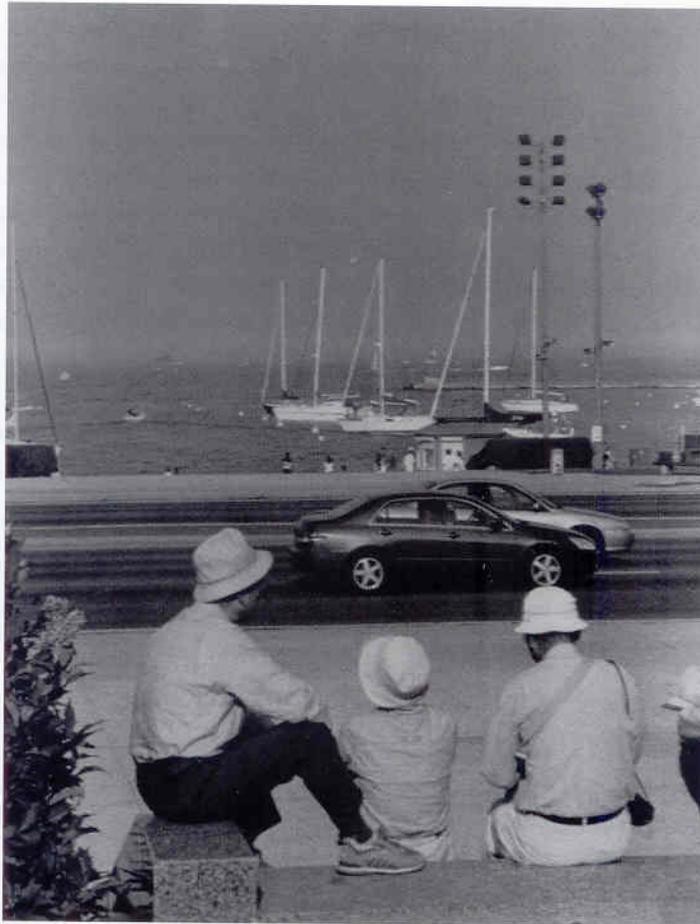


Foto: Gloria Sepúlveda.

José I. Baile Ayensa

Doctor. Docente colaborador, Depto. Psicología, UNIVA. Docente en Psicología, UNED-Tudela (España).

“En psicología se conoce desde antaño la importancia de las “redes sociales” como los grupos de personas que están alrededor de un individuo que le sirven de apoyo...”



**Vivir con calidad en la ciudad.
Reflexiones sobre relaciones
entre urbanismo y psicología en
ciertas ciudades mexicanas**

**Quality living in the city.
Reflections about the
relationship between
psychology and urbanism
environments in certain
mexican cities**

**Une vie de qualité en ville.
Réflexions sur les relations
entre l'urbanisme et la
psychologie dans certaines
villes mexicaines.**

Resumen

En este artículo se reflexiona sobre las relaciones entre el urbanismo y algunos aspectos de la psicología, en lo referente al comportamiento individual y al comportamiento social. Se analizan brevemente algunos de los desarrollos urbanísticos que se han generado en ciertas ciudades mexicanas, para posteriormente comprobar qué consecuencias tiene en el comportamiento. Se finaliza proponiendo algunas ideas para mejorar la relación urbanismo-psicología.

Abstract

In this article I will reflect on the relationship between urbanism and some aspects of psychology, with particular reference being made to individual and social behaviors. It will analyze briefly a few urban developments that have been built in some Mexican cities to be able to prove, in hindsight, the consequences on behavior. Finally coming up with some ideas to improve the relationship between urbanism and psychology.

Résumé

Dans cet article, la réflexion se porte sur les relations entre l'urbanisme et certains aspects de la psychologie, le comportement individuel et le comportement social. Certains des développements urbanistiques qui ont eu lieu dans certaines grandes villes mexicaines ont été brièvement analysés, pour ensuite examiner les conséquences qu'ils ont sur le comportement. La fin de l'extrait propose quelques idées visant l'amélioration de la relation urbanisme psychologie.

1.- Desarrollo urbano ¿con qué objetivo?

Un extranjero que llega por primera vez a México, y se dispone a observar las ciudades mexicanas, suele encontrarse con una sorpresa. Se llega con la impresión de que estas ciudades van a mostrar el concepto de comunidad y vida social que probablemente tenían las comunidades pre-hispánicas, y que se matizaría por el concepto latino que se trajo de Europa, en principio potenciando esos aspectos de relación social y de urbanismo amable.

Sin embargo, lo que uno se encuentra es algo muy distinto, el concepto de ciudad como comunidad social sólo se halla en pequeños pueblos mexicanos, en pequeñas colonias (normalmente el centro histórico) de grandes ciudades, y los mercados o tianguis, durante las horas en

las que están vivos.

Se observan en el resto de las ciudades, y sobre todo en las macrociudades (DF, Guadalajara...), unos desarrollos urbanos fundamentados en el individualismo personal o familiar, algo que podríamos denominar como "individualismo urbanístico". Algunas de las características que tienen estos desarrollos urbanos que aquí denominamos "individualismo urbanístico", serían las siguientes:

1.- Desarrollos de colonias y barrios enteros fundamentados en casas individuales alineadas en calles cuadrículadas.

2.- Colonias "dormitorio", donde sólo se utiliza la colonia para dormir y poco más... pues las colonias carecen

de espacios comunes de interacción social: parques, plazas públicas, jardines públicos, bancos para sentarse, instalaciones deportivas públicas...

3.- Aislamiento de cada casa con respecto a la del vecino, aislamientos que en los casos más pudientes se realizan con grandes muros, y vallas electrificadas, que hacen que las casas parezcan más bien prisiones que viviendas.

4.- Centros de relación mediatizados por el poder adquisitivo. En muchas colonias el único lugar de encuentro social son las plazas o centros comerciales, donde la relación social está matizada por el hecho comercial y el nivel adquisitivo.

5.- Colonias pensadas para el movimiento en coche. Son colonias sin banquetas o con banquetas mínimas, sin paso para peatones, banquetas inaccesibles a disminuidos físicos, ancianos, carritos infantiles...

6.- Y ya desde hace unos años se van generalizando las colonias cerradas dentro de la ciudad, con muros protectores que alejan, separan, aíslan, del resto de la ciudad. También proliferan estas colonias a lo largo de carreteras radiales.

Algunos de los objetivos que quizá sí se consiguen con estos desarrollos urbanos podrían ser:

- No tener que dedicar esfuerzos a diseñar ciudad. La ciudad se construye sola por acumulación de casas.
- No tener que dedicar recursos económicos a proyectos de diseños, o a instalaciones públicas o a mantenimiento.

2.- Consecuencias psicológicas de estos desarrollos urbanísticos.

2.1.- Individualismo.

El vecino en cuestión se traslada en coche (al trabajo, al centro comercial...) llega a su vivienda, a veces acciona el mando de la puerta de cochera y entra en ella sin pisar la calle; y se introduce en su casa, donde hace su vida. Otros, sin cochera, aparcan en la banqueta saliendo del coche y dando dos pasos para introducirse en su casa. Mucha gente conoce al vecino inmediatamente pegado a su casa, pero no a los de poco más allá. No existe comunidad vecinal.

En psicología se conoce desde antaño la

Son colonias sin banquetas o con banquetas mínimas, sin paso para peatones...

¿Qué objetivo tiene este tipo de desarrollo urbanístico? *A priori*, podemos intuir algunos de ellos. Empecemos por los objetivos que no persiguen o desean:

- Crear comunidad social. Estos desarrollos urbanísticos priman el individualismo.
- Crear una ciudad bonita y agradable. En estos desarrollos se podrán hacer casas, mansiones espectaculares, pero no se podrá hacer ciudad bonita, pues sumar cosas bonitas, una tras otra sin orden, no significa automáticamente que el conjunto sea bello.
- Potenciar valores sociales e individuales. Por ejemplo, la práctica de ejercicio físico elemental, como caminar, se ha desterrado de estas colonias.

importancia de las “redes sociales” como los grupos de personas que están alrededor de un individuo que le sirven de apoyo. Una red social es la familia, otra puede ser los compañeros de trabajo y otra puede ser los vecinos o comunidad vecinal. En estos desarrollos urbanísticos de los que hablamos, la red social vecinal es imposible de desarrollar.

2.2.- Hábitos de salud.

El caminar por ciertas colonias es lo extraño; ir en el coche, el deber. Cuando todas las sociedades avanzadas están intentando reducir el uso del coche, y promocionar que la población camine o vaya en bicicleta, en estas colonias, al



caminante o ciclista, además de vérselo “raro”, se le juzga pobre, por no tener automóvil.

No se potencia lo sano del caminar, o lo sano de ir en bicicleta. Y no se potencia por el tipo de urbanismo agresivo que se prima. Calles sin banquetas, banquetas pequeñas, coches copando completamente la banqueta que obligan al caminante a bajarse a la calzada con el riesgo de atropellos. Árboles plantados ocupando las banquetas, o podados muy artísticamente, pero imposibilitando el caminar... banquetas con bordillos inaccesibles a ancianos o a personas con problemas de movilidad o con un carrito infantil. Todo esto se complica si uno quiere caminar un día de lluvia, pues los drenajes de las calles están pensados para que el agua no interceda en el transporte en coches, pero no pensados en los caminantes.

Estos impedimentos hacen que los caminantes o ciclistas sean los menos, y se les vea como sospechosos, diferentes, y que muchos conductores no les tengan ningún respeto ni les cedan el paso, o los salpiqueen durante los días de lluvia, debido a los encharcamientos de las respectivas mal planeadas calles.

...cuando oscurece muy pronto, a las 6 de la tarde, en muchas colonias, no hay nadie en la calle.

Con estos inconvenientes, el sano hábito de caminar o ir en bicicleta se ha convertido en una utopía. La obesidad se extiende por la ciudad, y quien quiera hacer ejercicio debe hacerlo en su casa en ese aparato fantástico que le vendieron por televisión mientras hacía el “sano ejercicio” de estar tumbado en el sofá, o terminar por mediatizar el ejercicio físico con el poder adquisitivo y tener que pagar un gimnasio.

A esto habría que añadir el estupendo clima con el que cuenta México en general durante gran parte del año, pues las lluvias se concentran en unos meses determinados. Países con climas complicados con fríos y lluvias permanentes, como Dinamarca, Bélgica y Holanda, han potenciado la ciudad de los ciudadanos, y gran parte de la población vive la ciudad desde la calle, desde el paseo, desde el encuentro permanente con sus vecinos y con los edificios.

2.3.- Seguridad.

Otro aspecto que está relacionado con este modo de vivir es el de seguridad. En invierno, cuando oscurece muy pronto, a las 6 de la tarde, en muchas colonias, no hay nadie en la calle. ¿Quién deja que un niño esté en la calle en este momento? ¿Qué mujer se aventura sola a ir a hacer una compra por estas calles?

Es como un círculo vicioso. La gente no utiliza las calles, la gente tiene miedo de ir caminando porque las calles están solitarias, por ello utiliza menos las calles... y así se potencia mutuamente. Con este planteamiento, la inseguridad y el miedo a la delincuencia se alimentan de los propios comportamientos de los ciudadanos. Y en este contexto los delincuentes encuentran un ambiente propicio para desenvolverse, y los robos de coches, bicicletas y demás, es ya algo lamentablemente habitual.

La ciudadanía vive en sus casas como si fueran pequeños castillos, aislados del peligroso mundo de la calle, peligroso en parte por su actitud de haber renunciado a ella. En muchas colonias parece que no hay niños. Las madres prefieren, en aras de la seguridad, que sus hijos

vean un canal de TV de pago, o llevarles a fiestas cerradas y costosas... antes de que jueguen con una pelota en la calle o que practiquen bicicleta.

2.4.- Convivencia.

En otros países, y en algunas ciudades pequeñas mexicanas, se observan estampas diferentes. El parque o la plaza pública son elementos cruciales. El parque, ubicado estratégicamente entre viviendas no tiene por qué ser especialmente grande, es preferible que haya muchos parques pequeños distribuidos por la colonia, que uno muy grande que a todo el mundo le quede lejos.

El parque clásico contiene vegetación, bancas para el descanso y la conversación, fuentes, juegos infantiles... es el lugar donde los niños juegan, los ancianos

descansan y disfrutan de los niños, las parejas hablan de ilusiones.... son lugares de convivencia, de conocimiento, de mutua ayuda, de sensación de comunidad.

En estos desarrollos urbanísticos que comentamos, estos parques están ausentes. En alguna colonia, el mini-parque curiosamente está en el centro de una rotonda de circulación, rodeado de cientos de coches girando, que dificultan acceder al parque, y que lo llenan de ruido y humos, y que claramente indican quién es prioritario en esa ciudad: el coche, antes que el ciudadano.

3.- Conclusiones y algunas ideas

1.- El urbanismo de una ciudad no sólo es una cuestión arquitectónica, es también una cuestión psicológica y social, pues su configuración determina muchos comportamientos individuales y sociales que inciden directamente en la calidad de vida.

2.- En muchas ciudades mexicanas se están generalizando colonias/barrios fundamentadas en el individualismo y el coche, no promocionando el concepto de ciudad como comunidad.

3.- Se requiere que el legislador “piense en la ciudad”, “diseñe la ciudad”, no dejando que crezca sin sentido, por sí misma, por simple acumulación de edificios y calles. Pensar en la ciudad teniendo en cuenta lo más importante de una ciudad, que son los ciudadanos. Diseñar

la ciudad primando las necesidades individuales y colectivas de la ciudadanía. Pensar que hay habitantes de 5 años o menos y de 70 ó más, y que un bordillo de una banqueta de 15 centímetros puede llegar a ser como una montaña.

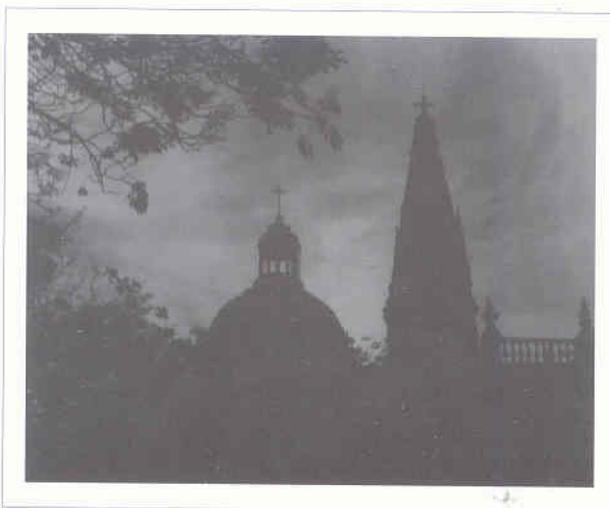
4.- Existen muchas experiencias en el desarrollo de las ciudades para los ciudadanos. Las encontramos fundamentalmente en Europa, en Estados Unidos, etc. Sin embargo, también se ha sacrificado la ciudad de los ciudadanos por la ciudad del coche, pero ¿es sostenible económica y ambientalmente el modelo de los Estados Unidos?

Entre las experiencias europeas podemos recordar la obligación por ley urbanística de que cada barrio cuente con su parque e instalaciones deportivas públicas y abiertas en proporción a los habitantes del barrio. Que las banquetas con sus bancos tengan un determinado tamaño, y sean mantenidas públicamente; la creación progresiva de carriles para bicicletas, etc.

Bibliografía

- Tonucci, Franceso. *La ciudad de los niños. Un modo nuevo de pensar la ciudad.* Argentina: Losada.
- Giuseppe, V. *Pensar la ciudad, vitalidad y límites del plan urbanístico.* España: Universidad de Valladolid.

Foto: Mercedes Gpe. Ramirez Santillán.





Aspectos psicosociales en el trabajo docente y calidad de vida

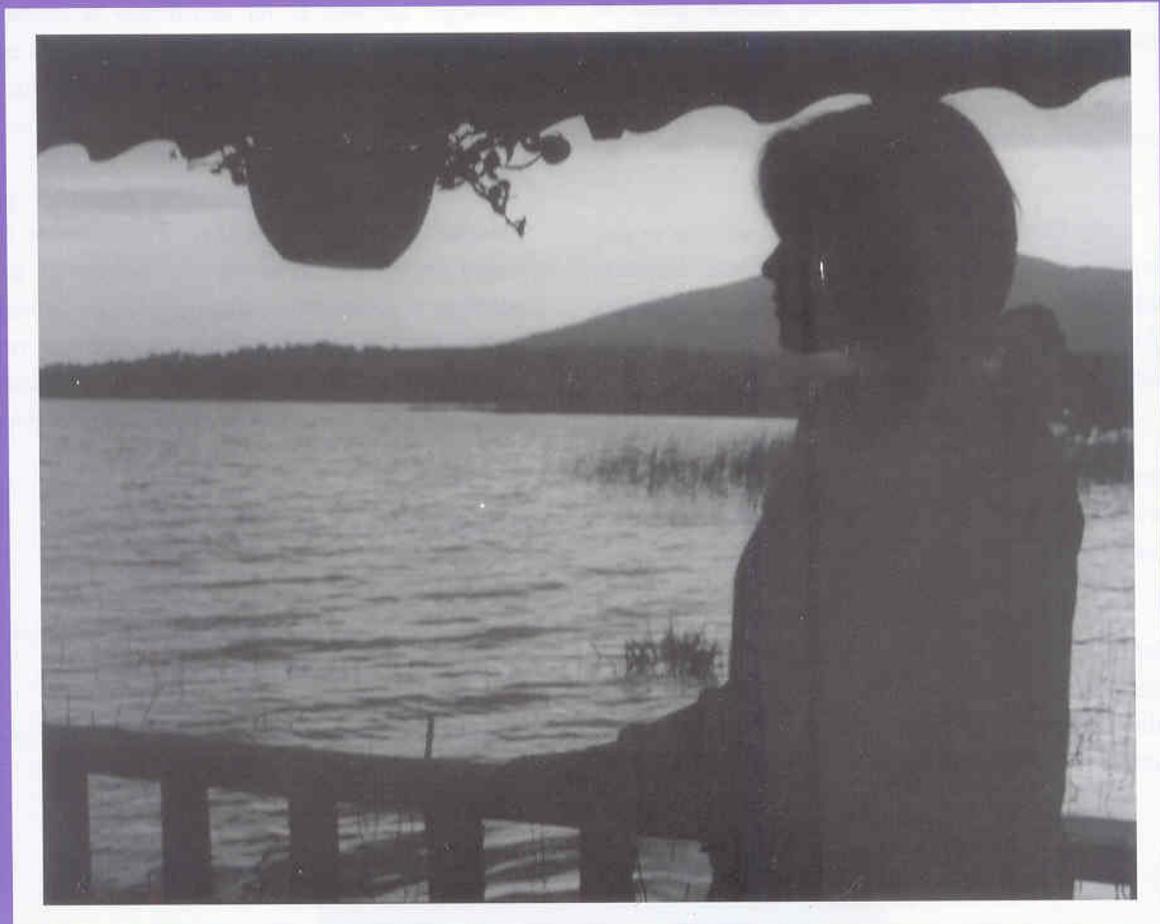


Foto: Jennifer Ballesteros Esquirel.

Manuel Pando Moreno *Jorge Dionicio Castañeda Torres

Docente en el Doctorado en Desarrollo Humano, UNIVA, y Profesor Investigador de la Universidad de Guadalajara.

* Docente. Coordinador de Investigación Departamento de Psicología y Nutrición. Universidad del Valle de Atemajac.

"La presencia femenina es muy común en las actividades docentes; el género ha sido considerado como un factor de riesgo a la presencia del síndrome de quemarse en esta profesión..."

Aspectos psicosociales en el trabajo docente y calidad de vida

Psychosocial aspects in educational work and quality of life

Aspects psychosociaux dans le travail d'enseignant et qualité de vie

Resumen

La calidad de vida laboral implica superar una serie de nuevos riesgos en trabajadores en general y en docentes en particular. Se requiere disminuir la posibilidad de presencia de *Burnout* y *Mobbing* en algunas organizaciones para mejorar el estado de salud físico y mental, disminuyendo el agotamiento emocional, la despersonalización y falta de realización personal con miras hacia una mayor productividad con considerables ventajas en la creciente competencia globalizadora.

Abstract

The quality working life involves a new series of risks for workers in general and for teachers in particular. What is required is a reduction in the possibility of burnout and mobbing in some organizations. This would subsequently improve health both physically and mentally while reducing mental exhaustion, depersonalization and lack of personal realization aimed at fostering a higher level of productivity, which would also provide considerable advantages in the ever increasing competitive global market.

Résumé

La qualité de vie de travail implique de surmonter une série de risques nouveaux chez des travailleurs en général et chez des enseignants en particulier. Il faut diminuer la possibilité de présence de *Burnout* et *Mobbing* dans certaines organisations pour améliorer l'état de santé physique et mental, grâce à une baisse de la fatigue émotionnelle, de la dépersonnalisation, et du manque de réalisation personnelle. Ces organisations ont pour but une plus grande productivité, ce qui représente des avantages considérables dans la croissante concurrence globalisante.

La función de docente es depositaria social de una función determinante; contribuir a asegurar que los niños y jóvenes reciban una educación de calidad, que los forme como ciudadanos. Se trata de una profesión que requeriría entrega, idealismo y servicio a los demás.

La docencia, como puesto de trabajo, obliga a la realización, a veces simultánea, de un sinnúmero de actividades, que van desde el cuidado y mantenimiento de la escuela, planeación de actividades docentes, elaboración de materiales didácticos y al mismo tiempo mantener constantes relaciones con: padres de familia, autoridades, compañeros y alumnos, lo que implica un duro esfuerzo con una significativa carga psíquica (Aldrete, 2003).

Un ejemplo es que el maestro, con una limitada

libertad para trabajar tras la puerta cerrada del aula, padece un cierto aislamiento para encontrar la solución a problemas que se presentan en su quehacer cotidiano. En estas condiciones es común que los docentes puedan desencadenar un cierto grado de estrés (Lortie, 1985), complicado con otros factores psicosociales negativos presentes en su actividad, como sería el trabajo en casa, el comportamiento de los alumnos, la falta de promociones, y las condiciones laborales insatisfactorias, entre otros (Travers, 1997).

Que el estrés es un factor que acompaña el trabajo docente ha sido desde hace tiempo ya fundamentado, en una revisión de 71 investigaciones realizada en 1984 (Hiebert y Farber, 1984) encontraron evidencias para considerar a la docencia como una profesión estresante. La prevalencia del estrés y la respuesta a éste varía de maestro



a maestro, dependiendo de las estrategias de afrontamiento que utilice (Tunnelclife, 1986; Dunham, 1983; Pratt, 1978; Hawkes, 1983), pero en general se acepta una constante presencia de estrés.

Cuando se combinan prácticas organizacionales inadecuadas, ambiguas o autoritarias, con un bajo o mal funcionamiento de las estrategias de afrontamiento del docente, se hace crónica la presencia del estrés, y esta será la vía para manifestar diversos trastornos emocionales por el trabajador como los del estado de ánimo, de concentración y manifestaciones psicofisiológicas, como las palpitaciones, ansiedad, gastritis, etc; sin embargo, son menos conocidos otro tipo de trastornos que también es común encontrar en la práctica docente y aquí se presentan dos: el Síndrome de quemarse en el trabajo (*Burnout*) y el Acoso psicológico en el trabajo (*Mobbing*).

...un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal en el trabajo...

Burnout

El término (*burnout*) o "síndrome de quemarse en el trabajo" (Freudenberger, 1974) designa a una serie de signos y síntomas que manifiesta el sujeto como respuesta al estrés laboral crónico. Se le considera como una patología moderna, resultado de la exposición crónica a factores estresantes originados en el entorno social, laboral y en el propio sujeto, caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal en el trabajo. Se presenta con mayor frecuencia en personas que trabajan con personas, siendo los profesionales de la salud y los docentes los más propensos a desarrollarlo.

El Síndrome del quemado ha sido estudiado desde dos perspectivas: la clínica (Freudenberger, 1974), en la que el sujeto presenta pérdida de interés, agotamiento y decepción por la actividad laboral; el sujeto se traza una serie de perspectivas inalcanzables, lo cual se entiende como una combinación entre fatiga emocional, física y mental; sentimientos de impotencia e inutilidad; sensaciones de sentirse atrapado; falta de entusiasmo por el trabajo y la vida en general y baja estima (Fisher 1985, Pines y Orosion 1988).

Por otra parte, la perspectiva psicosocial asume la conceptualización del *Burnout* como un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal en el trabajo, y que puede presentarse en cualquier tipo de actividad (Maslach y Jackson, 1981). Son numerosos los autores que abordan el síndrome desde esta perspectiva; Golembiewski y cols. 1983, Leiter 1988-1992, Schaufeli y Dierendonck 1993, Gil-Monte 1994, Peiró y Valcárcel 1995, Mireles 1999, Pando 2000, Aldrete 2003, y han mostrado las altas prevalencias de este síndrome entre diferentes grupos, que van desde el sector salud, costureras y, por supuesto, los docentes.

Paradójicamente, la vulnerabilidad mayor se encuentra en aquellos considerados como "buenos docentes", es decir, quienes se involucran fuertemente en su trabajo, que viven y se identifican con los problemas de

sus alumnos, y que van sintiendo la frustración cuando las condiciones organizacionales obedecen más al cumplimiento de metas y controles administrativos que al apoyo humanitario que implica este rol.

Este síndrome ocupa un lugar destacado dentro de los riesgos laborales psicológicos en personas que trabajan con personas (Maslach, 1986; Gil-Monte, 1997; Gil-Monte, 2002; Aldrete, 2003; Pando, 2003). Existen resultados contradictorios y no sistemáticos sobre la relación entre variables sociodemográficas y niveles de *Burnout*; sin embargo, algunos datos pueden ser interesantes.

La presencia femenina es muy común en las actividades docentes; el género ha sido considerado como un factor de riesgo a la presencia del síndrome de quemarse en esta profesión: "al realizar un análisis por género, encontramos que las maestras presentan índices más altos, tanto de agotamiento emocional como de baja realización en el trabajo en aquellas que están casadas. Lo que nos hace pensar que esta variable influye de una manera determinante en la presencia del *Burnout*, aunque no de una manera aislada, pues pensamos que lo que influye en el proceso de quemarse por el trabajo más que ser el estado

civil son las responsabilidades que se tienen dentro del hogar y con frecuencia se realizan sin el apoyo emocional de parte de los familiares (esposo) o por la calidad de las relaciones conyugales y familiares” (Aldrete, 2003).

También se ha encontrado relación entre la presencia del síndrome del quemado y la antigüedad o el tiempo de ser docente, y con el grado escolar del docente, siendo mayor el riesgo en las escolaridades más altas (Aldrete, 2003); la teoría de Schaufeli (1993), en la que el docente, al estar más preparado académicamente, percibe que tendría más posibilidades de promoción profesional y al no lograrlo se vuelve más vulnerable.

Mobbing

Los nuevos procesos de producción van modificando los perfiles epidemiológicos en salud ocupacional, en donde en la mayoría de los casos las estadísticas existentes son pobres sub-registros de los riesgos del trabajo desde una visión “oficial” de los mismos que deja fuera los daños a la salud mental o las psicopatologías ocupacionales ocurridas.

La docencia no ha sido ajena a esta transformación, y poco queda de aquel trabajo romántico del maestro, que hoy en día es más bien un empleado al servicio de una (o varias) organizaciones que le marcan el ritmo de su trabajo, sus metas y criterios de calidad, que son controlados y medidos por la misma organización y que en muchas ocasiones el propio salario, sustento de su familia, depende del resultado de procesos, que responden más a la necesidad de un orden administrativo que a la consecución de una epistemofilia o “erótica del conocimiento” (Castro, 2003).

En el terreno de la salud mental, los trabajadores (incluyendo a los docentes) están expuestos entre otros problemas, a lo que estudios recientes han diferenciado como una forma de violencia psicológica en el trabajo, que suele ser frecuente pero poco reconocida en este medio, denominada “*Mobbing*” o Acoso psicológico en el Trabajo (WHO, 1996).

Desde la etología, Konrad Lorenz describió el

Mobbing como ataque de una coalición de miembros débiles de una misma especie contra otro individuo más fuerte que ellos. El término *Mobbing* del verbo inglés “to mob” significa asaltar o acosar (Piñuel, 2001).

En el ámbito laboral, el *Mobbing* señala el continuo y deliberado maltrato que recibe el trabajador; los otros se comportan cruelmente con intención de hacerle sentir mal psicológicamente y obtener su salida de la organización (Hirigoyen, 2001).

El *Mobbing* puede comenzar repentinamente con un cambio brusco en la relación entre el acosador, que frecuentemente es un superior en la jerarquía organizacional (un jefe), y el docente; una relación que hasta entonces ha podido ser neutra o incluso buena, de pronto, se torna negativa. Este cambio suele venir motivado por celos, envidia, o los niveles de competición o agresión que las condiciones de trabajo actuales exigen a empleados y directivos con tal de lograr una promoción, mantenerse en un puesto de mando o para provocar la “renuncia” del trabajador sin tener que asumir pagos que derivarían de un despido.

Este comportamiento ocasiona el deterioro de la confianza en sí mismo y en las capacidades profesionales, e inicia un lento y continuo proceso de desvalorización personal consistente en la destrucción de la autoestima.

La víctima (el docente) entra en un periodo de deterioro y suele tener problemas de salud, con síntomas frecuentes como trastornos del sueño, ansiedad o estrés, cambios de personalidad, problemas en la relación de pareja, irritabilidad y depresión (FISO, 2003). Al enfermar constantemente, hace uso de incapacidades médicas, y esto es utilizado como argumento para incrementar la mala imagen de la víctima, ahora como ausentista.

Indicadores positivos de salud mental en el trabajo y calidad de vida

El estudio de la salud mental ocupacional, para poder incidir en problemas como el del trabajo docente, requiere una reconceptualización que no pretenda evaluarse a través de indicadores negativos, como la morbi-mortalidad o los



“riesgos de trabajo”, sino mediante indicadores positivos de salud como experiencias utilizando tablas de indicadores antropométricos y fisiológicos en trabajadores mexicanos, como en 1992 en el Instituto Mexicano del Seguro Social, y retomadas en otros estudios (Aguilar, 2001).

Sin embargo, son pocos aquellos que contribuyen a la salud con diversas concepciones en términos de salud mental positiva, como: Jahoda (1958), Allport (1961) y Strupp y Hadley (1977), pero aún no se han encontrado aplicaciones a la salud ocupacional y el terreno del trabajo docente como un problema de salud pública.

La salud mental puede ser comprendida, según Pando (1992), como “el proceso dialéctico del comportamiento humano individual y colectivo dado como una práctica social particular que fundamenta y representa la capacidad de transformación de la realidad conforme a la conciencia que de ella se tenga (conciencia de clase en sí y para sí y el lugar que se ocupe en el proceso de producción, reconociendo en todo esto la determinación socio-histórica ejercida a través del sistema socioeconómico de producción vigente”.

...el apoyo social debe ser diferenciado de conceptos como compañerismo y filiación...

Esta concepción permite percibir en el ser humano una serie de “desarrollos” de los que su presencia o ausencia no indican ninguna psicopatología, pero sí una “calidad” de la salud mental en el individuo. Indicadores de esa calidad podrían ser la conciencia social, capacidad de transformar la realidad, la autoestima, el proyecto de vida, la creatividad, la grupalidad y redes sociales, la capacidad para dar y recibir afecto, etc.

Al igual que se ha hecho con los trastornos psicológicos, en que se desarrollan el *Burnout* y el *Mobbing* para la docencia, se pueden desarrollar los aspectos de “autoestima” y “redes sociales de apoyo”, dos elementos de singular importancia como indicadores positivos de salud mental y factores protectores de los trastornos psicológicos derivados de las condiciones de trabajo en la docencia.

Autoestima

Como señalábamos, existen varios indicadores de la calidad de la salud mental en el trabajo, Brockner (1983, 1988) formuló la hipótesis de que las personas con baja autoestima suelen ser más vulnerables que las que tienen un nivel elevado de autoestima. Ganster y Schaubrock (1991) plantearon la posibilidad de que la función moderadora de la autoestima sobre los efectos de los estresantes obedezca a la falta de confianza que las personas con bajo nivel de autoestima experimentan en su capacidad para influir en su entorno social.

El abordaje más acertado para los profesionales de la salud laboral es aquel que ve la autoestima como un factor fuertemente ligado a los procesos organizacionales del trabajo. Brockner (1988) formuló una serie de métodos para que las organizaciones puedan fomentar la autoestima de su personal.

En la docencia, se han encontrado pocas ocasiones en las que los “resúmenes valorativos”, que se conocen como evaluación docente, sean aprovechados en un marco participativo para fortalecer la autoestima del

maestro y conducirlo a su superación personal y profesional; en la mayoría de las ocasiones, se ve a la evaluación docente como un sistema de “premios”, y en el peor, como una forma para eliminar de la organización a aquellos elementos que presenten las puntuaciones más bajas.

Ya sea como “premio económico” o como amenaza de “recesión de contrato”, el manejo de estas formas de supervisión actúan como un elemento de estrés para el docente, que requiere conservar su trabajo y mantener o alcanzar el mejor nivel de vida familiar posible; estos estresantes pueden unirse también a factores de personalidad como el “locus de control” (*locus of control*, LOC), que designa un rasgo de la personalidad que refleja la creencia general de que las experiencias vitales están regidas, bien por los actos propios (locus de control

interno), bien por influencias externas (locus de control externo). Las personas que tienen un locus de control externo creen que ejercen escaso control sobre los hechos y circunstancias vitales y atribuyen los refuerzos a poderosos factores extrínsecos o a la suerte (OIT, 1998: 34.52-34.53).

Las investigaciones científicas tienden a coincidir en la existencia de una asociación entre el locus de control externo y la mala salud física y mental (Ganster y Fusilier 1989), y la idea de que aquellos con un locus de control externo tienden a mostrar un mayor agotamiento psíquico, insatisfacción en el trabajo, estrés, y niveles inferiores de autoestima (Kasl, 1989). Otros estudios han asociado el locus de control con la tendencia a adoptar determinadas maniobras defensivas y a mostrar propensión a los comportamientos de la personalidad tipo A (Hurrell y Murphy 1992).

Redes sociales de apoyo

El apoyo social hace referencia a las transacciones entre las personas (Felton, 1992; Rodríguez, 1995; Barrón, 1996) que conforman la red de apoyo del individuo, brindándose ayuda (House, 1981; Peeters, 1993; Rodríguez, 1995), y satisfaciendo sus necesidades básicas (Thoits, 1982). Además se encuentran ciertas conductas del individuo que se relacionan entre sí, como: demostrar cariño e interés, escuchar, prestar objetos materiales, ayudar económicamente, sentirse amado, visitar a un amigo, dar consejo, aceptar, empatizar, estar casado, etc.

Peeters, Schaufeli y Buunk (1993) señalan que el apoyo social debe ser diferenciado de conceptos como compañerismo y filiación, e interacción social. La diferencia viene marcada por la intención del sujeto de buscar ayuda o no. Mientras que el apoyo social implica buscar ayuda, el compañerismo no.

La teoría que concibe el apoyo social como una variable con efectos positivos potenciales frente al estrés, y por ende frente al *Burnout*, se origina en la Sociología y en la Psicología Social (Rodríguez, 1995; Barrón, 1996). Cuando existe una buena comunicación interpersonal se amortiguan los efectos negativos del estrés laboral. Si las relaciones laborales son tensas, aumentan los sentimientos

de “quemarse” por el trabajo. La falta de apoyo por compañeros o por directivos de la organización influencia la aparición del síndrome (Gil-Monte y Peiró, 1997).

Con respecto al grado de satisfacción con su red laboral, se distingue la asociación con el área “agotamiento emocional” del síndrome, sin que ninguna de las variables utilizadas se comportaran como factor de riesgo para el Síndrome de *Burnout* (Aranda, 2004).

En definitiva, el apoyo social es una necesidad imprescindible en la salud y bienestar. En España, la actual Ley de Prevención de Riesgos Laborales (B.O.E. 10-11-1995), al reconocer la organización y la ordenación del trabajo como condiciones de trabajo susceptibles de producir riesgos laborales, incorpora la necesidad de diagnosticar y prevenir los riesgos psicosociales con el objetivo de erradicarlos y ofrecer entornos laborales más saludables (Gil Monte, 2002).

Debe ser de interés y de suma preocupación por parte de las organizaciones educativas y centros de trabajo mejorar la calidad de vida de sus trabajadores considerando aspectos de salud y bienestar de sus trabajadores, puesto que ello genera repercusiones en el individuo, en la organización y en la sociedad en general.

Se deberán abarcar los niveles individual, grupal y organizacional. En el nivel grupal e interpersonal las estrategias pasan por fomentar el apoyo social por parte de los compañeros y supervisores ofreciendo apoyo emocional, incluyendo evaluación periódica de los profesionales y retroinformación sobre su rol. Y en el nivel organizacional, la dirección de las organizaciones debe desarrollar programas de prevención para mejorar el ambiente y el clima organizacional.

Consideraciones finales

Entre las recomendaciones más imperantes está la realización de diagnósticos de factores psicosociales en las organizaciones educativas y condiciones de salud mental en los trabajadores docentes mediante el reconocimiento, evaluación y control de factores psicosociales de riesgo siguiendo un modelo de salud ocupacional.

Se recomienda la aplicación de medidas



preventivas, sin saturar al trabajador con cursos de "autocontrol del estrés", sino iniciar una intervención para eliminar la fuente del agente, que sería efectuar transformaciones en el sistema organizacional del trabajo; transformaciones pensadas con prioridad, más que en el incremento de los indicadores de calidad o productividad inmediata, en el orden administrativo.

Los sistemas preventivos basados en elementos de protección como talleres de "enfrentamiento del estrés" o "cursos de autoestima" serán reservados para áreas donde aun corrigiendo los sistemas organizacionales, permanezca un importante remanente de factores psicosociales negativos propios de la tarea que se realiza.

Debe ser de suma preocupación por parte de las organizaciones educativas el mejorar el estado de salud físico y mental de sus docentes con miras hacia una mejor calidad de vida, además, y como razón secundaria, el hecho de que se ha demostrado que el estrés laboral origina costos secundarios que son evitables y que el fomento de la salud, mediante la adecuada configuración de los puestos de trabajo, puede constituir una considerable ventaja, para las organizaciones y los países que lo aplican, en la creciente competencia globalizadora (Fernández, 2003).

Por lo demás, directivos, docentes y demás trabajadores deben aspirar a que los lugares de trabajo no sólo no lesionen ni física ni mentalmente, sino que sean lugares de desarrollo de la salud, eugenesia laboral, donde el docente día a día, jornada a jornada, ve desarrolladas sus capacidades de creatividad, afectividad, comunicación, etc.

Bibliografía

- *Aguilar, S. y Pando, M.M. (2001). *Indicadores positivos en la salud ocupacional. Un estudio de caso*. Vol. 1, No. 3.
- *Aldrete, R.M.G., Pando, M.M., Aranda, B.C. y Balcazar, P.N. (2003). Síndrome de *Burnout* en maestros de Educación Básica, nivel Primaria de Guadalajara. *Investigación en Salud*. Vol. 1.
- *Allport, G.W. (1961). *Pattern and growth in personality*. Nueva York, Holt, Rinehart & Winston.
- *Aranda, B. C.; Pando, M.M.; Salazar, E.J.G.; Torres, L.T.; Pérez, R.M.B. (2004). Factores Psicosociales Laborales y Síndrome de *Burnout* en Médicos del Primer Nivel de Atención del IMSS, Guadalajara. *Revista Investigación en Salud*. En prensa.
- *Barrón A. (1996). *Apoyo social. Aspectos teóricos y aplicaciones*. Madrid, España: Siglo XXI.
- *Brockner, J. (1983). Low self-esteem and behavioral plasticity: Some implications. En: Wheeler, L y Shaver, PR. *Review of Personality and Social Psychology*, Beverly Hills, California: Sage.
- *Brockner, J. (1988). *Self-Esteem At Work*. Lexington, Massachussets: Heath.
- *Castro, C. B. (2003). *Colección Pedagogía Interactiva*. México: UNIVA.
- *Dunham J. (1983). Coping with stress in school, *Special Education*. *Foward Trends*. 10(2):6-9.
- *Felton BJ, Shinn M. (1992). Social integration and social support: Moving social support beyond the individual level. *Journal of Community Psychology*. 20:103-115.
- *Fernández, L. J.A., Siegrist, J., Rödel, A., Hernández, M. R. (2003). El estrés laboral: un nuevo factor de riesgo. ¿Qué sabemos y qué podemos hacer? *Aten Primaria*. 31:524-526.
- *Fisher, H.J.: (1983) A psychoanalytic view of burnout. en Farber B.A. (Ed.). (1985). *Stress and burnout in the human services professions*. (2ª ed). New York: Pergamon press, pp. 40-45.
- *FISO Instituto Nacional de Medicina y Ciencias Forenses. *Caracterización de diferentes formas de violencia en el lugar de trabajo y exploración de sus factores asociados, primera etapa*: Colombia 2002-2003. Bogotá, Julio 25 de 2002. Grupo Investigador: Dra. Rodríguez G.J., Forero, M.L.J., Wilson, H.H.C. y Castillo, V.P.
- *Freudenberg, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*. 30 (1):159-165.

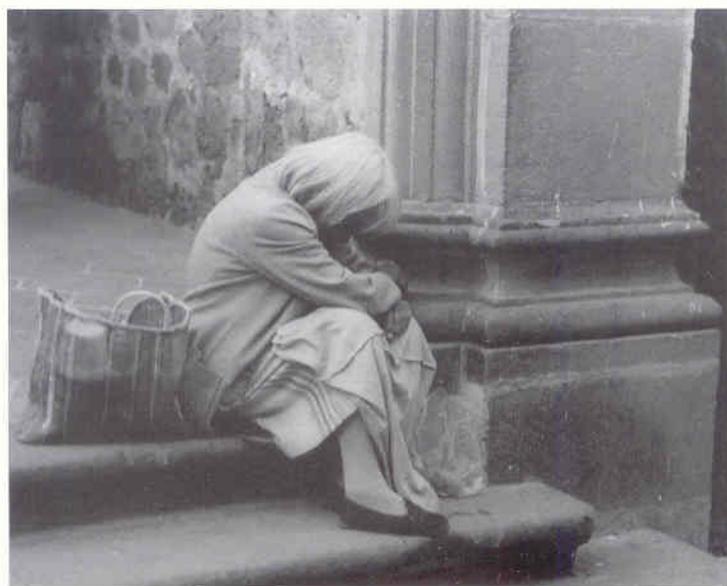
- Ganster, D. C. y Fusilier, M. R. (1989). Control in the workplace. En: Cooper, C. y Robertson, I.C. (Dir.). *International Review of Industrial and Organizational Psychology*. Reino Unido: Wiley.
- Ganster, DC y Schaubroeck, J. (1991). Role stress and worker health: An extension of the plasticity hypothesis of self-esteem. *Journal of Social Behavior Personal*. 6:349-360.
- Gil-Monte, P.R. (1994). *El síndrome de burnout: Un modelo multicausal de antecedentes y consecuentes en profesionales de enfermería*. Tesis doctoral. Facultad de Psicología, Universidad de la Laguna.
- Gil-Monte, P.R. y Peiró S.J.M. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. España: Síntesis.
- Gil-Monte P.R. (2002). Validez factorial de la adaptación al español del Maslach Burnout Inventory-General Survey. *Salud Pública de México*. 44(2):33-40.
- Golembiewski, et al (1993). Models. *Organizational Behavior and Human Decision Process*. (1986) 54, 369 - 398.
- Hawkes, R.R. y Dedrick C.V. (1983). Teacher stress: Phase II of a Descriptive Study Nacional Association of secondary School. *Principals Bulletin*. 67(461): 78-83.
- Hiebert, B.A. y Farber. (1984). I. Teacher Stress: literature Survey with a few Surprises. *Canadian Journal of education*. 9 (1): 14-27.
- Hirigoyen, M.F. (2001). *El acoso moral en el trabajo, Distinguir lo verdadero de lo falso* España: Paidós.
- House, J.S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Weslwey.
- Hurrell, J.J. Jr. Y Murphy, L.R. (1992). Locus of control, job demands, worker health. En: Cooper, C.L. y Payne, R. *Individual Differences, Personality, Stress*. Chichester John Wiley & Sons.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. Nueva York: Basic Books.
- Kasl, S.V. (1989). An epidemiological perspective on the role of control in health. En: Sauter, S.L., Hurrell, J.J. Jr. y Cooper, C.L. (Dir.). *Job Control and Worker Health*. Chichester: Wiley.
- Leiter, M. P. y Maslach, C. (1988). The impact of interpersonal environment of burnout and organizational commitment. *Journal of Organizational Behavioral*. 9: 297-308.
- Leiter, M. P., (1992). Burnout as a crisis in professional role structures: Measurement and conceptual Issues. *Anxiety Stress and Coping*. 5 (1):79-93.
- Lortie D. (1985). Los límites de la socialización del maestro. En: Rockwell, E. *Ser maestro, estudios sobre el trabajo docente*. México: El Caballito.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.
- Maslach C. y Jackson S.E. (1986). *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists.
- Mireles, P. A. B. I., Pando, M. Aranda, B. C. (2002). Factores psicosociales y Síndrome de *Burnout* en una empresa de la rama textil en Guadalajara, México. *Investigación en Salud*; Vol. IV; 2. Agosto. México: 104-110.
- OIT, Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo. (1998). Pager SJ., (Sauter, S.L., Hurrell, J.J. Jr. y Cooper, C.L. (Dir. Ed). OIT.
- Pando, M.M. (1992). *Salud mental en las escuelas primarias de "El Salto", Jalisco. (Una experiencia de Investigación Participativa Comunitaria)*. México. Tesis de Grado de Maestría en Ciencias de la Salud Pública, Universidad de Guadalajara.
- Pando, M.M., Bermúdez, D., Aranda, B.A., Pérez, C.J., Flores, S.E. y Arellano, P.G. (2000). El Síndrome del quemado en los trabajadores de la Salud. *Revista Salud y Trabajo*. 1:12-15.
- Pando, M., Bermúdez, D., Aranda, B.A., Pérez, C.J., Flores, S.E. y Arellano, P.G. (2003). Prevalencia del Estrés y *Burnout* en los Trabajadores de la Salud en Cd. Guayana,



Venezuela. *Revista Psicología y Salud*. Vol. 13:1, enero-junio: 47-52.

- Peiró, J.M., González, R.V., Valcarcel, P. y Ramos, J. (1995). The disenchantment of professionals in a new implemented model of primary health care in Spain: A structural cautions model. *Work and Stress*. 6 (3):261-276.
- Peeters, M.C, Schaufeli, W.B, y Buunk, B.P. (1993). Social interactions and negative affect among prison officers: A micro-analytic approach. Trabajo presentado en el "Sixth European Congress of Work and Organization", Alicante. En: Gil-Monte, P.R. y Peiró, S.J.M. (1997). *Desgaste Psíquico en el Trabajo: El Síndrome de Quemarse*. Madrid: Síntesis.
- Pines, A. y Aronson, E., (1988). *Career burnout: Causes and cures*. New York: The free press.
- Piñuel, I. (2001) *Mobbing. Cómo sobrevivir al acoso psicológico en el trabajo*. Santander: Sal Terrae.
- Pratt J. (1978). Perceived stress among teachers: The effects of age and Background of children. *Taugh Eductaional Review*.30:3-14.
- Rodríguez, M.J. (1995). *Psicología Social de la Salud*. Madrid: Síntesis.
- Schaufeli, W.B.y Dierendonck, D. (1993). The construct validity of two burnout measures. *Journal of organizational behavior*: pp. 14, 631-647.
- Strupp, H.H. Y Hadley, S.W. (1977). A tripartite model of mental health and therapeutic outcomes. *American Psychology*, 15: 519-522
- Thoits P.A. (1982). Conceptual, methodological, and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 23:145-149.
- Travers, C., Cooper C. (1997). *El estrés de los profesores, la presión en la actividad docente*. España: Paidós.
- Tunnelclife, M.R. y Leach, D.J. (1986). Relative efficacy of using behavioral consultation as an approach to teacher stress management. *Journal of School Psychology*. 24:123-131.
- (WHO). (1996). World Health Organization Global Consultation on Violence and Health. *Violence: a public health priority*. Geneva: (documento WHO/EHA/SPL.POA.2).

Foto: Jennifer Ballesteros Esquivel.





¿Buscando la calidad de vida?



Foto: Gloria Sepúlveda.

Ana Gabriela Fuentes Larios

L.A.E.T Ana Gabriela Fuentes Larios. Candidato a Master en Gestión de la Calidad. Docente en el Departamento de Administración y Turismo, UNIVA.

"Proporcionar un servicio de calidad implica contar con personas de calidad, es decir, personas que se desarrollan y desenvuelven en ambientes de calidad, que gozan y tienen calidad de vida..."



¿Buscando la calidad de vida?

Striving for quality of life?

A la recherche de la qualité de vie ?

Resumen

Nuevas expectativas presentadas por el turista están obligando a las empresas a diseñar estrategias en prospectiva, objetivos dirigidos a la evolución hacia el nuevo milenio. Se espera que México se consolide como potencia turística mundial, colocándose entre los 6 países más visitados y los 8 con mayores ingresos por turismo. La política turística de lograr turistas satisfechos llevará a conseguir equipamiento e infraestructura acorde para el cumplimiento de las necesidades y expectativas de los visitantes. La formación de una cultura turística representará para el país una prioridad, así como el desarrollo de la calidad de vida de los prestadores de servicios turísticos. Programas como el distintivo H, la certificación de Competencia Laboral, o el Distintivo M, permiten una mejora continua para lograr la certificación y la consolidación de un sistema moderno de dirección y administración para las empresas turísticas. Será necesario no olvidar el desarrollo sustentable ni el desarrollo de la calidad de vida en el trabajo, factores importantes para el éxito.

Abstract

New expectations are being created for tourism which are obliging companies to design strategies in hindsight as well as defined objectives in the direction of the new millennium. Mexico is expected to become one of the world's most important tourist destinations, rating within the top 6 most visited countries and the top 8 with the highest levels of earnings from tourism. The policy of keeping tourists satisfied will lead to obtain equipment and infrastructure which will fulfill the necessities and expectations of the visitor. The formation of a culture of tourism should be presented as a priority, equally the development and quality of life of those who provide these services. Programs like the distinctive H, the certificate of labor competence, or the distinctive M, which permits better continuity in order to attain a certification and the consolidation of a modern system and the direction and administration of tourism enterprises. It would be advisable not to overlook sustainable development nor the development of the quality of life for those in the workforce, which are important factors to keep in consideration if the project should be a success.

Résumé

De nouvelles attentes présentées par le touriste obligent les entreprises à envisager des stratégies orientées vers l'avenir, des objectifs tournés vers l'évolution, le nouveau millénaire. Nous espérons que le Mexique conforte sa place de puissance touristique mondiale, en se situant parmi les 6 pays plus visités et parmi les 8 pour ce qui est des recettes liées au tourisme. La politique³ touristique visant la satisfaction des touristes supposera trouver l'équipement et l'infrastructure nécessaires à la satisfaction des besoins et des attentes des visiteurs. La formation d'une culture touristique représentera pour le pays une priorité, tout comme le développement de la qualité de vie des prestataires de services. Des programmes comme le signe distinctif H, la certification de Compétences de Travail, ou le signe distinctif M, permettent une amélioration continue dans la voie de la certification et de la consolidation d'un système moderne de direction et d'administration pour les entreprises touristiques. Il ne faudra pas oublier le développement soutenable et le développement de la qualité de vie dans le travail, facteurs importants du succès.

Introducción

Las nuevas expectativas que presentan los turistas están obligando a las empresas, principalmente a los prestadores de servicios, a diseñar nuevas estrategias en prospectiva, con objetivos a corto, mediano y largo plazo; la finalidad será estar preparados para la evolución que este nuevo milenio marca al sector empresarial.

Considerando que México es un país con riqueza y diversidad de patrimonio, tanto natural como cultural, que representa grandes alternativas para el desarrollo turístico del país, se visualiza al turismo como el gran protagonista en la construcción de un país justo y equitativo para las futuras generaciones.

El Presidente de la República, Vicente Fox, en su discurso de toma de posesión en el año 2000, menciona la visión del turismo:

“En el año 2025 México será un país líder en la actividad turística, ya que habrá diversificado sus mercados, productos y destinos y sus empresas serán más competitivas en los ámbitos nacional e internacional. El turismo será reconocido como pieza clave en el desarrollo económico, y su crecimiento se habrá dado con respeto a los entornos naturales, culturales y sociales, contribuyendo al fortalecimiento de la identidad nacional.”

...el prestador de servicios tiene contacto directo y personal con los clientes ...

Se espera que México se consolide como una potencia turística mundial, que logre estar entre los 6 países más visitados y entre los 8 con mayores ingresos por concepto de turismo.

Se dice fácil, pero es trascendental, ya que se debe contribuir a un crecimiento con calidad, reconocido por la sociedad, y el desarrollo se llevará a cabo sin comprometer los recursos naturales y culturales, pero proporcionando beneficios tangibles para las comunidades receptoras. Así mismo se debe considerar como un factor de cohesión y entendimiento social que permita el fortalecimiento de la identidad nacional.

Sugiere un modelo de desarrollo turístico acorde con las nuevas tendencias globalizadas y equitativas en la distribución de la riqueza, donde participen activamente las comunidades, en sinergia con los gobiernos y empresarios.

Este nuevo modelo de desarrollo se basa en la política turística de lograr turistas satisfechos, identificando los destinos y segmentos más solicitados por los viajeros, con la finalidad de llevar a cabo equipamiento e infraestructura acordes para el cumplimiento de las necesidades y expectativas de los visitantes.

Sin dejar de contemplar el diseño de proceso de mejora continua, que tiendan a elevar la calidad de los productos y servicios del sector turismo, así como la calidad de vida del personal, ya que no se debe olvidar que, en este sector, la mano de obra es intensa, el prestador de servicios tiene contacto directo y personal con los clientes y la calidad del servicio que debe proporcionar será fundamental para el éxito y constituirá una oportunidad de demostrar una ventaja competitiva entre los prestadores de servicios del medio, que permitirá que se distingan unos de otros por la calidez que proporcionen a los clientes. Ante esta oportunidad, prestar una especial atención a la formación de los recursos humanos, es vital: la educación, la capacitación y actualización permanente de los

prestadores de servicios, así como el desarrollo personal, constituirán el fortalecimiento de una cultura turística que representará para el país una prioridad.

¿Qué representa la cultura turística?

En nuestro país, la cultura turística esta orientada a lograr:

- Ciudadanos participativos del proceso de aprendizaje que permitirá que obtengan una mejor preparación, para comprender e involucrarse en la actividad turística.



- Prestadores de servicios turísticos interesados por la capacitación y certificación de sus competencias para operar y prestar servicios de calidad.

- Empresarios que establezcan procesos y sistemas de calidad, para garantizar la seguridad y competitividad de sus servicios.

La Secretaría de Turismo se ha comprometido a relacionar los diferentes sectores, organismos no gubernamentales, educativos, iniciativa privada, gobiernos federal, estatal y municipal, para que se constituyan promotores de la cultura turística.

Participando y dirigiendo algunos programas como:

- El distintivo H: reconocimiento que otorgan la Secretaría de Turismo y la Secretaría de Salud, a aquellos establecimientos fijos de alimentos y bebidas: (restaurantes en general, restaurantes de hoteles, cafeterías, fondas, etc.), por cumplir con los estándares de higiene que marca la Norma Mexicana NMX-F-605-NORMEX-2000.

Es un programa preventivo, que con el propósito de disminuir la incidencia de enfermedades transmitidas por los alimentos en turistas nacionales y extranjeros y así mejorar la imagen de nuestro país en el mundo con el área de la seguridad alimentaria, se implementó desde 1990, para todos aquellos establecimientos que se quieran certificar.

- Programa de certificación de competencia laboral: coordinado por las secretarías de Educación Pública y del Trabajo y Previsión Social y el apoyo financiero del Banco Mundial, la Secretaría de Turismo difunde y fomenta esta certificación entre los trabajadores, empresarios y académicos del sector turismo. Con la finalidad de que los trabajadores del sector que demuestren sus competencias en un proceso de evaluación y con base en lo que dicta la Norma Técnica de Competencia Laboral reciban un reconocimiento oficial por el conjunto de habilidades, capacidades, destrezas, aptitudes y actitudes, que han adquirido a través de su vida y que aplican en la realización de un trabajo.

- Distintivo M: Programa de Modernización para la Pequeña y Mediana Empresa (PYME) Turística, que cuenta con tres estrategias:

- Implantar programas para mejorar la calidad en las PYMES turísticas
- Impulsar la promoción de las PYMES turísticas
- Facilitar el acceso a esquemas de financiamiento

Mediante este programa se generan mecanismos de acceso a los servicios de capacitación, asesoría y consultoría necesarios para promover la eficiencia, incrementar la competitividad, mejorar la calidad de los servicios y elevar su rentabilidad. Está enfocado a mejorar y resolver cuatro aspectos básicos de la gestión de las empresas:

- El sistema de gestión, para un direccionamiento claro, conocimiento de las necesidades y expectativas de los clientes y una adecuada planeación y objetivos claros.
- Procesos, para la aplicación de una metodología adecuada para resolver los problemas que se presentan; así se generará integración y se evitará el desperdicio.

Desarrollo Humano: propiciando las condiciones para que el personal libere su potencial y contribuya significativamente a elevar los estándares y niveles de competitividad.

- Sistema de Información y Diagnóstico adecuado, que permita conocer la situación del entorno y las condiciones internas, para construir indicadores de medición para cada área e integrarlos en un sistema de información.

Esto permite una mejora continua para lograr la certificación y la consolidación de un sistema moderno de dirección y administración para las empresas turísticas.

El sistema de calidad MODERNIZA implica el desarrollo de las siguientes actividades:

- Sesiones con la participación del director y el responsable de calidad.
- Cursos dirigidos a personas de la empresa.

- Visitas de asesoría y apoyo a la implementación a cada empresa.
- Evaluación para entrega del Distintivo "M".
- Entrega Distintivo "M" a las empresas que acrediten el programa.
- Promoción nacional e internacional de las MPyMEs turísticas que ostenten el Distintivo "M".

Las empresas participantes son evaluadas en aspectos relacionados con la metodología, la implantación y los resultados del sistema. Esto sin duda permitirá a las empresas incrementar el número y la categoría de los turistas, por lo tanto se incrementarán los ingresos y la rentabilidad.

calidad de vida asociando formas de coordinación, gestión económica y social que contribuya a consolidar las capacidades locales.

Hoy en día, México adopta ya la sustentabilidad como política fundamental de desarrollo, entendida como concepto y condición de toda acción turística a fin de mantener el ciclo de servicio entre el hombre y su entorno, con respeto a los recursos naturales y culturales y defendiendo su identidad, creencias y tradiciones.

Desarrollo de la calidad de vida

Las empresas turísticas presentan interés por la preservación del medio ambiente y la calidad de vida del personal que labora para ellas. Se ha evolucionado en el uso

Propiciar el desarrollo sustentable en el turismo es un compromiso universal...

Desarrollo sustentable

Las tendencias en el diseño de estos nuevos proyectos señalan la importancia del desarrollo sustentable, el sector turismo y las empresas que dan servicio a esta área vienen trabajando con base en los acuerdos que la Agenda 21 de Turismo propone.

Propiciar el desarrollo sustentable en el turismo es un compromiso universal; los destinos sustentables y altamente competitivos, que sean respaldados con calidad integrada en los servicios y procesos de atención, proveerán la base para potenciar la actividad turística nacional, contribuyendo a lograr turistas satisfechos.

Esta tendencia se originó en las políticas internacionales adoptadas desde 1987 en un informe que presentó la Comisión Mundial sobre el Medio Ambiente y Desarrollo en la Organización de las Naciones Unidas,¹ que definió a "una sociedad sustentable como la que satisface las necesidades del presente sin comprometer la capacidad de generaciones futuras para satisfacer las suyas".

En 1992 la ONU celebró en Río de Janeiro "La Cumbre de la Tierra", donde amplió el concepto de sustentabilidad, dando entrada al mejoramiento de la

de métodos y herramientas para lograr la calidad, iniciando con el control de la calidad de los productos, hasta la gestión del conocimiento del personal; se han presentado diferentes etapas como:

La seguridad industrial que presentó una forma natural de proteger la salud del personal en las empresas, cuidando detalles referentes a métodos y herramientas para evitar lesiones, muertes y daños psicológicos, que impactarán fundamentalmente en la calidad de vida de los trabajadores, en aspectos como la salud e integridad física, promueve una cultura de prevención de accidentes.

El control de calidad en los procesos, que indirectamente proporcionó una mejora en la calidad de vida de los trabajadores, debido a un nuevo sistema de trabajo que requería del obrero habilidades básicas, así como el conocimiento y la práctica de conceptos como "hacerlo bien y a la primera", métodos de trabajo como "el trabajo en equipo y la excelencia en los productos.

Las empresas iniciaron capacitando a sus trabajadores en una educación para el trabajo, que además les proporcionará ventajas en su vida familiar y social. Tiempo después se ven en la necesidad de responsabilizarse por el daño causado al medio ambiente, así como en un desarrollo económico y social, mediante la



utilización racional de los recursos. Sin olvidar que de todo lo malo que se deje hoy, las nuevas generaciones pagarán las consecuencias.

La educación hoy día inculca una cultura para la sustentabilidad; creando conciencia en los hombres del mañana, la importancia de cuidar los recursos no renovables, así como el dar un lugar a los residuos no reciclables, sin olvidar la conservación y cuidado de los recursos energéticos.

mencionar algunas más: al interactuar en una empresa, existen elementos claves que permiten el desarrollo de las personas, estos representan el éxito o el fracaso para el progreso del personal dentro de la empresa; la habilidad que se tenga para crear, innovar, comunicar y hacer, dice mucho; el conocimiento hará que se desarrollen estas habilidades y la actitud permitirá llevar a cabo el producto o servicio que se generó a través de ese conocimiento y de las habilidades desarrolladas.

...hay diferencia entre desempeñar una labor y proporcionar un servicio de calidad...

Calidad de vida

Proporcionar un servicio de calidad implica contar con personas de calidad, es decir, personas que se desarrollan y desenvuelven en ambientes de calidad, que gozan y tienen calidad de vida. Y esta, no es solo en el trabajo, también en la casa, y en todas y cada una de las actividades que se deben llevar a cabo, la intención deberá ir encaminada a la calidad: "hacerlo bien y a la primera".

Calidad de vida implica muchas cosas, pero una muy importante es la que se refiere a la calidad de vida en la empresa.

¿Qué hacer para propiciar la calidad de vida en las empresas?

¿Qué elementos impactan sobre la calidad de vida en las empresas?

¿Quién es el que tiene la responsabilidad de iniciar este proceso? ¿el jefe? ¿la empresa? ¿el gobierno? ¿los intelectuales?, o ¿tal vez yo mismo?

La calidad de vida en el trabajo se ve representada por elementos como los sistemas de seguridad, los equipos de protección, la higiene, la salud ocupacional, los procedimientos, las condiciones seguras de trabajo, la capacitación y el entrenamiento en el trabajo, la participación creativa, el reconocimiento, las instalaciones adecuadas y agradables, la estabilidad en el trabajo, la remuneración justa, el desarrollo social y personal, la integración familiar, la recreación y el deporte, y se pueden

Es importante subrayar que las personas trabajan por diversas razones, remuneración, necesidad, amor al arte, etc.; pero hay diferencia entre desempeñar una labor y proporcionar un servicio de calidad; existen personas con el don de saber tratar a los demás y darles lo que estos piden o necesitan; esto les beneficia cualitativamente; sin embargo, las empresas tienen la responsabilidad de dar a conocer a sus empleados la importancia de proporcionar un servicio de calidad y la satisfacción del deber cumplido, que hará que el personal se sienta satisfecho con su trabajo, y productivo, al obtener un desarrollo.

Si las personas distinguen los conocimientos necesarios, que les permitan desarrollar las habilidades y actitudes para tener calidad de vida en el trabajo, obtendrán una ventaja competitiva; estos se ven clasificados en la siguiente tabla.

Conocimiento externo	Conocimiento interno
Cultural	Conocimiento de sí mismo y de las propias actitudes.
Técnico	Conciencia de los procesos internos (generación de las propias actitudes)
Político	
Social	
Religioso	

Las actitudes se conciben como una postura intelectual, emocional y físico-motriz del ser humano, mediante la cual percibe estímulos y reacciona a ellos.

Calidad de vida en el trabajo

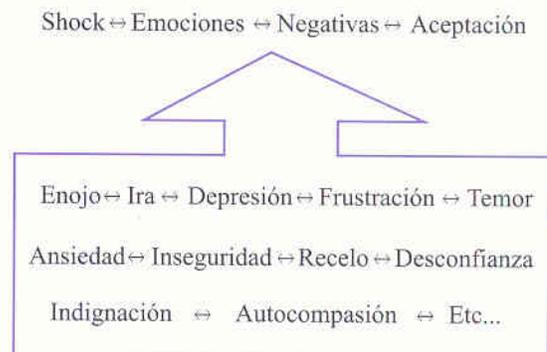
Hoy en día las empresas deben asumir una nueva responsabilidad sobre el desarrollo personal de los empleados; sin embargo, es un tema poco estudiado; un ensayo elaborado por Miguel Ángel González, Takashi Yoshimatsu y Diana F. Cantú, ejecutivos de CEMEX, ofrece una herramienta sencilla de llevar a cabo, llamada “Desarrollo Personal Estructurado”, conformada por ideas de cómo es posible que los individuos inicien y desarrollen, por iniciativa propia, el incremento de su calidad de vida, haciendo hincapié en que la empresa debe ser una facilitadora en este proceso de mejora continua de la calidad de vida de sus empleados. Contiene los elementos siguientes:

1. Autodiagnóstico: Que permitirá conocer el estado psicológico de la persona. Patrones únicos de actitudes que actúan en nosotros y ante los cuales reaccionamos a una realidad; el auto-conocimiento permitirá un mayor control sobre las actitudes y la conducta. Incluye también un auto-conocimiento espiritual, en referencia a las “virtudes” desarrolladas por los individuos, es decir, cuáles son las herramientas que se cuentan para poder cumplir con la misión fundamental del ser humano, que es servir. Definiendo a la palabra “virtud” como la disposición constante del alma que incita a obrar bien y evitar el mal. Se pueden mencionar las virtudes como la fe, la esperanza y el amor; virtudes cardinales como la prudencia, justicia, fortaleza y templanza, que dentro de este proceso se consideran fundamentales. Así mismo virtudes primarias como el perdón, la humildad, la honestidad, la aceptación, etc. Mediante su práctica, el ser humano desarrolla cualidades que le permitirán desenvolverse como persona de calidad. El conocimiento interior permitirá el incremento de valores laborales como la responsabilidad, autonomía, puntualidad, productividad, empeño, constancia, entre muchos más, que permitirán superar situaciones adversas en el trabajo y en el ámbito personal para alcanzar una óptima calidad de vida.

2. Lo básico lo aprendimos en el jardín de niños: el autodiagnóstico permite a la persona realizar auto cuestionamientos que lo llevan a tomar la decisión de cambio. El hombre del siglo XXI está consciente de que el desarrollo personal ya no es una alternativa para mejorar,

que hoy en día es sólo una cuestión de supervivencia. Las personas estarán conscientes de la necesidad de aprender y desaprender conductas. Con sencillez, es regresar a lo básico y seguir esas “reglas” que aprendimos de niños, mencionadas en el libro “Todo lo que realmente necesito saber, lo aprendí en el Kinder”, de Robert Fulghum.

- a. Compartir las cosas
 - b. Jugar limpio
 - c. No herir a las personas
 - d. Regresar las cosas al lugar donde se encontraron
 - e. Limpiar lo que se ensucia
 - f. No tomar las cosas que no te pertenecen
 - g. Decir “lo siento” cuando se hiere a alguien
 - h. Alimentarse bien
 - i. Trabajar y divertirse en armonía con compañeros
 - j. Admirar lo maravilloso
3. La aceptación: es indispensable contar con una medida de contingencia para situaciones adversas o fuera de control.



En este diagrama anterior, las flechas dobles indican que los individuos se pueden encontrar en estados de ir y venir, donde lo ideal es un proceso rápido y directo del shock a la aceptación; desafortunadamente, cuando no se logra, la persona se mantiene en un estado permanente de emociones negativas con respecto a una situación y/o persona en particular. La aceptación es un proceso



indispensable para lograr la armonía física, intelectual y espiritual.

4. Aptitud vs. actitud: la aptitud es la capacidad de conocimientos y habilidades de las personas, mientras que la actitud es la forma de pensar y sentir del individuo; postura intelectual, emocional y físico-motriz mediante la cual se perciben los estímulos y se reacciona, y ésta puede ser de una manera positiva o negativa en función de las circunstancias. Lo ideal es lograr que las actitudes no dependan de esas circunstancias, sino de la voluntad de los individuos.

cambiar la manera en la que nos sentimos. Al no saber manejar estados de ánimo se puede llegar a destruir relaciones familiares, perder oportunidades de trabajo, desarrollar hábitos negativos de salud, etc.

7. Balance: el mantener el balance interno del individuo lleva a obtener un avance sostenible, constante y continuo en el desarrollo individual; este equilibrio implica un manejo de elementos como:

- a. Espiritu
- b. Salud física
- c. Salud psicológica
- d. Social/político
- e. Carrera/profesión
- f. Familia

El inducir y facilitar el desarrollo estructurado del trabajador proporcionará una mejor calidad de vida en el trabajo...

5. El pensamiento: el proceso sencillo de generar y contestar preguntas, puede llevarse a cabo en distintos niveles: instintivo, fisiológico, emocional o inteligente; este último es el que distingue al hombre de otros seres vivos. Así también se presenta el temperamento como un elemento que afecta el comportamiento, al igual que el carácter. Mediante el pensamiento se tiene el poder de decidir y elegir el modo en que se enfrentan las alternativas, referencias, principios éticos y morales, valores, prioridades, gustos, intereses, etc. Al inicio se puede presentar una resistencia al cambio, pero si se logra controlar y mantenerse enfocado y firme, en poco tiempo se establecerá una nueva forma de pensar. Se requiere un proceso difícil, pero no imposible.

6. Los estados de ánimo y la fisiología: La fisiología es una fuente útil para afectar positiva o negativamente el estado de ánimo de las personas. Y hay tres elementos que participan en esto:

- a. Ritmo de respiración
- b. Postura
- c. Expresión facial

Al aprender a reconocer cómo se manifiestan estos elementos en estados de ánimo determinados, voluntariamente se pueden modificar estos elementos y

Conclusiones

La calidad de vida de las personas está directamente relacionada con la educación y las actividades que lleva a cabo en el área de trabajo, por lo que el ambiente laboral, así como los sistemas de calidad implementados en su área, así como sus conocimientos, habilidades y actitudes, afectarán su comportamiento. Las empresas se han preocupado por mejorar los factores externos, íntimamente relacionados con la seguridad industrial, las instalaciones, el equipo y los procedimientos; ya han comenzado a tomar medidas preventivas con respecto a la preservación del medio ambiente de la comunidad en la que se desarrollan. Se está comenzando a tomar en cuenta factores internos de los individuos que afectan la calidad de vida de los mismos y por ende la calidad del trabajo que llevan a cabo.

El inducir y facilitar el desarrollo estructurado del trabajador proporcionará una mejor calidad de vida en el trabajo, que permitirá al individuo controlar el pensamiento, el sentimiento y los actos.

Esto ayudará a elevar su calidad de vida, tanto

personal como de trabajo, asegurándole un espacio de trabajo decoroso; será necesario tomar una decisión de cambio personal, que generará un compromiso personal e interno. En la medida en que los individuos reconozcan su capacidad de servir a los demás, y a sí mismos, percibirán la oportunidad de crecer como personas y desarrollarse profesionalmente, con la finalidad de generar una ventaja competitiva personal. La difusión de este tipo de herramienta se presenta como un reto, pero no se pueden cerrar los ojos al hecho que una empresa que cuente entre sus filas el mayor número de empleados que hayan desarrollado su calidad de vida proyectará a la comunidad una ventaja competitiva como empresa, que marcará la diferencia entre ser exitosa o desaparecer.

Bibliografía

- Cantú, Humberto. (2001). *Desarrollo de una Cultura de Calidad*. México: McGrawHill.
- Cárdenas, T. Fabio. (2003). *Proyectos Turísticos*. México: Trillas.
- Müller, Enrique. (1999). *Cultura de Calidad en el Servicio*. México: Trillas.
- Molina, E. Sergio. (1998). *Turismo y Ecología*. México: Trillas.
- Schmidheiny, Stephan. (1992). *Cambiando el rumbo: Una perspectiva global del empresariado para el desarrollo y el medio ambiente*. México: FCE.
- Zamorano, Casals Francisco. (2002). *Turismo Alternativo*. México: Trillas.

Fuentes de consulta

- Ensayo sobre cómo mejorar la calidad de vida en las empresas.

Por: Miguel Ángel González Salinas, Ingeniero Químico de la Universidad Autónoma de Nuevo León, México. Maestría en Administración del ITESM. Director

Corporativo de Medio Ambiente, Seguridad Industrial y Salud, en CEMEX, S.A. de C.V. E-mail: mags@cemex.com

- Takashi Yoshimatsu. Ingeniero Físico de la Universidad de Cornell, en Ithaca, NY, Maestría MBA en la Universidad de Stanford, en Stanford, CA. Dirección Internacional y del área de Planeación (USA) de CEMEX. E-mail: tyoshimatsu@cemexusa.com
- Diana F. Cantú Elizondo. Licenciada en Psicología de la Universidad Regiomontana. Colaboradora del área de Salud y Calidad de Vida de CEMEX, S.A., de C.V. E-mail: dfencia@cemex.com
- [Http://www.sht.com.ar/archivo/Management/Carmen#Carmen](http://www.sht.com.ar/archivo/Management/Carmen#Carmen)
- Cultura de la Capacitación de la Secretaría de Turismo http://www.sectur.gob.mx/wb2/sectur/sect_9204_capitacion_turisti
- Manual de Cultura Turística de la Secretaría de Turismo http://www.sectorturismo.gob.mx/wb2/sectur/sect_Cultura_Turistica
- Programa de Modernización para las micro, pequeñas y medianas empresas turísticas. http://www.sectur.gob.mx/wb2/sectur/sect_9173_mpymes_turisticas
- Programa Nacional de Turismo 2001 2006 “El turismo, la fuerza que nos une” http://www.sectorturismo.gob.mx/wb2/sectur/sect_231_programa_nacional_de

Notas:

1. Programa Nacional de Turismo 2000-2006.



Foto: Ivette Corona.



FACULTAD DE INGENIERÍAS

Calidad de vida laboral



Foto: Mercedes Gpe. Ramirez Santillán.

Francisco Navarrete Báez

Docente en el Departamento de Ingeniería Industrial y Matemáticas, UNIVA.

“La industria maquiladora electrónica es un caso especial de estudio, ya que la ZMG está envuelta en un cúmulo nada despreciable de este tipo de empresas...”

Calidad de vida laboral

Quality of working life

Qualité de vie de travail

Resumen

Esta investigación pretende mostrar el desarrollo de un modelo encomendado a medir, mediante un instrumento de desarrollo propio que contiene cuatro elementos y doce indicadores, la calidad de vida laboral que se ejerce en una industria maquiladora del giro electrónico en la zona metropolitana de Guadalajara. Este modelo es aplicado mediante las respuestas de una encuesta que se aplicó a operarios que trabajan en dicha maquiladora. Se ha tomado como base a la industria maquiladora, y en especial a la electrónica, ya que ha sido uno de los pilares industriales y económicos de la región en los últimos diez años, donde ha colocado a la ZMG dentro del mapa económico del mundo, pero a la vez, las condiciones laborales que ofrecen este tipo de empresas han hecho que el trabajo ahí desarrollado sufra una severa precariedad. Este trabajo pretende, en forma resumida, mostrar cómo se presenta la calidad de vida laboral en las maquiladoras electrónicas.

Abstract

This investigation aims to present the elaboration of a model which will attempt to measure, through a self-development tool that contains four elements and twelve indicators, the quality of working life that is offered in a bonded assembly plant on the electronics field in the metropolitan zone of Guadalajara.

This model is applicable as soon as we are able to compile the results from a survey undertaken by operators who work in these plants. It has been taken as a basis for these factory industries, in particular the maquila electronics industry, which has become one of the foundations of industry and economics in this region in the last ten years, which has put Guadalajara's Metropolitan Area in the economic map of the world. But at the same time, the working conditions that these companies offer has meant that the labor that is carried on suffers precariously. This investigation attempts to briefly present the true quality of life for those who work in electronic assembly plants.

Résumé

Cette recherche prétend montrer le développement d'un modèle chargé de mesurer, grâce à un instrument développé personnellement et qui contient quatre éléments et douze indicateurs, la qualité de vie de travail au sein d'une usine de sous-traitance dans le domaine électronique dans la Zone métropolitaine de Guadalajara. Ce modèle est appliqué grâce aux réponses à une enquête réalisée auprès d'ouvriers qui travaillent dans la dite usine. L'usine de sous-traitance a été prise comme support, et plus spécialement une du domaine électronique, parce qu'elle a été un pilier industriel et économique de la région ces dix dernières années, permettant à la ZMG de figurer sur la carte économique du monde. Dans le même temps, les conditions de travail offertes par ce type d'entreprise ont fait que le travail développé en son sein est connu une sévère précarité. En résumé, ce travail prétend montrer comment se présente la qualité de vie de travail dans une usine de sous-traitance dans le domaine électronique.

Introducción

Tratar de hablar de calidad de vida, y en especial sobre la calidad de vida laboral, se ha tornado últimamente un tema de coyuntura internacional. Esto se debe especialmente a que en los últimos diez años,

la situación laboral a nivel mundial se ha vuelto crítica. Su nivel de precariedad según la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2003) muestra que va en aumento, y que todo logro en condiciones laborales obtenido en los últimos dos siglos, se ha visto retrocedido ante un inminente capitalismo global que, a pasos agigantados, ha tomado el



poder sobre la humanidad, convirtiendo a la misma en un engranaje más del proceso productivo.

Este trabajo de investigación, que formó parte central de la tesis doctoral del autor en Ciencias del Desarrollo Humano, trata de hacer una evaluación de la calidad de vida laboral en las industrias maquiladoras electrónicas de la zona metropolitana de Guadalajara (ZMG), a través de un instrumento aplicado a una investigación de campo, que evalúa cuatro elementos principales de toda calidad de vida laboral, mediante doce indicadores que muestran las distintas facetas que el ser humano tiene y que lo vuelve multidimensional dentro de su entorno laboral.

Se hará un análisis breve de la trayectoria de la Industria Maquiladora de Exportación (IME) en nuestro país, en especial la del giro electrónico. Cómo se encuentra y qué perspectiva tiene, entre otros factores, que nos ayudarán a entender su organización.

Al final se expone el nivel de calidad de vida laboral obtenido mediante la interpretación de los resultados arrojados a través de una encuesta, utilizando un cuestionario de setenta reactivos, y sus principales tendencias.

Definición de Calidad de Vida Laboral

El tratar de hacer una revisión exhaustiva de lo que significa el poder tener o no una buena calidad de vida laboral en una organización, hace que nos detengamos en dos aspectos principales: por un lado, un buen índice de calidad de vida en general, y de calidad de vida laboral en específico, siempre se hará en forma análoga, es decir, se hará una comparación de lo que se debe tener en cierto lugar (bloque de naciones, país, región, organización, etcétera), con lo que realmente se tiene. Por otro lado, siempre que se dé una definición, nos atenemos, de entrada, a que ya esté limitada, que de alguna manera u otra, se omitirán ciertas características que para algunos investigadores se deben incluir, o bien, ciertos aspectos considerados, pero parcialmente. Toda definición limita. Por lo tanto, una definición que incluya aspectos humanos, siempre estará acotada, reducida, ya que el ser humano por

su propia naturaleza, se torna intemporal, multifacético, subjetivo y en ciertos casos ambiguo.

Algunos autores destacados como Sen (1999), mencionan que antes de hablar de calidad de vida, hay que distinguir entre dos aspectos que integran a la misma: primero, el denominado *Welfare*, o sea el Estado Benefactor; y, segundo, el *Well-being*, que conforma la condición de la persona, e incluye aspectos de capacidad, oportunidades, ventajas y aspectos subjetivos de cada individuo, denominándolo como un disfrute o como un estado deseable o agradable de conciencia, versus el estado de bienestar como satisfactor de preferencias en orden jerárquico y en el que la preferencia de una persona se satisface si obtiene un estado pertinente del mundo, lo sepa o no.

Esta reflexión se vuelve muy importante, ya que no sólo hay que considerar aspectos generales, que incluyan condiciones que el Estado o la empresa deban proporcionar, sino también que incluya actividades, condiciones, hechos y estados mentales donde la persona, como individuo, se sienta satisfecha.

Por lo tanto, un análisis de calidad de vida, y de calidad de vida laboral deberá integrar qué es lo que opina el individuo de su entorno (empresa o institución), cómo se siente, qué espera de él, cómo transformarlo, y éste debe ser parte de la columna vertebral de poder alcanzar un buen índice de calidad de vida laboral.

Deberá ir más allá de lo que, por ejemplo, el Banco Mundial (2003) propone como un buen índice de calidad de vida, al referirse a que el ingreso *per cápita* de una nación nos muestra cómo ésta ha progresado en beneficio de su población. Así, toma como base el Producto Interno Bruto (PIB) de una nación en un tiempo determinado, que por lo regular es un año, dividido entre el número de habitantes que tiene esa nación. Por ejemplo, para México, el Banco Mundial (2003) señaló un ingreso *per cápita* de aproximadamente \$5,700.00 dólares, interpretándose que esta cantidad es la que recibe en promedio cada habitante de nuestro país, y que si ésta aumenta cada año, significa que el país está aumentando sus condiciones. ¿Y cuál es la realidad? Que no, que esta es una denotación de concentración de generación de riqueza,

y que tan sólo está, con base en lo que nos dicen el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI, 2003) y el Consejo Nacional de la Población (CONAPO, 2003), concentrado en el 5% de la población. Es evidente ver que en nuestro país la riqueza no es equitativa. Por lo tanto, este indicador, como muchos otros, es muy limitado, y se tendrían que incluir otros aspectos que integren al ser humano multidimensional, como son el acceso a la educación, la vivienda, la salud, un trabajo digno, un patrimonio, pensión, poder costearse el transporte, la diversión, entre otros más.

Para obtener un espectro más amplio al evaluar la calidad de vida laboral, debemos ir más allá de estudiar las condiciones de trabajo, que según Castillo (1990), son aquellas como conocer la tarea en sí; si el trabajador es capaz de aportar algo en ella, o bien si existen condiciones seguras en el trabajo (equipo personal adecuado, servicio médico, entre otras), o si la estación de trabajo está diseñada bajo aspectos ergonómicos, con una buena nivelación de cargas de trabajo. O como lo señala Niebel (2002), poder integrar tolerancias aceptables en los tiempos estándar determinados y un balanceo de la estación de trabajo en estudio.

...las condiciones laborales son importantes y toda empresa o institución deberá incluirlas...

Todas estas características sí deben incluirse en un estudio de calidad de vida laboral, pero no serán las únicas: las condiciones laborales son importantes y toda empresa o institución deberá incluirlas (esté consciente o no el trabajador), pero es necesario buscar aquellas donde el trabajador se sienta cómodo, satisfecho y orgulloso del lugar donde presta sus servicios.

Industria Maquiladora de Exportación

La Industria Maquiladora de Exportación (IME) surge en el país en 1963, a raíz de la cancelación del Programa Bracero que tenía México con Estados Unidos (EU). El objetivo primario de la IME fue crear una zona franca fronteriza donde las grandes empresas de EU trasladaran sus instalaciones a nuestro país (focalizados en países

denominados como emergentes) con el fin de poder reducir costos, principalmente en mano de obra, ya que México contaba, y cuenta, con una mano de obra intensa y barata, y donde las oportunidades de proporcionar empleo serían mayores. Así, se instalaron alrededor de las principales ciudades fronterizas, como Tijuana, Ciudad Juárez, Nogales y Nuevo Laredo, entre otras. Decenas de empresas trasladaron su producción y la fuente de empleos, y la generación de ingresos para el país creció como nunca antes lo había experimentado.

Para 1972, el decreto de que se instalaran en zonas fronterizas, se hizo extensivo a cualquier parte del territorio nacional. Así que desde esa fecha podemos ver instalada una maquiladora en cualquier estado de nuestro país.

Por esos tiempos, basado en lo que señala De la O (1997), también a nivel mundial la nueva división del trabajo reconoce formas distintas de organizarse, entre las cuales se destacan las siguientes: a) el traslado de empresas hacia países menos desarrollados, dando origen a las empresas denominadas transnacionales; b) se da el traslado de algunos procesos productivos parciales a lugares distintos al de la realización central o desarrollo propio de

tecnología, lo que da lugar al tipo de empresas conocidas como maquiladoras. La tabla 1 nos muestra dicha evolución, tomando como factor al costo por los salarios otorgados por país.

Tabla 1
Costos de Salario por Hora (en dólares americanos)

País	1976	1978	2000
Estados Unidos	3.35	6.50	19.50
Alemania	3.36	7.27	28.80
Japón	0.99	3.83	18.05
Francia	1.74	5.22	19.50
México	0.47	0.96	1.80
Taiwán	-	0.66	5.00
Singapur	-	1.02	7.60
Corea del Sur	-	0.95	5.30
Argentina	0.44	0.33	2.25
China	-	-	0.70
Bulgaria	-	-	0.60
Rumania	-	-	0.80
Rusia	-	-	1.00
Manufactura contratada EUA	-	-	11.00



Fuente: Bureau of Labor Statistics, EUA, 2002; y desarrollo propio, 2003.

De la O (1997) también señala que existen cuatro etapas en la IME: la primera que se da de 1963 a 1973, caracterizada principalmente por su inicio y cierres masivos de plantas en esos años, generando mucho desempleo y cierta desorganización en su desarrollo como factor económico del país.

La segunda etapa está comprendida desde 1974 hasta finales de 1976, donde nuevamente se presenta el cierre de múltiples plantas y despido de personal a gran escala; el mismo gobierno federal cuestiona su estabilidad, ya que depende de los ciclos económicos de EUA y vuelve incierta la demanda laboral interna. También es denominado el tiempo de "crisis de la maquiladora".

La tercera etapa abarca desde 1977 y hasta 1983, en donde se llegó a considerar a la industria maquiladora como factor predominante para el desarrollo, no sólo fronterizo sino nacional, tanto por la generación de muchas divisas como por la relativa facilidad de seguir atrayendo plantas al país.

La cuarta etapa comprende desde el decreto promulgado el 15 de agosto de 1983, en el que se intenta consolidar a la industria maquiladora como un modelo de industrialización para la exportación y como una base para el desarrollo fronterizo. Esta etapa se puede decir que termina en 1999, donde nuevamente surge una crisis, y cientos de plantas cierran a lo largo y ancho del país.

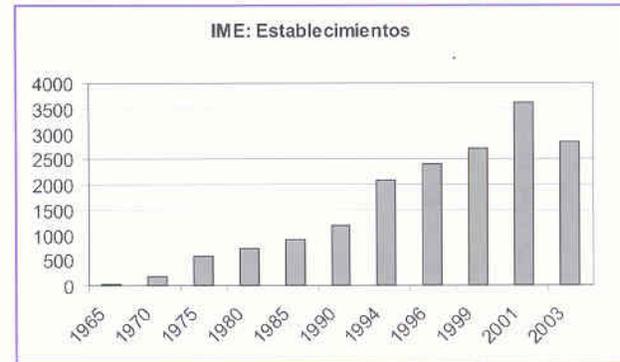
Se podría agregar una quinta etapa, que va desde el año 2000 y hasta nuestros días, y donde la industria maquiladora en México ha sufrido una gran transformación, ya que el cierre de múltiples plantas y, por consiguiente, el despido de cientos de miles de personas, han hecho de este rubro nuevamente como se dio en la segunda etapa, una industria inestable, donde las políticas económicas del gobierno no deberán sustentarse como motor de generación de empleos. Y donde se tendrán que hacer los ajustes necesarios a sus políticas internas y externas para resurgirla.

Las gráficas 1, 2 y 3 muestran claramente cómo ha ido creciendo el número de establecimientos, personal

contratado y el valor agregado de las IME a nivel nacional, respectivamente.

Gráfica 1

IME establecimientos desde 1965 a 2003



Fuente: INEGI, en www.inegi.gob.mx 2003

Gráfica 2

IME Nacional: personal ocupado por rama



Fuente: INEGI, en www.inegi.gob.mx 2004.

Figura 4.7

IME: Valor agregado a nivel nacional



Fuente: INEGI, en www.inegi.gob.mx 2004.

La industria maquiladora electrónica es un caso especial de estudio, ya que la ZMG está envuelta en un cúmulo nada despreciable de este tipo de empresas, que han sido el motor industrial de los últimos diez años.

La industria electrónica nace en 1947, con el desarrollo del transistor en los laboratorios Bell. Este nuevo negocio ha sufrido una evolución rápida y vertiginosa. La electrónica posee la capacidad de transformar las modalidades de consumo y revolucionar la generación de medios de producción, impactando económicamente a rubros industriales y de servicio.

Hoy en día, por ejemplo, donde un producto electrónico que es nuevo en octubre de 2004, ya será obsoleto en abril de 2005. Esto quiere decir que el fabricante ya no lo producirá más y que su costo, de algún artículo sobrante en algún almacén, se verá afectado en al menos el 30% de su valor original, creando una depreciación exponencial.

Otra de las razones principales de que este negocio delegara su fabricación a las plantas maquiladoras es que posee altos costos de producción. Por lo tanto, se debió reubicar las fábricas electrónicas hacia la industria maquiladora, a finales de los setenta. En México, se tienen registros a partir de 1980, con 200 empresas y 61 mil trabajadores.

La tabla 2 muestra cómo ha venido evolucionando la industria maquiladora electrónica en nuestro país, donde observamos que el año 2000 tuvo su mayor auge, empleando a más de 104 mil trabajadores, y cómo ésta ha ido decreciendo alarmantemente.

Tabla 2
IME: electrónica a nivel nacional

Año	Establecimientos	Personal
1980	200	61,393
1983	201	71,163
1986	268	93,275
1997	136	86,014
1998	139	89,714
1999	144	94,001
2000	159	104,648
2001	167	92,253
2002	164	90,992
2003	165	95,694

Fuente: INEGI, en www.inegi.gob.mx 2004

Las actividades principales de la industria maquiladora electrónica se basan en trabajo dedicado al SMT, (Surface Mounting Technology, tecnología de montaje superficial, por sus siglas en inglés). Se producen cientos de miles de tarjetas diariamente. La segunda actividad es el ensamble de aparatos electrónicos, como son teléfonos celulares, computadoras personales, servidores, impresoras, calculadoras, etcétera. Además, le acompañan otras actividades que complementan la producción electrónica, como son la inyección de plásticos, el troquelado (ligero), la extrusión, el empaque y embalaje, entre otras.

La Industria Maquiladora Electrónica en la Zona Metropolitana de Guadalajara

La industria maquiladora electrónica dentro de la Zona Metropolitana de Guadalajara se remonta a los inicios de los años setenta, cuando grandes trasnacionales se establecieron o ampliaron sus instalaciones en nuestra urbe. Muchas de éstas aún sobreviven, como Hewlett Packard, Kodak, etcétera. Otras ya han migrado como Burroughs o AT&T, o han sido incorporadas al 100% bajo el esquema de maquiladora; ejemplo de ello, podemos mencionar a IBM, Motorola, Lucent, y otras nuevas que se han instalado últimamente.

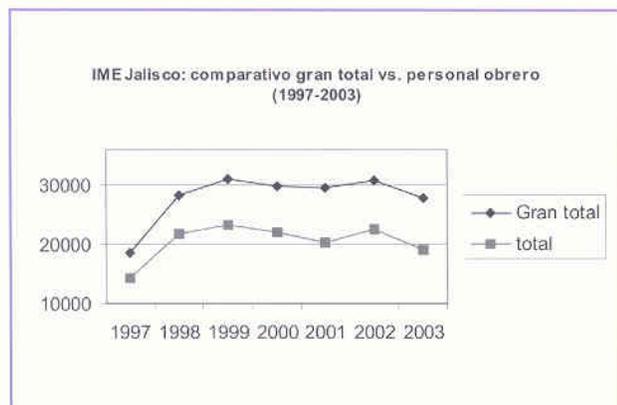
Su mayor crecimiento, de acuerdo con lo señalado por Dussel Peters (2003), se dio a inicios de los años noventa, donde los grandes capitales retomaron la idea de mandar sus procesos de fabricación a un país en vías de desarrollo como México, y el concepto de niveles de fabricación había tomado mucha fuerza por aquel entonces (donde el desarrollador del producto ya no sería el fabricante), denominándolos como OEM (Original Equipment Manufacturer, o manufactura de equipo original, por sus siglas en inglés), lo que hizo que grandes firmas de maquiladoras electrónicas se instalaran en esta zona. Así, se ve la llegada de empresas como Solectron, SCI (ahora Sanmina), Flextronics, Jabil Circuit, Yamaver, Pemstar, OMNI (ya cerrada), Benchmark y Natsteel (ya cerrada), entre otras.

La gráfica 4 nos muestra el personal obrero ocupado en el Estado de Jalisco, versus el nivel nacional, donde Jalisco representa alrededor del 20% del total.



Gráfica 4

IME: comparativo de obreros a nivel nacional vs. Jalisco



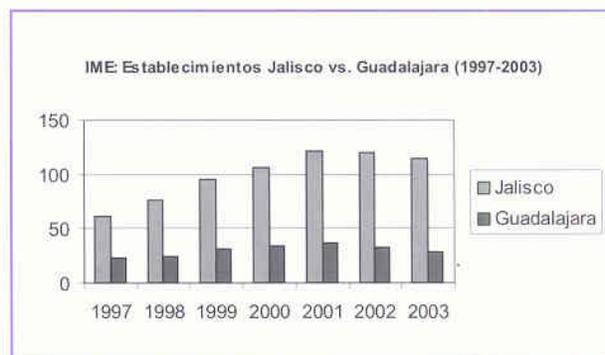
Fuente: INEGI, en www.inegi.gob.mx 2004.

Concretamente, la gráfica 5 nos detalla el número de establecimientos que hay en el Estado de Jalisco y en la ZMG (que incluye a municipios como Guadalajara, Tonalá, Zapopan, Tlaquepaque, Tlajomulco y El Salto).

Es importante señalar que las fuentes para obtener los datos en esta investigación, han mostrado bastante discordancia. Entre las fuentes principales se encuentran el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), la Cámara Nacional de la Industria Electrónica, la de Telecomunicaciones e Informática (CANIETI) de Occidente, la Secretaría de Promoción Económica de Jalisco (SEPROE), la Secretaría de Economía federal, la Cadena de Proveedores en Electrónica (CADELEC), la Asociación de la Industria Maquiladora, entre las más destacadas. Todas mostraron datos distintos, algunas con actualizaciones hasta 2002, o bien, con información parcial. La labor que se hizo fue levantar un censo propio, con apoyo de los datos del INEGI, CANIETI de Occidente, y apoyados por el Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social (CIESAS) de Occidente. Los resultados son los que se muestran a continuación.

Gráfica 5

IME, número de establecimientos en Jalisco y Guadalajara



Fuente: INEGI, en www.inegi.gob.mx 2004.

La tabla 3 nos muestra cómo está ubicado el Estado de Jalisco y la ZMG en cuanto a IME e IME electrónica, cuántos establecimientos tiene y cuánto personal emplea, por género.

Tabla 3

IME electrónica nacional y regional 2003

Región	Establecimientos	Personal	Total Obreros	% Obreros Mujeres	% Obreros Hombres
Total	2,829	1,070,843	849,011	54%	46%
Jalisco	115	27,685	18,890	63%	37%
ZMG	29	2,276	1,456	65%	35%
Total electrónica	165	95,694	59,330	64%	36%
Jalisco electrónica	22	8,305	5,398	61%	39%
ZMG electrónica	17	1,366	888	70%	30%

Fuentes diversas: INEGI, en www.inegi.gob.mx 2003 y cálculos propios del autor con base en censos, entrevistas y consulta a cámaras, 2003.

La tabla 4 muestra la participación del valor agregado del Estado de Jalisco dentro de la industria electrónica, donde podemos observar que ha ido en aumento gradual en los últimos diez años.

Tabla 4

Participación del Valor Agregado por regiones. Industria Electrónica. México. 1985-1998

Regiones	1985	1988	1993	1998
Cd. de México	36.55	39.48	31.00	19.13
Norte	41.77	42.62	51.28	60.96
Centro	6.69	5.49	6.49	5.38
Jalisco	6.50	8.35	5.64	8.91
Resto del país	8.50	4.06	5.59	5.61
Total	100.00	100.00	100.00	100.00

Fuente: Dussel Peters, Enrique; La industria electrónica en México, UdG;

Guadalajara: 2003, y en Censos industriales INEGI, en www.inegi.gob.mx 2000.

Los datos mostrados anteriormente nos pueden dar una idea más profunda de lo que representa para Jalisco, y en especial para la ZMG, la industria electrónica instalada en esta superficie, cuántos empleos genera, cuánto valor agregado provee, cuántos negocios secundarios viven a expensas de este negocio. Cuánto trabajo indirecto genera. Y por qué ahora es considerado pilar de la economía regional.

Así, esta investigación se basó en hacer un estudio de calidad de vida laboral en la industria maquiladora electrónica, ya que es el lugar considerado como motor industrial regional, donde supuestamente se generaría mayor y mejor empleo que cualquier otro rubro, y cómo esta dinámica laboral se ha transformado de manera dramática en los últimos cinco años debido a las grandes presiones mundiales, donde muchas de estas empresas han migrado a otras naciones debido a la poca competitividad que aquí se tiene, y que se ha visto reflejada en un clima laboral interno que, debido a las nuevas adaptaciones que se han hecho para su supervivencia, se ha tornado difícil de llevar. Donde el puesto de trabajo y sus trabajadores, a todos los niveles, no han sido la parte medular de la administración de la maquiladora electrónica.

Los primeros datos externos que se recibieron son que estas empresas tienen en promedio un índice de rotación superior al 15%...

Los primeros datos externos que se recibieron son que estas empresas tienen en promedio un índice de rotación superior al 15%, donde la capacitación es casi nula, o el cierre de negocios se hace constantemente.

Al ver estos indicadores externos, originados por las mismas empresas a través de sus reportes administrativos, entra la intriga de saber qué es lo que realmente está pasando ahí dentro con sus trabajadores, cuál sería la calidad de vida laboral que se tiene, y cuál índice se espera obtener, cómo son las actividades de producción y supervisión desarrolladas dentro de un marco de clima laboral inestable y en un ambiente diario de supervivencia.

Esta es la finalidad de esta investigación, mostrar

algunos indicadores internos que reflejen, a través de las entrevistas personales, la situación laboral de este rubro, que aparentemente se presenta como la base principal de la economía regional.

Modelo de Calidad de Vida Laboral

El modelo desarrollado que se propone abarca cuatro dimensiones elementales para evaluar e indicar cómo se desarrolla, y se propone un estado de calidad de vida laboral en una empresa determinada. Estas son:

- 1) Trabajo en Sí Mismo (TS): parte de todo aquello que generará el puesto de trabajo en sí. Sus actividades, objetivos, alcance, las reglas internas del mismo, el método preestablecido para llevarse a cabo, el lugar físico donde se realiza y todas las condiciones internas que se generen del mismo.
- 2) Trabajo Colateral (TC): parte de todo aquello, colateralmente hablando, que se genere a partir del mismo puesto de trabajo. Incluyendo las reacciones del trabajador al mismo, su proyección a nivel micro y macro, su alcance a corto, mediano y largo plazo, el ambiente donde se desempeñará, el lugar físico (espacio) cercano y circunscrito a éste, y en el tiempo en que se realice.
- 3) Aspectos Psicológicos (AP): son todos aquellos aspectos tanto psicológicos como antropológicos del trabajador, que van a influir directa e indirectamente en su desempeño, que son inherentes al trabajador, pero también emanan de la organización y que afectarán las condiciones y el desempeño en el trabajo.
- 4) Aspecto Social (AS): va a implicar el aspecto social del trabajo y del trabajador, así como a la misma organización a la que pertenece. La socialización formal o informal del trabajador y de la misma organización, y cómo influye ésta en su desempeño.

Estos cuatro elementos son constituidos a la vez, por doce indicadores que muestran aspectos específicos y



que son evaluados en forma particular mediante el instrumento desarrollado.

Para el elemento de Trabajo en Sí Mismo (TS) se incluyen indicadores como: a) oportunidades inmediatas para usar y desarrollar las capacidades humanas; b) suficiencia en las retribuciones obtenidas de sueldo, prestaciones e incentivos; c) condiciones de seguridad y bienestar en el trabajo; y d) jornada y actividad justa de trabajo.

Para el elemento de Trabajo Colateral (TC) los indicadores incluidos son: a) seguridad en el puesto de trabajo y en la empresa; b) libertad de expresión, integración y equidad organizacional; y c) condiciones de servicios adicionales por parte de la empresa.

Para el elemento referente al Aspecto Psicológico (AP) los indicadores que se evaluaron son: a) balance entre vida y trabajo; b) diversidad en la organización; y c) oportunidades de crecimiento continuo.

Por último, para el indicador del Aspecto Social, los indicadores que se utilizaron son: a) entorno social de la empresa; y b) contrato colectivo de trabajo y sindicato.²

La operacionalidad de las variables (indicadores) se desarrolló a través de la interpretación del instrumento que arrojaba valores y puntajes, dependiendo de las respuestas obtenidas. Se propuso evaluar los resultados en tres categorías, Calidad de Vida Laboral Baja, Media y Alta, siguiendo la línea de evaluación propuesta por la mayoría de las asociaciones y organizaciones expertas en este rubro.

Durante el trabajo de campo de esta investigación, se realizaron casi 200 encuestas. Cada cuestionario, como se explicó anteriormente, constó de 70 reactivos, que iban arrojando cierto puntaje. Se creó una base de datos que albergará toda la información, incluyendo aquella que no estaba contemplada en el instrumento (preguntas abiertas), y sirvió de apoyo para documentar al mismo. Este instrumento se validó con las distintas pruebas matemáticas requeridas para investigaciones de campo de corte social, como son, con base en lo mostrado por Santesmases (2001), pruebas de

covarianza, de correlación, de Alfa de Cronbach, Rotación de Varimax, entre otras.

Resultados

Este estudio arrojó múltiples resultados, muchos de ellos se podían prevenir, otros se reafirmaron, y otros más no se habían considerado que fueran parte del clima laboral, pero su fuerte influencia forzó su inclusión. Dentro de los principales resultados obtenidos se muestran los más importantes y los más frecuentes:

1. 83% de los encuestados son operarios de ensamble.
2. 84% no aporta sugerencias a su método de trabajo.
3. 95% no tiene decisión de paro de línea.
4. 98% no cubre con su sueldo todas sus necesidades.
5. 65% tiene otro empleo (negocio familiar, comida, campo, tianguis, entre otros).
6. 89% dice que regularmente hay accidentes de trabajo.
7. 73% con horario de 12 hrs. x 4 días.
8. 89% no cree permanecer más de 2 años en su trabajo
9. 94% no cree que la empresa dure más de 3 años.
10. 92% no tienen tiempo disponible para el ocio.
11. 60% de los empleados están subcontratados y la tendencia es positiva.
12. 97% lo han criticado alguna vez por su diversidad
13. 83% no tienen permiso para formar un sindicato.

El resultado final de la aplicación del instrumento fue que la Calidad de Vida Laboral encontrada en las empresas maquiladoras electrónicas de la ZMG es BAJA.

Comentarios finales

Este estudio, como muchos otros que se han aplicado en distintas organizaciones tanto privadas como públicas, han demostrado que la calidad de vida laboral se está deteriorando considerablemente a nivel mundial. Ya sea debido a las crisis de empleo que se vive actualmente en todas partes, que toma como premisa que el trabajo debe hacerse como sea, no importando las condiciones físicas y sociales en el que se desempeñen, so pena de que hay una reserva enorme de desempleados que lo harían por un menor sueldo y peores condiciones.

Para el caso específico de las maquiladoras electrónicas de la ZMG, no hay un plan a largo plazo para este tipo de trabajadores que incluya una certeza laboral, y por lo tanto, una estabilidad emocional, tanto para el trabajador como para su familia, no sabrá qué destino tendrá cuando éste haya cumplido más de cuarenta años. Dónde laborará. Cómo será capaz de seguir integrándose a un proceso productivo, si para muchas empresas, ya no es una persona productiva, más bien es considerado como un empleado ya con muchos “vicios laborales”, que van en contra de las políticas laborales, con mucha memoria laboral. ¿Qué certeza tiene el trabajador y su familia de que podrá seguir laborando en esa empresa y pensar en un retiro digno, si la probabilidad de que su empresa emigre hacia otro país es muy grande?

Pareciera que este fuese un problema que, si ocurre, será dentro de treinta años, pero no es así. Esa masa crítica de trabajadores que ahora andan contratándose de maquiladora en maquiladora oscila, en promedio, los 30 años de edad. A la generación de clase laboral no le quedan más de ocho años para laborar dentro de una empresa, después ¿qué pasará? ¿Cómo se las ingeniará para sobrevivir? ¿Qué problemas sociales acarrearán este tipo de trabajadores? ¿Cuál será su calidad de vida, de por sí ya precaria, en un futuro cercano?

Hay que pensar que todos, dentro de nuestro papel, somos responsables de esta situación. El propósito de toda persona es que exista en él mismo un desarrollo humano, pero que éste sea sostenible durante varias generaciones.

Notas

(1) *Welfare*, o Estado Benefactor constituido legalmente por cada nación, y respaldado por la Organización de la Naciones Unidas y otros organismos internacionales.

(2) Para mayores detalles de esta investigación puede consultar a: Navarrete, Francisco; Estudio de la calidad de vida laboral: el caso del operario de una empresa maquiladora electrónica en la ZMG; tesis doctoral; UNIVA; México; agosto 2004.

Bibliografía

- Banco Mundial. (2003). *Anuario 2003*. México: Banco Mundial.
- Castillo, J. J. (1990). *Condiciones de trabajo*. Segunda Edición. Centro de Investigaciones Sociológicas. España.
- De la O. M. E. (1997). *Globalización, trabajo y maquilas*. México: CIESA y Plaza y Valdés.
- DIMM. (2002). *Directorio de la Industria Maquiladora en México*. DIMM.
- Dussel, E. (2003). *La industria electrónica en México*. Guadalajara: Universidad de Guadalajara.
- INEGI. (2002). *Anuarios 1990-2002*. Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. México.
- Niebel. (2001). *Ingeniería Industrial*. Décima Edición. México: Alfaomega.
- Santesmases, M. (2001). *Diseño y análisis de encuestas en investigación social y de mercado*. España: Pirámide.
- Sen, A. (comp). (2002). *Calidad de Vida*. México: Fondo de Cultura Económica.

Páginas WB consultadas:

CONAPO. (2003). *Datos poblacionales; índice de marginación municipal; 1999/2000/2003*. Consejo Nacional de Población. Disponible en www.conapo.gob.org.

OIT. (2003). *Organización Internacional del Trabajo. Organización Internacional del Trabajo*. Disponible en www.oit.org.

Secciones



SALUD Y FAMILIA

54 **Obesidad infantil**

Rodolfo A. Guajardo Gómez



NEGOCIOS INTERNACIONALES Y MERCADOTECNIA

58 **Estrategias de comunicación en mercadotecnia**

José Guillermo Saldivar



EXPRESIÓN GRÁFICA Y DISEÑO DE ESPACIOS

64 **La ciudad y su lenguaje simbólico**

Alfonso Ascencio Rubio

Calidad de vida



REPORTE DE INVESTIGACIÓN

- 70 **Establecimiento del perfil de riesgo nutricional para desarrollar ortorexia y sus efectos en la calidad de vida en estudiantes de Nutrición de la Universidad del Valle de Atemajac**
Rocío López Rodríguez, Jesús Carlos Ruvalcaba Ledezma, Martha Lucía Vargas Viveros



COMUNICACIÓN

- 77 **Los medios de comunicación y la organización del tiempo libre de los jóvenes en Guadalajara**
Mario Gerardo Cervantes Medina



Obesidad infantil. Un riesgo real



Foto: Jennifer Ballesteros Esquirel.

Rodolfo Alberto Guajardo Gómez

Licenciado en Nutrición. Docente del Departamento de Nutrición y Medicina Homeopática, UNIVA.

“La finalidad esencial del tratamiento nutricional debe ser el control de peso, no su reducción, permitiendo al niño crecer hasta que la relación peso/estatura sea normal.”

Obesidad infantil. Un riesgo real

Juvenile obesity. A real problem.

Obésité infantile. Un risque réel

Resumen

La obesidad es un problema de salud pública actual cuyo riesgo para la salud compromete a todas las etapas, incluyendo los primeros años de vida, ocasionando problemas de salud como aterosclerosis, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia y resistencia a la insulina en personas cada vez más jóvenes.

Abstract

Obesity is a real problem for public health, which effects health on multiple levels, including the first few years of life, occasionally causing health problems like atherosclerosis, hypercholesterolaemia, hypertriglyceridaemia, and insulin resistance in younger children, which is gradually becoming more common.

Résumé

L'obésité est un problème de santé publique actuelle dont le risque pour la santé compromet toutes les étapes de la vie, y compris les premières années de la vie, occasionnant des problèmes de santé comme athérosclérose, hypercholestérol, hypertriglycéride, et résistance à l'insuline chez des personnes de plus en plus jeunes.

En los últimos años, gran cantidad de asociaciones -incluida la Organización Mundial de la Salud (OMS)- han advertido que la obesidad infantil se está convirtiendo en un gran problema de salud pública, debido a que se ha triplicado en los últimos 20 años.

Actualmente la alimentación del niño es más alta en azúcares, grasas y sal; el niño se pasa más tiempo frente al televisor, y casi no realiza actividad física (BBC, 2003).

Hoy en día, los hábitos alimenticios de los niños han llegado a ser preocupantes, puesto que han creado dietas deficientes en hierro y calcio y ricas en grasas que producen un aumento en los niveles de colesterol en sangre y la obesidad infantil.

El colesterol elevado se observa en mayor medida en los niños obesos, y en los últimos años se ha incrementado el número de casos, de igual manera al de los casos con hiperlipidemias (elevación de Colesterol y Triglicéridos en sangre); una situación en la que se conjugan una alimentación inadecuada, falta de actividad física, factores hereditarios y emocionales (Dennison, 2002).

Debe desaparecer la idea o creencia de que la "llenura" en los niños es sinónimo de salud, o que con la edad reducirán de peso. Para evitar la obesidad es conveniente que desde los primeros meses de la vida los niños adquieran buenos hábitos alimentarios. Es común que se piense que su "llenura" será transitoria y tan sólo una expresión del crecimiento y desarrollo del individuo, desafortunadamente esta opinión no sólo es aceptada por la mayoría de las personas, sino por algunos médicos, que no le dan la debida importancia cuando la detectan.

La edad de aparición en el 50 por ciento de los casos es antes de los dos años, el resto se observa en los periodos de mayor crecimiento, particularmente en la pubertad y adolescencia.

En la práctica médica institucional, como en la privada, cada día es más frecuente enfrentarse a niños y adolescentes, que generalmente provienen de clase media y alta, en donde los padres ceden ante los caprichos de los niños y compran cantidades importantes de frituras, golosinas, comidas rápidas y refrescos que habitualmente no son racionados dejando su consumo *ad libitum*.



La obesidad es un grupo de entidades heterogéneas de origen multifactorial, crónico, recidivante, caracterizado por exceso de tejido adiposo corporal, que se acompaña de múltiples alteraciones endocrino-metabólicas con repercusión sistémica que incrementa la morbimortalidad, al considerarse un factor de riesgo coronario independiente.

A la obesidad se le puede clasificar al menos de dos formas:

1. De acuerdo con el número de adipositos. La obesidad humana puede tener un número normal o aumentado de células adiposas; de acuerdo con el número de adipositos se clasifica en:

- Hipertrófica: Generalmente se presenta en edad adulta y conlleva un mejor pronóstico terapéutico. El tamaño de las células depende de su contenido lipídico.
- Hipertrófica-hiperplásica: Generalmente se presenta desde la infancia. El número de adipositos aumenta desde la vida fetal y puede llegar a estar multiplicado por 4 en la edad adulta, siendo hiperplasia irreversible, por lo que su tratamiento es muy difícil.

2. Con base en su etiología. Aporte calórico elevado y/o hábitos sedentarios.

ideal.

La dieta debe ser equilibrada y contener todos los nutrientes esenciales en la cantidad adecuada para permitir un crecimiento normal; es fundamental que sea aceptada por el niño, por eso es aconsejable comenzar haciendo modificaciones en el menú habitual, de manera que se logren los objetivos de reducción calórica con los menores cambios posibles, lo que facilitará su cumplimiento.

OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO PARA OBESIDAD PEDIÁTRICA.

- 1.- Mantener el peso.
- 2.- Mantener el crecimiento dentro de los límites normales.
- 3.- Modificar problemas conductuales alimentarios, apoyándose en sencillas técnicas de apoyo psicológico.
- 4.- Evitar complicaciones, como retraso en el crecimiento, desnutrición proteica o alteraciones metabólicas.
- 5.- Disminuir la ingesta calórica a sus requerimientos

Se deben evitar las dietas restrictivas, iniciando con un plan de alimentación con las calorías calculadas para su peso ideal.

Tratamiento.

Un planteamiento terapéutico integral comprende: una restricción calórica relativa, cubriendo sólo la cantidad de energía que necesitan para mantener su peso y promover su crecimiento, motivación y ejercicio físico, todo ello apoyado en una educación nutricional correcta del paciente y de la familia, junto con la aplicación de técnicas sencillas de modificación de la conducta.

La finalidad esencial del tratamiento nutricional debe ser el control de peso, no su reducción, permitiendo al niño crecer hasta que la relación peso/estatura sea normal. Se deben evitar las dietas restrictivas, iniciando con un plan de alimentación con las calorías calculadas para su peso

(evitar excesos).

- 6.- Aumentar el gasto energético, incrementando la actividad física. (Edmunds L, Walters E, Elliot E., 2001).

Principales recomendaciones:

- Reducir la ingesta de grasa contenida en la carne (suprimiendo la piel en el pollo y recortando la grasa en la carne de res) y leche (utilizando leches descremadas o semidescremadas).
- Aumentar el consumo de alimentos con fibra (frutas, verduras y cereales integrales) para aumentar la

sensación de saciedad.

- Establecer 3 comidas (desayuno, comida y cena) más 2 colaciones ligeras (una a media mañana y otra a media tarde), utilizando frutas y verduras con cáscara, con limón y poca sal, o cereales integrales (sin azúcar, miel o piloncillo) con leche o yogurth descremados.

- Evitar las comidas fuera de hora.

- Suprimir el consumo de dulces, golosinas, frituras, refrescos, comida rápida, alimentos fritos, capeados o empanizados.

...es importante que el niño realice algún deporte en equipo, ejercicio aeróbico como caminar o correr, o incluso nadar...

Estas medidas pueden disminuir la ingesta calórica en la proporción indicada, lo que permitirá una pérdida de peso de 250 a 500 gr. a la semana.

La restricción calórica es indispensable, pero no tendrá éxito a largo plazo si el niño no sigue las instrucciones indicadas o comete frecuentes transgresiones. El programa debe comenzar por comprometer a la familia entera, ya que es prácticamente imposible obtener resultados a largo plazo si uno de los padres es obeso y no están motivados para perder peso.

El niño debe llevar un autocontrol observando y anotando en un diario, cuándo, dónde y qué alimentos y bebidas toma a lo largo del día. Este control servirá de base para corregir y evitar los estímulos que proceden a la ingesta de alimentos consumidos fuera de las horas de las comidas (Barlow, 2002).

En cuanto a la actividad física, es importante que el niño realice algún deporte en equipo, ejercicio aeróbico como caminar o correr, o incluso nadar, con una frecuencia de 3 a 4 veces por semana durante 30 a 40 minutos para incrementar el gasto energético, incrementar su tono muscular, y mejorar su situación cardiovascular. Sin embargo, en un estudio de 10 años de duración se comprobó que es más efectivo evitar los periodos de inactividad en un niño obeso que realizar alguna actividad física con la intención de perder peso (Edmunds L, Walters

E, Elliot E., 2001). Gro Harlem Brundtland, director de la OMS, recomienda que es necesario que la gente luche contra la "epidemia de la inactividad", para evitar las enfermedades cardíacas, la diabetes y la obesidad en cualquiera de las etapas de la vida (BBC, 2003).

Bibliografía

- BBC (En Línea). Disponible Jun. 26, 2003: http://news.bbc.co.uk/hi/spanish/science/newsid_2008000/2008152.stm

- Barlow, SE. (2002). *Treatment of child and adolescent obesity: reports from pediatricians, pediatric nurse practitioners, and registered dietitians*. Pediatrics; 110 (1 Pt 2): 229-35.

- Dennison, BA. (2002). *Television viewing and television in bedroom associated with overweight risk among low-income preschool children*. - Pediatrics; 109(6): 1028-35

- Edmunds L, Walters E, Elliot E. (2001). *Magnament of child obesity based in evidence*. BJM. 323:216-219



Foto: Ana Cecilia García Cerda.



Estrategia de comunicación en mercadotecnia

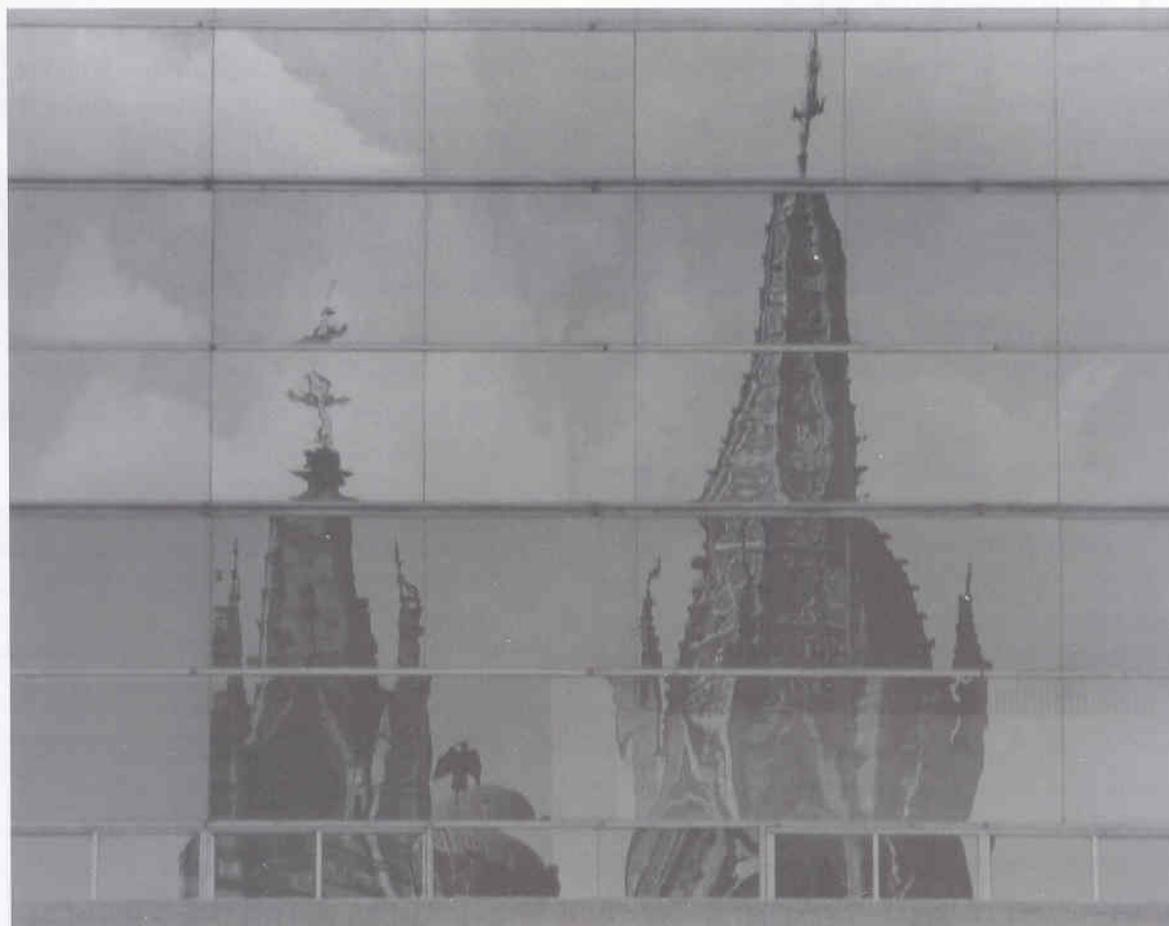


Foto: Mercedes Gpe. Ramirez Santillán.

José Guillermo Saldívar

Arq. José Guillermo Saldívar, Docente del Departamento de Mercadotecnia, UNIVA.

"Los grandes almacenes o tiendas de autoservicio se pueden considerar como el escenario del gran teatro donde hablan los productos con los actores..."

Estrategia de comunicación en mercadotecnia

Resumen

Muchos clientes se sorprenden al enterarse de que la Mercadotecnia es una función técnica de los negocios y una disciplina académica. A medida que la Mercadotecnia adquiere más importancia y que la competencia global afecta a sus compañías, algunos gerentes se ven obligados a reconocer que para hacer su oficio tienen que aprender más sobre la materia. Si abren un texto común de Administración de Mercadotecnia, les impresiona la cantidad de material y los asusta su complejidad. Les parece que aquello es una ciencia y que tomada en serio, la Mercadotecnia es sólo para profesionales. Pero ¿será así?

Communication strategies in marketing

Abstract

Clients are often surprised to learn that Marketing is a technical function of business and an academic discipline. As Marketing gains more importance and global competency affects companies, managers are often obligated to recognize that in order to do their job well, they must learn more about the subject. If they open any textbook on Marketing Administration, they are impressed by the quantity of material and they are frightened by its complexity. They think that it is a science and if taken seriously Marketing is only for professionals. But, are they right?

Stratégie de communication dans le marketing

Résumé

Beaucoup de clients se surprennent quand ils apprennent que le marketing est une fonction technique des affaires et une discipline académique. Au fur et à mesure que le marketing gagne en importance et que la connaissance globale affecte leurs compagnies, certains directeurs se voient obligés à reconnaître que pour faire leur travail, ils doivent en apprendre plus sur la matière. S'ils lisent un texte courant de gérance de marketing, la quantité de matériel les impressionne et leur complexité leur fait peur. Il leur semble que cela est une science et que, pris au sérieux, le marketing est seulement pour les professionnels. Mais en est-il vraiment ainsi?

Lo híbrido de la comunicación

La mercadotecnia no es solamente el desarrollo de un buen producto, su precio y ponerlo a la venta, los clientes necesitan conocer el producto antes de la compra del mismo y esto se realiza mediante la comunicación.

Y es un hecho que las empresas se comunican, aunque nosotros no lo hayamos planeado, por eso no se debe dejar nada al azar.

Los mercadólogos japoneses no son profesionales en el sentido técnico; al parecer consideran que la mercadotecnia es demasiado importante para dejársela a los expertos. La mercadotecnia le concierne a

todo aquel que pertenece a la organización. Todo empleado de la compañía es un mercadólogo cuando trata con el mundo exterior.

Para los japoneses, la mercadotecnia, tanto en su país como en el exterior, es fundamentalmente cuestión de sentido común. Los mercadólogos japoneses, los que llevan a cabo las funciones de mercadotecnia conforme se definen en el Occidente, se ven a sí mismos como aficionados, en comparación con sus homólogos occidentales. Se valen, sí, de ayuda profesional para fines específicos, incluso investigación de mercados y publicidad en los mercados de Occidente. Pero la mayoría prefieren la síntesis al análisis, las palabras comunes a la jerga profesional y la sencillez a la sofisticación.



¿Por qué carecen los mercadólogos japoneses de identidad profesional, en comparación con los especialistas en mercadotecnia, tan comunes en las firmas occidentales? La respuesta típica es que el Japón carece de escuelas de Administración donde los mercadólogos se puedan preparar; pero es una explicación débil porque los japoneses sí mandan ahora estudiantes a facultades de negocios en el exterior. La verdadera explicación radica en su concepción del cliente. Para ellos, un cliente es un invitado especial, un dios cuya visita es el mayor cumplimiento a que puede aspirar un hombre de negocios. Tratar bien al huésped significa ser sencillos, crear un ambiente de cordialidad y hablar con palabras comunes y corrientes. Por el contrario, para un profesional significa pararse en un pedestal más elevado que el cliente.

Los mercadólogos japoneses se mantienen cerca del cliente de una manera natural. Establecen relaciones, crean lealtad, corrigen errores y erigen barreras de entrada, todo, al mismo tiempo. Es fácil visualizar cómo funciona este proceso cuando se trata de productos y servicios industriales, de negocio a negocio, donde son pocos los clientes a quienes hay que tener contentos. En los mercados de bienes de consumo, los japoneses se valen del mismo sistema de mantener buenas relaciones con los distribuidores y con otros intermediarios. En cuanto al consumidor final, los japoneses sí adaptan su método y utilizan medios de comunicación masiva, pero el propósito final de la mercadotecnia sigue siendo el mismo: mantener a nuestros huéspedes entretenidos.

El modo de pensar de los japoneses sobre la mercadotecnia se deriva en gran parte de este enfoque "sencillo". Esta última diferencia explica por qué los japoneses, aunque no son profesionales en un sentido técnico o académico, son en la práctica mercadólogos muy profesionales. Saben lo que hacen. En mercadotecnia sencillamente confían más en su experiencia que en lo que dicen los libros. La mercadotecnia no es una ciencia, sino tal vez un arte u oficio. Para los mercadólogos profesionales del Occidente, en cambio, nada reemplaza al aprendizaje analítico.

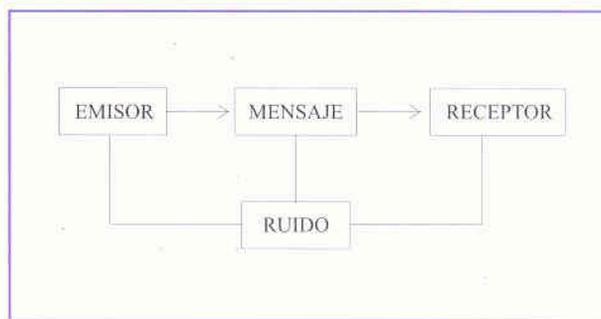
Enseguida veremos cómo, sumadas la filosofía de servicio al cliente del japonés y las técnicas analíticas de Occidente, se obtiene como resultado un proceso de

comunicación híbrida.

El proceso de comunicación entre los seres humanos en cualquier parte del mundo es igual y se define como la interacción donde intervienen varios actores en la que un emisor envía un mensaje a través de un medio hasta llegar a un receptor.

A pesar de que el mensaje es distorsionado debido al ruido o interferencia que generan los demás elementos que envuelven al ser humano como la distracción, diferente idioma, diferencia en el contexto, problemas personales (físicos, psicológicos, etc.), en algunas situaciones la distorsión proviene del mismo emisor al no enviar el mensaje con claridad, creando confusión o desconfianza en el receptor, o del tipo de distorsión ambiental; saturación de mensajes, rumores, etc.

El proceso, en forma ilustrada:

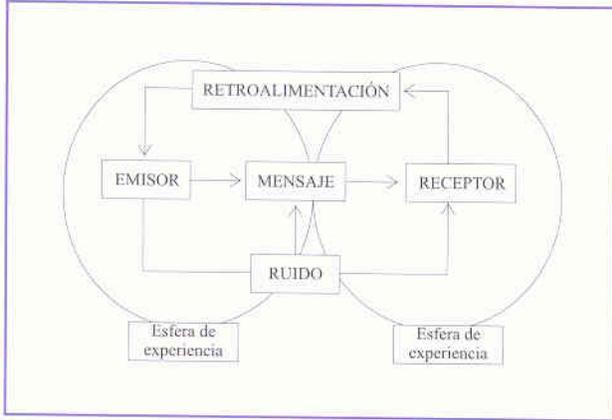


Sin embargo, este proceso está incompleto, ya que representa un monólogo, el proceso se efectúa en un solo sentido, es necesario que el receptor informe al emisor lo que entendió como mensaje. A este nuevo elemento en el proceso de comunicación se llama Retroalimentación y es lo que transforma un monólogo en un diálogo.

Comunicaciones Integradas de Mercadotecnia, IMC (por sus siglas en inglés), parte de este modelo. No obstante, para que el diálogo pueda realizarse de manera más eficaz, es necesario introducir un nuevo elemento: la esfera de la experiencia. Se entiende por la esfera de la experiencia: las percepciones en forma de conceptos y categorías que el emisor y el receptor han almacenado y a las cuales tienen acceso. Mientras más comprenda el emisor la esfera de la experiencia del receptor o el receptor tenga algún antecedente en referencia al mensaje del

emisor, más efectiva será la comunicación.

Al incorporar los elementos anteriores, el modelo de comunicación se ve transformado de la siguiente forma:



IMC se basa en la necesidad de un continuo intercambio de información y experiencia entre el consumidor y la empresa. Debido a que este modelo está compuesto por personas cuyas percepciones están siendo constantemente modificadas o reforzadas, su principal característica sería la interactividad dinámica, por lo que es imperativo recalcar la palabra “continuo”. El problema radica en cómo y cuándo medir dichas percepciones. Para poder medir las percepciones es necesario entender la forma en que el consumidor procesa la información.

La esfera de experiencia del receptor, y en este caso del consumidor, se genera a partir de lo que los expertos llaman “*El mundo construido del consumidor*”, que nos hace ver la mercadotecnia desde la visión integradora del consumidor, su ser y su comprar, que se refleja en sus objetivos, deseos, creencias, metas y motivaciones. Todo el mundo tiene, persigue consciente o inconscientemente, una serie de sueños y deseos en la vida.

Esos objetivos y motivaciones se expresan, relacionan, materializan, en una serie de productos que para el consumidor significan algo en el mundo que se busca, su “mundo soñado de felicidad” favorecido, logrado, prometido por una incorporación del objeto/producto o servicio. El consumidor a lo largo de su vida demanda y compra las cosas que se relacionan con el logro de sus sueños y objetivos.

El consumidor persigue algo, es activo, y la

empresa, a través de su muestrario, publicidad y promoción (el mensaje), propicia un diálogo entre el mundo construido del consumidor (sus sueños, su yo deseado) y el producto que está ahí con un potencial de logro de ubicar al consumidor en su “mundo deseado”.

Para una ama de casa, su sueño puede ser verse a sí misma calificada en su papel social como “buena” (autoestima personal y social) y al tiempo verse liberada de enfadosas, aburridas, monótonas, cansadas... y frustrantes, tareas domésticas. En ese caso dialoga con los productos que la liberen de lavar ropa, limpiar el hogar, hacer la comida, etc. Hace falta que el consumidor añada inteligencia en ese diálogo para “oír hablar” al producto. El producto atrae, promete, hace incluso soñar con posibilidades ignoradas.

Los grandes almacenes o tiendas de autoservicio se pueden considerar como el escenario del gran teatro donde hablan los productos con los actores. Si el producto embona, se ajusta a la buena vida, el estilo deseado construido, y la relación precio/valor agregado al mundo feliz es positiva, es decir promesa vs. precio, se le incorpora mediante la compra. Los consumidores necesitan saber qué productos embonan con su mundo construido de buena vida, saber qué prometen, aunque no piensen comprarlos.

A eso se le llama el potencial que posee el producto para lograr la buena vida prometida/buscada en el mundo construido. Pero los actores son las personas, no las cosas. El diálogo semiótico se da en el mundo construido del actor (receptor). Nada, ninguna cosa tiene el poder de significación si no hay sujeto que lo interprete.

Una cosa es lo que las personas nos imaginamos que somos (el yo para mí), otra cosa es cómo creemos que nos perciben (cómo los demás ven y juzgan mi yo) y otra muy diferente es cómo nos perciben en realidad. La aplicación para la mercadotecnia es que es imprescindible que la imagen que el consumidor tiene de sí mismo y sus necesidades coincida con la del fabricante que hizo el producto y con la que tiene el vendedor, ya sea del producto o del consumidor. Cualquier distorsión en este proceso semiótico de relación puede originar una ruptura en el proceso de compra.



La persona, a lo largo de su vida, mediante la experiencia del uso de los objetos, los va interiorizando en su cerebro, los guarda en su memoria. Se va formando su mundo construido, las representaciones mentales y significados que las personas han ido construyendo de los objetos que existen en su mundo real.

Al final del proceso de socialización, más o menos 8 años, los niños han aprendido lo que son las cosas o por lo que han experimentado y se han hecho una imagen, una idea vivida o por lo que les han contado sus padres. Pero ya tienen configurado un mapa cognitivo de los objetos con los que su posición de clase ha estado en contacto y lo que ellos (uso) pueden esperar.

El resto de su vida las personas incorporan nuevos elementos o conceptos a ese mundo construido o resignifican, con nuevas experiencias, los que ya existían. Ese proceso es lo que se ha llamado la construcción social de la realidad.

información no es reemplazada. La nueva información es combinada con conceptos e información ya existentes. Los conceptos no son unidades solitarias, sino que se combinan con otros conceptos para formar redes de conceptos a los que denominamos categorías. Cuando nueva información es recibida por los consumidores, ésta es procesada y comparada con estos nodos o redes previos, para ver si concuerdan o si existe algún tipo de categorización que pueda ser utilizada para guardar información.

Si no existe una red o nodo con el cual se pueda comparar el concepto o no existe cierta congruencia, entonces lo más seguro es que dicho concepto nuevo sea rechazado. Este proceso continuo de concordancia y juicios es el que permite que las personas aprendan y expandan sus conocimientos. Es también el proceso que los mercadólogos esperan utilizar para expandir el conocimiento de los consumidores con respecto a ciertos productos o servicios y lograr que sean comprados posteriormente.

No hay mejor forma de vender un producto o servicio que usando los significados interiorizados (mensaje) que los objetos tienen para los sujetos (receptor).

Una nueva tendencia en mercadotecnia apunta hacia el modelo de acumulación. En este modelo, la información no es reemplazada, sino que al recibir nueva información, ésta es combinada con datos y conceptos ya existentes, como lo demuestra la siguiente figura de la construcción social de la realidad.



El modelo de acumulación sugiere que la

No hay mejor forma de vender un producto o servicio que usando los significados interiorizados (mensaje) que los objetos tienen para los sujetos (receptor). Es decir, vender las cosas usando las mismas palabras y esquemas, significados de uso/satisfacción de necesidades/deseos de los propios consumidores.

Sólo a través de la constante recopilación de datos del mercado actual y potencial, que permite enviar el mensaje correcto por el medio correcto, se podrá establecer un diálogo (comunicación) fluido, el cual es la base para una mercadotecnia uno a uno o también denominada "relationship marketing".

Bibliografía

•Johansson, Johny K. Nonaka, Ikujiro. *Implacable, ahora por fin, la manera japonesa de hacer marketing*. Norma.

•Rodríguez, Mauricio. *La comunicación en Mercadotecnia*
biblio.Iteso.mx/publica/mktglobal/numanteriores/1999/ju
lio99/julio992.html

•Gaile, Juan Victor. *La Mercadotecnia del mundo
construido del consumidor*
Iteso.mx/publica/mktglobal/marzo98/mar984.html

•Goldratt, Eli. *Repensando el futuro. Concentrarse en las
restricciones, no en los costos.* Norma

•Lasso Gómez, Pablo. El análisis de la mente del
consumidor
iteso.mx/publica/mktglobal/enero98/ene984.html
Página actualizada 19 nov 2002



Foto: Mercedes Gpe. Ramirez Santillán.



La ciudad y su lenguaje simbólico: una aproximación a la ciudad histórica, sus símbolos, valores y significados

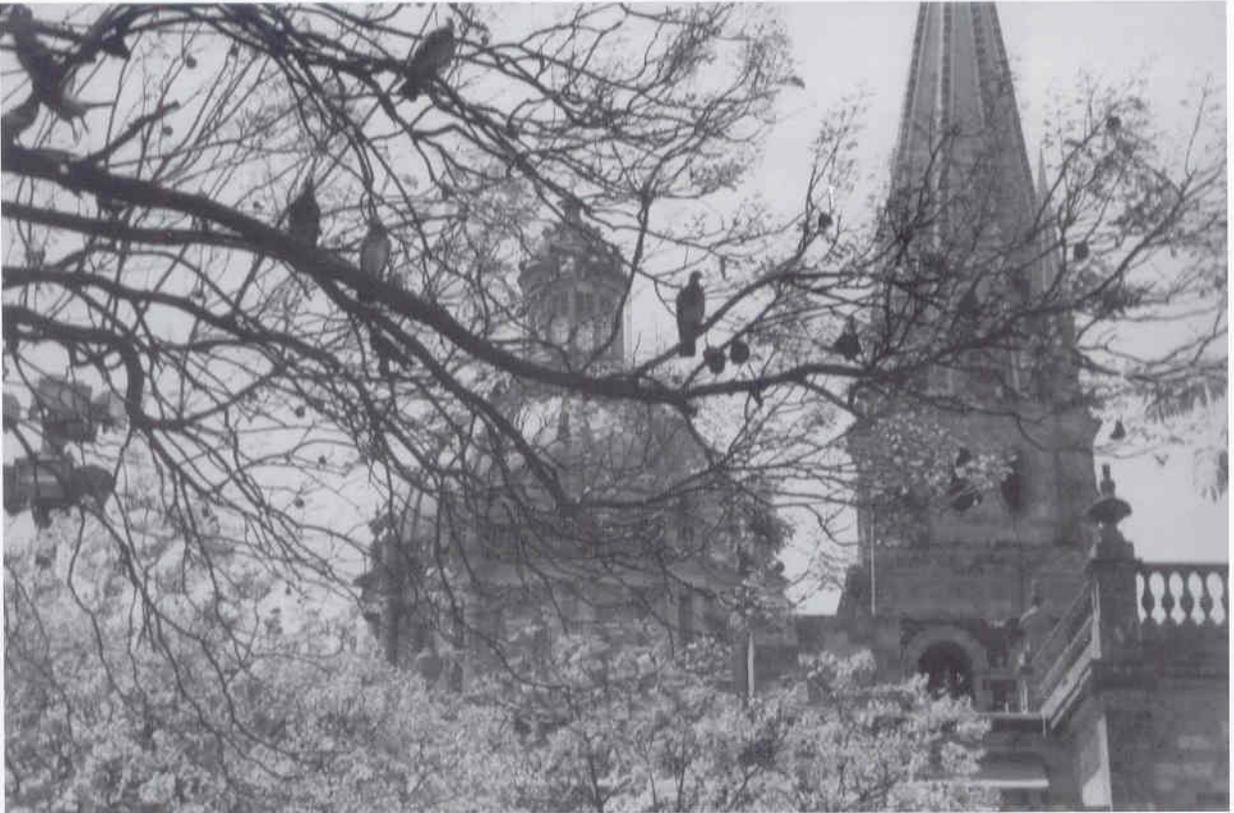


Foto: Ana Cecilia García Cerdá.

Alfonso Ascencio Rubio

Arquitecto, postgraduado en Investigación de Centros Históricos. Master en Rehabilitación de Patrimonio Edificado. Miembro Cooperante del Centro Internacional para la Conservación del Patrimonio, Canarias, España. Profesor temporal UNIVA.

"...podemos afirmar que el grado de aberración en que hemos caído dentro de la inclusión del lenguaje escrito en la ciudad ha contribuido a su errónea lectura..."

La ciudad y su lenguaje simbólico: una aproximación a la ciudad histórica, sus símbolos, valores y significados

Resumen

Siendo la ciudad un ente en constante evolución y cambio, su lenguaje expresivo tiende a modificarse con celeridad incontenible.

El lenguaje propio que imprimen a la ciudad sus características culturales, morfológicas, territoriales y urbanas se ve constantemente amenazado por ese otro, no menos importante, y sí determinante en su lectura: el lenguaje escrito.

Este elemento agregado, destinado idealmente a “mejorar” la lectura de la ciudad y consolidar sus significados cada vez más dispersos en un caos incontenible de formas y reformas que hacen de la ciudad histórica y sus sentidos una verdadera Torre de Babel, pareciera haber perdido el norte de su función como parte de la lectura de la ciudad y sus sentidos.

Esta breve reflexión pretende acercarnos a esta realidad de manera objetiva, a fin de ayudar a la cabal comprensión de este tipo de cuestiones dentro de la revalorización de nuestros espacios urbanos.

The city and its symbolic language: an approximation of the historic city, its symbols, values and what they mean.

Abstract

A city is an entity that is constantly evolving and changing; therefore, its expressive language tends to alter with irrepressible speed.

The exact language that gives a city its cultural, morphological, territorial and urban characteristics is continually threatened by this other, not less important, but determining language: the written language.

There is an aggregate element which is destined to “improve” the image of the city and to consolidate its meanings, which are each time further dispersed in an irrepressible chaos of forms and reforms that make the city historic and its senses a complete Tower of Babel. It seems, however, that this element has lost the aim of its function as part of the meaning and sense of the city.

This brief reflection attempts to bring together an objective way of viewing this reality, so it helps to an accurate comprehension of questions of this kind within the process of revaluation of our own urban spaces.

La ville et son langage symbolique: une approximation a la ville historique, ses symboles, valeurs y signifiés

Résumé

La ville étant une réalité en constante évolution et changement, son langage expressif tend à se modifier à vitesse irrépressible. Le langage propre qu'imprime à la ville ses caractéristiques culturelles, morphologiques, territoriales et urbaines se voit constamment menacé par cet autre, non moins important, et déterminant dans sa lecture : le langage écrit.

Cet élément ajouté, idéalement destiné à “améliorer” la lecture de la ville et à consolider ses signifiés chaque fois davantage étendus dans un chaos irrépressible de formes et de réformes qui font de la ville historique et de ses sens une véritable Tour de Babel, donne l'impression d'avoir perdu le nord de sa fonction comme partie de la lecture de la ville et de ses sens.

Cette brève réflexion prétend nous approcher de cette réalité de manière objective, afin d'aider à la compréhension de ce type de questions dans la revalorisation de nos espaces urbains.

Introducción

La ciudad es, por excelencia, la estructura física realizada por el hombre y objeto del cual se pueden extraer los aspectos más relevantes de la

cultura humana. Las interrelaciones que la generaron, definieron y definen, así como el ambiente humano que la caracterizó y caracteriza.

El organismo urbano nos revela en su



complejidad el quehacer humano, así como el modo de pensar y sentir del hombre; la organización sociocultural de la vida colectiva que la ciudad cobijó y cobija, las relaciones entre los diversos grupos que la habitan y habitaron se ven igualmente reflejadas en esta complejidad y en los espacios creados para el desarrollo y la convivencia social. Cada uno de ellos con identidad propia y con elementos físicos que le pertenecen y revelan esa identidad llena de símbolos que constituyen parte esencial de su patrimonio, lo heredado y transmitido de generación en generación: edificios, tramas, tejidos, costumbres, fisonomías, entre otros elementos más a considerar, algunos de ellos de fuerte significado para el patrimonio cultural común que se gestó durante el desarrollo histórico de la ciudad y que constituye, aún en nuestros días, un significado importante para quienes lo recreamos en nuestra vida cotidiana.

Afrontar el problema del símbolo en la vida del hombre supone, por tanto, reconocer una de sus características esenciales como especie racional y una de sus necesidades más primitiva: el sentido de identidad colectiva a través de símbolos.

La palabra símbolo viene del griego y significa quintaesencia. Por medio del símbolo el hombre intenta definir una realidad abstracta, un sentimiento o una idea que es intangible a los sentidos empleando para ello imágenes u objetos...¹

La justificación del contenido simbólico de ciertas formas que constituyen el rostro y, por tanto, la identidad de las ciudades históricas, suele fundamentarse en la herencia cultural transmitida y enriquecida con el paso del tiempo. Herencia asumida de manera casi inconsciente, lo cual explica su progresiva degradación, al perder el elemento simbólico, permanencia en la memoria cultural colectiva.

Aceptando la complejidad que todo lo anterior supone, no es difícil entender por qué el lenguaje agregado a los símbolos propios de la cultura, creado para lograr claridad y retención en la memoria colectiva, sea confuso y esté plagado de significados que le son ajenos. Nos referimos, desde luego, al lenguaje superpuesto de los distintos medios de señalización y promoción que invaden nuestra vida cotidiana y desarticulan la fisonomía urbana.

Dentro de este crítico *pandemonium* de carteles, señalizaciones y anuncios que degradan, humillan y confunden a la ciudad y sus significados, haremos mención obligada de aquellos que por ser parte de la jerga popular y aun faltando a las normas más elementales de redacción, ortografía y claridad en su contenido escrito, constituyen un oasis dentro de este vasto desierto cultural.

Este ejercicio de aproximación analizará las consecuencias del mal manejo del lenguaje escrito dentro de los medios de señalización y publicidad, así como la confusión que esto implica en la correcta lectura de la ciudad. De igual forma se analizará cómo la invasión de extranjerismos que sufre nuestro idioma (considerado esto como secuestro de la expresión, según afirma *Alex Grijelmo*)² referido a la integración indiscriminada de palabras ajenas al idioma español, contribuye a restar personalidad, carácter y claridad al lenguaje y, por tanto, a la ciudad histórica que debe recrear y transmitir.

Este análisis se hará sobre la base de la evolución histórica de la ciudad y sus signos propios de identidad, así como los agregados de forma progresiva: anuncios y carteles que asfixian la mancha urbana, haciendo hincapié en el proceso de integración de este tipo de publicidad en el proceso de consolidación de la ciudad histórica, su contenido lingüístico y como éste identifica e integra o confunde y disgrega los significados y lectura de la ciudad.

El hombre pasa, la casa permanece, solían decir los latinos. Sin embargo, el hombre pasa varias veces por la misma casa o ámbito, dejando en ellos su huella y la de su época, llenas de un lenguaje simbólico que le es propio y constituye parte de un momento único en su historia digno de ser entendido, consolidado, transmitido y preservado de manera consciente y respetuosa al serle agregados otros elementos que, por definición, deben contribuir a su clara lectura e interpretación.

La ciudad como estructura simbólica

La lingüística ha dado recientemente un salto adelante y esto nos ha permitido extraer una noción: la del sistema de signos (y significaciones). Nada impide considerar el fenómeno urbano con este método y perspectiva. Nadie negará el interés que pueda tener la riqueza (o pobreza) de signos, significaciones y sentidos de la ciudad y el fenómeno urbano...³

La ciudad, según asevera en el párrafo anterior Lefebure, admite un análisis semiológico como signo y sistema posible de signos propios y agregados, a lo largo de su desarrollo histórico. Otros autores como Paolo Sica la ven desde una perspectiva histórico-simbólica, preferentemente aplicable a la ciudad de hoy, lo mismo que ha sido para las ciudades del pasado:

Toda antigua imaginación, tiende idealmente cuando está referida a la ciudad en su totalidad a sustituir una similitud entre el orden cósmico (la ciudad, como su imagen física) y el microcosmos individual (...). La cultura físico-literaria del Renacimiento repite y estabiliza este concepto fundamental hasta identificar la ciudad ideal con un orden moral...⁴

Con sustento en lo anterior podemos afirmar que ciudad y significado van de la mano, imprimiendo personalidad (cultural y moral) a la mancha urbana, transformándola en un código infinito de símbolos y significados destinados a volverse memorables dentro del inconsciente del espectador casual y cotidiano.

La ciudad en su estructura revela esta integración de signos, propios y agregados, destinados a su comprensión y fácil lectura. Los signos lingüísticos que conforman parte de este universo (cuyo orden y valor sigue pareciendo hoy una utopía decimonónica) y que en su origen se integraron con armonía respetuosa al sistema simbólico ya establecido han perdido, poco a poco, esta integración armónica convirtiendo la ciudad en una verdadera *Torre de Babel*.

La ciudad y sus símbolos agregados

La simbología agregada a la ciudad ha sido, desde su origen, campo polémico de estudio. Partiendo de su integración física y de su correcta conformación lingüística constituyen, aún en nuestros días, un problema que va más allá de la morfología urbana.

La anfibología lingüística es la constante dentro de estos símbolos agregados a la ciudad histórica.

Nos referimos, desde luego, al variado universo de anuncios y carteles que constituyen una verdadera agresión, tanto al idioma español como a la limpieza visual

que debiera caracterizar a la ciudad contemporánea, empeñada, pese a todo, en vivir su proceso de aculturización como despojo de identidad (incluida su parte lingüística). Así, no es raro que el incauto conductor y el democrático peatón, vivan perdidos entre la diversidad de sentidos superpuestos a la ciudad histórica.

Como ejemplo de esta curiosa anfibología haré mención de algunos de los muchos ejemplos que han captado mi atención en recorridos por ciudades de distintas latitudes y culturas.

Granada, España, cartel de tráfico que reza:

- A la Cartuja (vuelta a la derecha)
- Al Centro Histórico (vuelta a la izquierda)
- Todas direcciones (en línea recta)

Si analizamos con cuidado, las dos primeras indicaciones están de más, pues la tercera lo llevará a cualquier dirección (todas direcciones) por lo que el sufrido automovilista e inclusive el peatón, se verán en la disyuntiva de qué camino tomar y si efectivamente, la tercera opción podrá solucionar su conflicto de orientación (pues lo llevará a todas las direcciones). Si a esto sumamos que a escasos 100 metros (a la derecha, como marca la señalización) se divisa la torre campanario del conjunto conventual de la *Cartuja de Granada*, la confusión es aún mayor. ¿De verdad la tercera indicación me llevará ahí pese a lo que mis sentidos captan? Es decir, la ciudad me provee, dentro de su sistema de símbolos (llamados *hitos* en urbanismo), las referencias necesarias para llegar a ciertos puntos de interés. Mientras que el sistema de signos auxiliares (señalización vial y peatonal), parecieran estar destinados a confundir más que a orientar.

Sin embargo, no todo supone confusiones molestas, las hay divertidas, producto de la inocente simplicidad de la jerga popular.

La Habana, Cuba, cartel vial (?) de entrada al panteón de la ciudad:

SOLO ENTRADA

Si tomamos en cuenta el contexto, el lugar y la oportunidad,



más que un cartel de circulación vial (o peatonal) parece toda una reflexión filosófica que, por sí misma, imprime un tono de simpática connotación teológica.

Cada cultura imprime su particular sello dentro del manejo de símbolos y lenguajes. Nuestra cultura encierra ejemplos tan claros como pintorescos de esta inocente pero no menos preocupante permisividad: Se vende hielo bien frío, se pintan casas a domicilio, estética unises (sic), son solo algunos de los casos que pueden ejemplificar a la perfección, no sólo el pobre manejo de nuestro rico idioma, sino también el poco criterio con que se agregan palabras ajenas al idioma español (unises por unisex).

Mención aparte merece el ataque lingüístico (y visual, ni qué decir) que representa esa avalancha de carteles destinados a enumerar las cualidades y bondades de partidos políticos y candidatos que, con el solo hecho de atacar en forma tan poco respetuosa el entorno de nuestros espacios urbanos, ponen de manifiesto su pobre visión de civismo, contrariando la imagen de respetabilidad que pretenden imprimir.

Podríamos citar un sinfín de ejemplos curiosos que darían mayor sustento a nuestro discurso; sin embargo, consideramos, dada la breve reflexión que se pretende, que los ejemplos expuestos anteriormente pueden ejemplificar el poco cuidado con que se redactan e insertan este tipo de auxiliares para la mejor comprensión, lectura e información del contexto urbano, logrando con esto un resultado totalmente contrario al pretendido.

Mención aparte merece el ataque lingüístico (y visual, ni qué decir) que representa esa avalancha de carteles destinados a enumerar las cualidades y bondades de partidos políticos ...

Conclusión

El simbolismo se sitúa en el prototipo de cada ser, de cada forma, de cada ritmo. De la misma manera que en los sistemas simbólicos se habla de focos significantes base y de muchas combinaciones análogas, también en la ciudad, si se reduce al mínimo la estructura anatómica del sistema geométrico, nos mostrará el esquema ortogonal básico del

espacio que la ordena y da sentido. De ahí partirían todos los misterios simbólicos, como escribía Le Corbusier en 1963: ¡En qué grado de aberración hemos caído! La recta, el ángulo recto, signos del espíritu, del orden, de la maestría, son considerados como manifestaciones de brutos y primarios. A esto lo fulminan con la inventiva: ¡Americano!⁵.....

Igual que Le Corbusier, podemos afirmar que el grado de aberración en que hemos caído dentro de la inclusión del lenguaje escrito en la ciudad ha contribuido a su errónea lectura y, por tanto, mínima retención de sus significados en la memoria colectiva. Hemos olvidado que dentro de su complejidad, el idioma español encierra la simplicidad de una lengua que engloba signos del espíritu, orden y maestría de una cultura que, dados los procesos de globalización, nos empeñamos en humillar, reducir y olvidar, a fin de no parecer brutos primarios a ojos de los nuevos tiempos y sus avances.

La vasta cultura lingüística inserta en nuestras ciudades, peculiar y paradójica, mareada con el vértigo de los cambios, desmemoriada en su herencia, está a tiempo de que redescubra los tesoros potenciales que perviven en los indicios de su gran riqueza.

La preservación del lenguaje y su sistema codificado de significados inserto en la ciudad no están nada más en manos de los lingüistas y académicos; se encuentran también en las innovaciones necesarias y congruentes a nuestro tiempo. Innovaciones insertas de manera tal que sepan extraer la savia de las viejas raíces del

idioma para generar nuevos frutos dentro del sistema de símbolos y sentidos que imprime a la ciudad.

En una sana pasión por la salvaguarda de nuestro patrimonio (en todas sus manifestaciones), nuestro entusiasmo, afecto y orgullo debe dirigirse a la revalorización de los aspectos de símbolos, sentidos, valores y significados de nuestra rica cultura lingüística

como parte esencial de nuestras ciudades históricas.

Notas

- 1 Nataf, G. *Simbolos, signos y marcas*. p.6
- 2 Grijelmo, Alex. *Defensa apasionada del Idioma español*. p.165
- 3 Lefebure, Henry. *De lo rural a lo urbano*. p. 229-230
- 4 Sica, Paolo. *La imagen de la ciudad*. p. 185-186
- 5 Le Corbusier. *Cuando las catedrales eran blancas*. p.79

Bibliografía

- Grijelmo, A. (2000). *Defensa apasionada del idioma español*. México: Taurus.
- Corbusier, L. (1963). *Cuando las catedrales eran blancas*. Buenos Aires: Poseidón
- Lefebure, H. (1978). *De lo rural a lo urbano*, Barcelona: Península.
- Nataf, G. (1973). *Simbolos, signos y marcas*. París: Berg Internacional.
- Sica, P. (1977). *La imagen de la ciudad*. Barcelona: G. Gili.

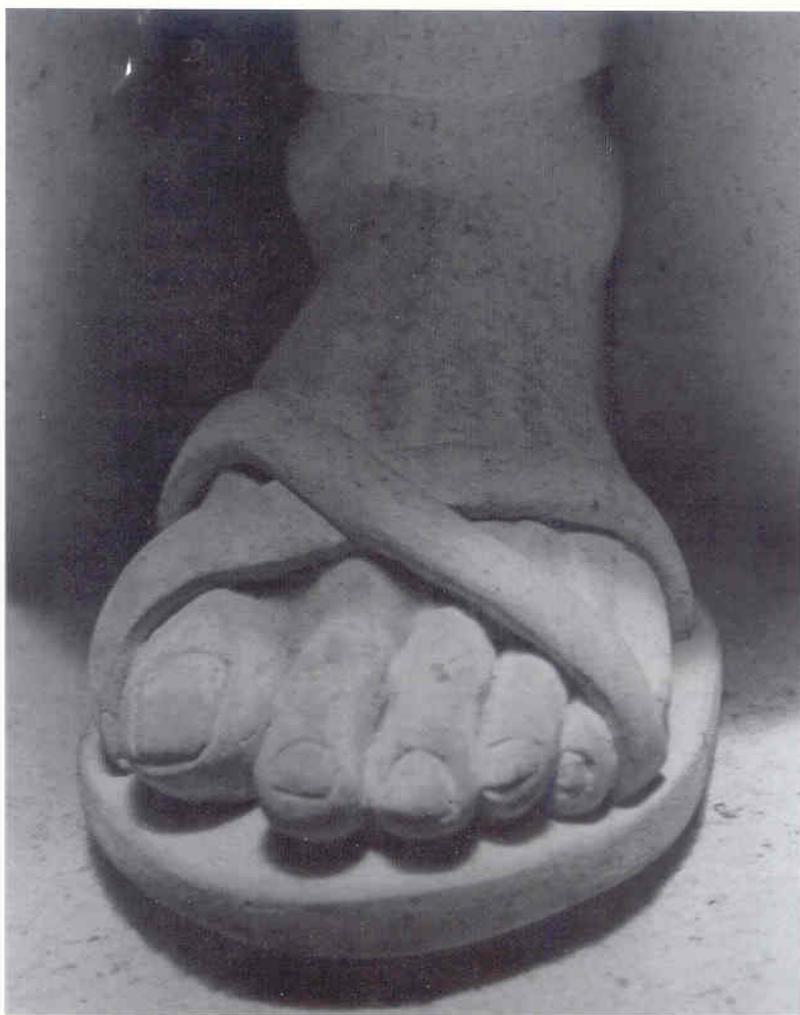


Foto: Mercedes Gpe. Ramirez Santillán.



Establecimiento del perfil de riesgo nutricional para desarrollar ortorexia y sus efectos en la calidad de vida en estudiantes de Nutrición de la Universidad del Valle de Atemajac

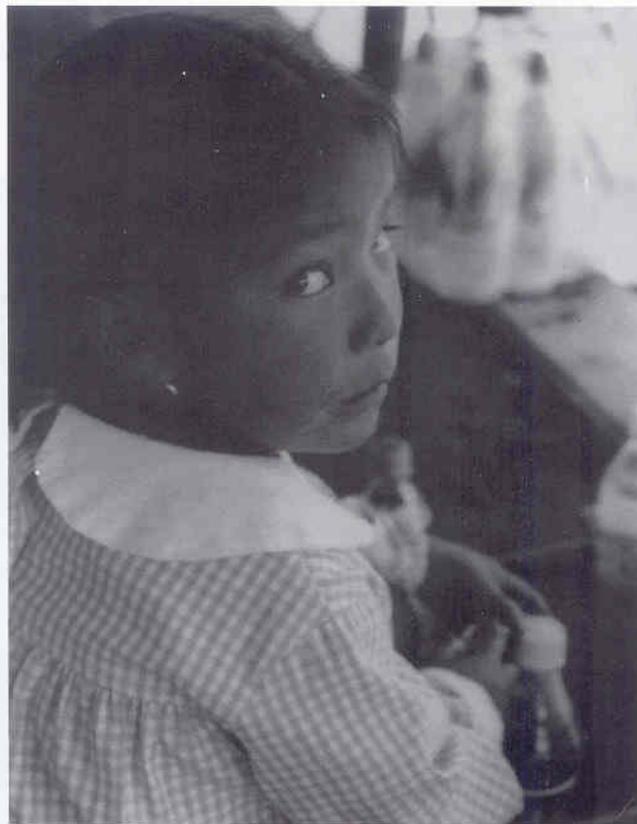


Foto: Jennifer Ballesteros Esquirel.

Rocío López Rodríguez, *Jesús Carlos Ruvalcaba Ledezma, **Martha Lucía Vargas Viveros

Pasante de Licenciatura en Nutrición, UNIVA

* Asesor, Docente de la Licenciatura en Nutrición y Medicina Homeopática, UNIVA

** Asesora Nutricional de Laboratorios PiSA

"Algunas de las características físicas y psíquicas de la ortorexia son la inseguridad, la rigidez, elevado nivel de autoexigencia y perfeccionismo, rasgos obsesivos, tendencia al aislamiento y muy mal manejo de la ansiedad..."

Establecimiento del perfil de riesgo nutricio para desarrollar ortorexia y sus efectos en la calidad de vida en estudiantes de Nutrición de la Universidad del Valle de Atemajac

Resumen

Se describe la ortorexia nerviosa como una patología obsesiva por la comida sana para lograr una figura más esbelta, joven, con mayor rendimiento intelectual y físico; como la antesala de la anorexia y la bulimia. La vía para conseguirlo implica dieta estricta de alimentos dietéticos, macrobióticos, sin procesos de industrialización y abuso de suplementos vitamínicos. La ingesta calórica es de índice energético bajo. (Bratman, S., en Anayá, 2003). Se realizó una encuesta global subjetiva para el diagnóstico de este padecimiento. El contar con conocimientos acerca de lo que representa la alimentación saludable provoca una tendencia hacia el perfil de ortorexia, mismo que se puede detectar como leve, moderado o severo.

Establishing the profile of nutritional risk to develop orthorexia and its effects on the quality of life of Nutrition students at the University of the Atemajac Valley

Abstract

Nervous orthorexia is described as a pathological obsession for healthy food in order to be able to achieve a younger, slimmer figure and better intellectual and physical performance. It can be likened to the anteroom of anorexia and bulimia. The way to achieve such requirements is through a strict diet based on low-calorie foods, accompanied by an abuse of intake of vitamin supplements, and macrobiotics that have not been processed industrially. Calorie consumption is maintained at a low energy level. (Brat, S., in Anayá, 2003). A global survey has been conducted in order to diagnose this illness. It can tell us about the things we know about what healthy eating patterns represent, and what causes a tendency to this profile of orthorexia and how it can be detected at all the stages.

Etablissement du profil de risque nutritif pour développer « ortorexia » et ses effets sur la qualité de vie d'étudiants de Nutrition de l'Université du Valle de Atemajac

Résumé

L'« ortorexia » nerveuse se décrit comme une pathologie obsessionnelle pour une nourriture saine afin d'obtenir une silhouette davantage svelte, jeune, avec un rendement intellectuel et physique plus grand; comme l'antichambre de l'anorexie et de la boulimie. Le chemin pour l'atteindre implique un régime strict composé d'aliments diététiques, macrobiotiques, sans procédés industriels et un abus de compléments vitamínés. L'ingestion calorique est d'indice énergétique faible. (Bratman, S., en Anayá, 2003). Une enquête globale subjective a été réalisée pour le diagnostic de cette souffrance. Posséder des connaissances sur ce que représente une alimentation salubre provoque une tendance vers le profil d'« ortorexia » que l'on peut cataloguer de léger, modéré ou sévère.

Introducción

El culto al cuerpo ha ido transformando los hábitos alimenticios de miles de personas. Hay consumidores que sólo están dispuestos a ingerir productos catalogados como biológicamente puros, sin aditivos, sin conservadores ni colorantes. Para las personas con esta posible patología, llamada ortorexia, la comida es

el centro de su vida. Y esta actitud puede resultar peligrosa para la salud. (Alberta 2002).

La ortorexia puede definirse como una patología obsesiva por la comida sana para lograr una figura más esbelta, más joven, un mayor rendimiento intelectual o físico. La vía para conseguirlo implica a menudo una dieta



estricta de alimentos dietéticos, macrobióticos, sin procesos de industrialización, con abuso de suplementos vitamínicos, que en condiciones normales de salud y con una dieta equilibrada, son perfectamente inútiles, cuando no perjudiciales (Ibáñez, 2002). Dado que no se conoce con certeza este problema de salud y que pasa desapercibido como tal, representa una oportunidad para investigar acerca de ese padecimiento que es importante aclarar en lo que se refiere a los trastornos nutricionales; por tal razón, se pretende aclarar y resolver la siguiente incógnita de investigación: ¿Cuál es el perfil de riesgo nutricional de ortorexia en estudiantes de la licenciatura en Nutrición de la Universidad del Valle de Atemajac, mediante una encuesta diseñada para establecer diagnóstico de perfil de riesgo subjetivo de este padecimiento?

alimentación que puede ser más perjudicial que benéfica, es aquí donde nace la ortorexia. Como su nombre lo indica, la ortorexia (de los vocablos griegos, *ortho*: justo, recto y *exia*: apetencia) es una alteración patológica obsesiva que consiste en intentar compulsivamente obtener una dieta bien balanceada. Si bien en un principio parece ser una conducta sana que las personas tratan de adoptar para la mejor salud, posteriormente se va convirtiendo en una actitud obsesiva que impide tener una buena relación con las demás personas. (Anayá, 2003, Library Journal 2000, Griffin 2002). Así, de la preocupación aceptable de las calorías que se ingieren, se pasa al abandono de todos los productos envasados y se inclina al consumo de todos los productos naturales, pero no cualquiera de los alimentos naturales, sino sólo aquellos que elige en el mercado o la tienda de autoservicio, y que impide que otras personas los toquen para evitar que se contaminen.

El término o palabra ortorexia todavía no tiene entrada en los diccionarios médicos.

Objetivo general

Establecer el perfil de riesgo nutricional para desarrollar ortorexia en estudiantes de la licenciatura en Nutrición de la Universidad del Valle de Atemajac.

Hipótesis generadas

- 1) La incidencia de factores de riesgo en el estudiante de la Licenciatura en Nutrición se incrementa conforme adquiere más conocimientos con respecto a alimentación saludable.
- 2) De no provocar la toma de conciencia de que existe la ortorexia dentro de los trastornos de la alimentación, desde el aula, la incidencia se incrementará.

Concepto de ortorexia

La alimentación está cambiando en la actualidad, se han introducido productos genéticamente modificados, los transgénicos y los biológicamente puros o ecológicos; sin embargo, existe mucha información sobre aspectos dietéticos, lo cual no siempre es benéfico; esto puede provocar que muchos individuos opten por un tipo de

El término o palabra ortorexia todavía no tiene entrada en los diccionarios médicos. (Casino, 2001). La Organización Mundial de la Salud aún no considera a la ortorexia como un padecimiento, así que se puede englobar como un trastorno del comportamiento alimentario no especificado.

Para estas personas todo tiene que estar perfectamente controlado y supervisado. Planifican menús con semanas de anticipación; no comen fuera de casa, ni con amigos, por temor a que contaminen su comida con algún producto no apto para su consumo. Son capaces de quedarse sin comer si no están seguros de lo que van a ingerir. (Toro, 1996).

En casos extremos, se crean huertos en casas o departamentos para que haya un contacto más estrecho con la naturaleza y se tenga la certeza de que los cultivos no han sido fumigados o abonados con fertilizantes industriales. (Casino, 2001). En este trastorno de la conducta alimenticia se enfatiza la dieta exenta de carnes, grasas, los alimentos cultivados con pesticidas o herbicidas y las sustancias artificiales, así como azúcares y productos refrigerados, y los utensilios con los que preparan sus

menús deben ser de preferencia de madera o cerámica. (Griffin, 2002).

A pesar de la creciente incidencia de la enfermedad, apenas hay tratamientos para combatir la ortorexia. Por el momento no existen medicamentos para poner fin a este comportamiento, pero es realmente una ardua cuestión en la que aun siguiendo unas pautas alimentarias y psicológicas, se tiene el inconveniente de que pocos son los dispuestos a reconocer que tienen un problema y menos aún de índole mental. En cualquier caso, como en todo lo que a la salud se refiere, el mejor camino es la prevención. Se debe encontrar una manera media de tomar medidas lentas y apacibles hacia comer más moderado, lo más importante es disminuir el sentimiento de culpabilidad que se produce intentando seguir una dieta al pie de la letra. (Vázquez, 2001).

La tendencia -compulsiva en muchas ocasiones- por conservar una figura esbelta ha terminado en enfermedad

Algunas de las características físicas y psíquicas de la ortorexia son la inseguridad, la rigidez, elevado nivel de autoexigencia y perfeccionismo, rasgos obsesivos, tendencia al aislamiento y muy mal manejo de la ansiedad canalizado hacia la alimentación, alteración de la imagen corporal, las dietas severas anteriores al padecimiento, la ansiedad y depresión que pueden condicionar cambios en el apetito y el peso, la tendencia al aislamiento social, la genética, ciertas características familiares y como factor importante la propia psicología de la desnutrición, ya que la restricción alimentaria y la desnutrición condicionan por sí mismas alteraciones psicopatológicas: preocupación por la comida, preferencias de consumo, alteraciones en la regulación del apetito, hiperactividad, síntomas depresivos y obsesivos, apatía, irritabilidad y cambios de la personalidad. La ortorexia crea una puntualización de la negación alrededor de sí mismo, como algunas adicciones. (Griffin 2002, Cosh 2002).

Impacto en la salud

Los individuos con este trastorno alimentario pueden desencadenar anemias, hipovitaminosis, o hipervitaminosis, falta de energía, problemas gastrointestinales como plenitud epigástrica tras la

ingestión por retraso del vaciamiento gástrico, estreñimiento, entre otras manifestaciones. También puede haber hipopotasemia, agrandamiento de las parótidas, discretas elevaciones de las transaminasas, o diarrea crónica. Problemas cardiacos que son la causa más común de fallecimiento, como son bradicardia e hipertensión, por causa de la desnutrición, arritmias cardiacas, alteraciones hidroelectrolíticas renales, entre otras (Diéguez, R., Yturriaga 2002, Griffin 2002).

Factores de riesgo

El perfil que se encuentra en una persona con estos problemas va muy de la mano con el de la anorexia y/o bulimia, el cual consta de varias áreas biológicas, psicológicas y sociales (Diéguez, R. Yturriaga, 2002). De los cuales se deriva la presión sociocultural por la delgadez,

estigmatizadora de la obesidad, el culto al cuerpo y los modelos estéticos que se proyectan en las mujeres que acaban siendo interiorizadas ya en edades tempranas. Las mujeres, no solo a través de las influencias sociales, sino por cierto condicionamiento biológico, son más susceptibles de sufrir ciertas alteraciones, como parece ocurrir con el sistema serotoninérgico (importante en la regulación del apetito) en respuesta a la restricción alimentaria.

La tendencia -compulsiva en muchas ocasiones- por conservar una figura esbelta ha terminado en enfermedad. Ha sido el caso de la anorexia y la bulimia, donde el problema era la cantidad de comida ingerida. En la ortorexia ocurre lo contrario: la obsesión es por la calidad de los alimentos, no por su cantidad (Maya, 2003).

Variables

- Variable independiente: Consumo estricto de alimentos saludables.
- Variable dependiente: Perfil de riesgo para ortorexia.
- Variable interviniente: Hábitos alimentarios,



edad, contar con conocimientos sobre alimentación saludable.

Material y métodos

- Tipo de estudio: Descriptivo.
 - Diseño de la investigación: Transversal, ya se aplicó en una sola ocasión en el tiempo el instrumento que consistió en una entrevista estructurada.
 - Descriptivo: para buscar establecer relación de variables de tiempo, lugar y persona con respecto al perfil ortoréxico.
 - Universo y muestra de la investigación: El universo de estudio fueron los estudiantes de la licenciatura en Nutrición en la Universidad del Valle de Atemajac.
 - El muestreo fue probabilístico, de tipo aleatorio para estudios complejos.
 - El resultado final fue de 171 alumnos a los cuales se les aplicó la encuesta. (Rojas 1990).
- Los recursos para el estudio fueron los siguientes:
- Humanos: Rocío López Rodríguez, Asesor: M. en C. Jesús Carlos Ruvalcaba Ledesma, Asesores Externos: L. N. Martha Lucía Vargas.
 - Materiales: El instrumento que se aplicó a los alumnos, referente a una encuesta estructurada, equipo de cómputo y papelería.
 - Límites: El estudio de campo se realizó en un periodo que comprende del 10 de mayo al 20 de julio de 2003. Se efectuó en la Universidad del Valle de Atemajac, campus Guadalajara.
 - Criterios de Inclusión: Individuos, hombres y mujeres, estudiantes de la Licenciatura en Nutrición en la Universidad del Valle de Atemajac, seleccionados bajo el método de números aleatorios en calculadora científica.
 - Criterios de NO inclusión: Cualquier persona ajena a la licenciatura que por cualquier motivo se encuentre en el momento de realizar la encuesta.

- Criterios de exclusión: aquellos alumnos que aun formando parte del marco muestral no resultaron seleccionados mediante el método de números aleatorios en calculadora científica.

- Instrumento de recolección de datos: Encuesta estructurada con 25 cuestionamientos. Dentro de estos se encuentran 8 preguntas clave para el posible diagnóstico. En el primer apartado se encuentran los cuestionamientos sobre edad y sexo. El instrumento está basado en las investigaciones de Dr. Steven Bratman, con las cuales él clasifica los resultados como posible diagnóstico de ortorexia. Las investigaciones realizadas fueron plasmadas en 8 preguntas, éstas fueron modificadas en el estudio y se plantearon en diferente manera.

Descripción y análisis de resultados.

Los resultados arrojados de dicho estudio muestran que la descripción demográfica tiende al género femenino con un 90%, en un rango de edad de 18 a 47 años. El género masculino se presentó en 10% con un rango de edad de 18 a 25 años. Un factor predisponente a padecer ortorexia es pensar en la comida antes de ingerirla por un tiempo mayor a 3 horas. De acuerdo con la encuesta, se preguntó a los alumnos sobre cuánto tiempo pensaban en la comida antes de ingerirla. En el rango de 0 a 30 minutos, el 71.35% de alumnos. En el rango de 1 hora, el 14.6% de alumnos. En el rango de 2 horas, el 5.85% de alumnos. En el rango de 3 horas o más, el 8.19% de los alumnos. Teniendo como media general el tiempo antes de ingerir la comida, el de una hora con 14 minutos.

Se cuestionó sobre el consumo de suplementos alimenticios al alumnado como parte de la encuesta para el establecimiento del perfil ortoréxico, lo cual dicta que un 15% los consume, pero teniendo en cuenta que la palabra suplemento significa suplir un alimento con una comida prediseñada y que dentro de la encuesta se mencionaron otras sustancias consumidas que no son suplementos. Esto puede ser un indicador de que los alumnos no saben diferenciar entre un suplemento y un complemento. Para indicar el perfil de riesgo de ortorexia mediante la encuesta, se elaboró una plantilla, dando puntuaciones a los

cuestionamientos; con estos se evaluó subjetivamente a quien estuviera en “sin riesgo”, “factores de riesgo”, “perfil de ortorexia leve”, “perfil de ortorexia moderado”, “perfil de ortorexia severo” y “ortorexia”. Esto se diseñó tomando una calificación mínima y máxima, dando una media y estableciendo los puntos a los grupos antes mencionados, los resultados arrojados de la evaluación subjetiva fueron los siguientes: un 2.92% de alumnos se encuentran sin riesgo; un 36.8% de alumnos se encuentran con factores de riesgo; un 48.1% se encuentran con perfil de ortorexia leve, un 9.3 se encuentran con perfil de ortorexia moderado, un tanto 1.75% se encuentran con perfil de ortorexia severo.

Mediante estos resultados se tiene que la tendencia cae sobre un perfil de ortorexia de 49.1%, confirmando que el tener noción sobre alimentación saludable puede ser un riesgo, indica subjetivamente que puede ser factor coadyuvante a padecer algún trastorno de la alimentación.

Conclusiones

Dentro de la Universidad del Valle de Atemajac hay una tendencia de un 50-50% de los alumnos de la licenciatura en Nutrición con un perfil de ortorexia leve, el 2.92% de los estudiantes se presentó sin riesgo a ortorexia, el 36.84% presentó algunos factores de riesgo. El 48.12% presentó perfil de ortorexia leve, el 9.36% con perfil de ortorexia moderado, el 1.75% presentó perfil de ortorexia severo. El contar con conocimientos acerca de lo que representa la alimentación saludable provoca una tendencia hacia el perfil de ortorexia, mismo que se puede detectar como leve, moderado o severo.

Cuadro 1

Globalización de Resultados en Encuesta Elaborada al Alumnado de la Licenciatura en Nutrición UNIVA

	Tiempo pensado en comida antes de ingerirla				Calidad nutritiva vs. Calidad de vida	
	30m	1hr	2hr	>3hr	↑	↓
No.	122	2	10	14	160	11
%	71.3	14.6	5.85	8.19	93.5	6.4
Total	171				172	

	Culpable en convicciones dietéticas		Planifica detalladamente lo que come		Aislamiento social al comer		Verificación del valor nutricional	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
No.	94	77	46	125	18	153	128	43
%	54.9	45.0	26.9	73.1	10.5	89.4	74.8	25.1
Total	171		171		171		171	

Fuente: Directa

Recomendaciones

Al estudiar el incremento de tendencias ortoréxicas en el alumnado de la UNIVA se sugiere que dentro de la formación académica se vea la probabilidad de anexar o añadir temas sobre terapias psicológicas en trastornos alimentarios y que sea parte de la formación del nutriólogo. Se sugieren terapias grupales psicológicas, sobre el tema de ortorexia en la licenciatura en Nutrición.

Continuar con investigaciones en este campo considerando su importancia en lo que se refiere al despertar de otros trastornos de la alimentación tomando en cuenta que la muestra sea heterogénea en cuanto a que incluya adolescentes, jóvenes e incluso adultos de diversas áreas del conocimiento, mediante una evaluación global subjetiva de ortorexia.

Se recomienda también la realización de investigaciones observacionales, descriptivas de tipo longitudinal dando seguimiento a personas con perfil ortoréxico leve, moderado y severo, así como a los factores de riesgo, que permita vislumbrar por una parte lo que se refiere al control de este tipo de padecimiento, y por otra el poder derivar a aquellas personas con perfil ortoréxico moderado y severo a terapia psicológica.

Se sugiere que al realizar investigaciones en este campo, si se emplea el instrumento utilizado en esta investigación, primeramente se explique su contenido antes de ser aplicado, ya que en algunos casos se observó, después del pilotaje, que algunos estudiantes no entendían algún ítem o pregunta. Por ejemplo, aclarar lo que es un suplemento y complemento alimenticio.

Es conveniente que se incluya esta temática en



eventos de formación académica del nutriólogo, ya que la ortorexia representa la antesala de otros trastornos de la alimentación.

Bibliografía

- Anaya, R. (2003). La obsesión por comer saludablemente: ortorexia enfermedad del siglo XXI. Revista *Informe* (Online).
- Alberta Report, marzo 18, 2002 Expanded Academy Asap
- Ibáñez J. G. (2002). (DINPESA). Infotrac Web, 25 de enero p56.
- Griffin, J. (2002). Diet fads: the slimming industry is big business yet half the population is still overweight. Jane Giffin explains why diets don't work in the long term. *Expanded Academic ASAP*, (Online).
- Orthorexia (2000). *Library Journal* (Online) v 125 *health/self-help*. (review) (Brief) (article) (Bibliography) disponible febrero 2003.
- Gonzalo C. (2001). *Ortorexia, sobre un posible trastorno alimentario*.
- Toro, J. (1996). *El cuerpo como delito, anorexia, bulimia, cultura y sociedad*, Barcelona: Ariel.
- Vázquez M., J. (2000). Ortorexia. *Artículo health.line* (Online), disponible febrero 2003.
- Cosh, C. (2002). *Slaves to perfection: are you 'orthorexic'? If your life is consumed by obsessive healthy eating, you just might be. (Psychology)*. (online) v29 i6 p48, disponible febrero 2003.
- Dieguez, R. Y. (2002). *Actualizaciones en Endocrinología, Trastornos Alimentarios*. España: Mc Graw-Hill-Interamericana.
- Maya F, L. (2003). Ortorexia, amor por lo sano, revista *Informe*.
- Rojas S. R. (1990). *Guía para realizar investigaciones sociales*. México: Plaza y Valdez.

Foto: javier Daniel del Castillo Arce.





Los medios de comunicación y la organización del tiempo libre de los jóvenes en Guadalajara

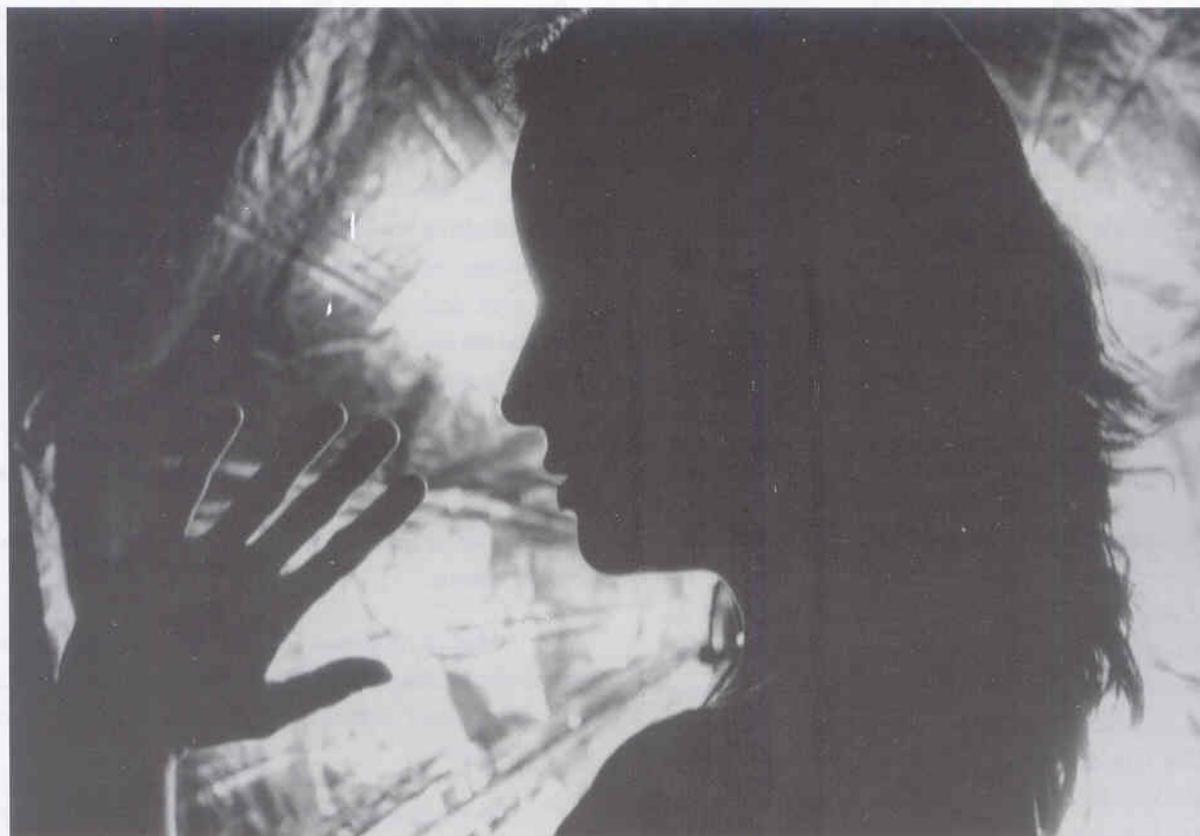


Foto: Elizabeth Reyes.

Mario Gerardo Cervantes Medina

Egresado de la Ex Facultad de Derecho, U de G. Maestría en Investigación en Ciencias de la Educación y en Derecho, con especialidad en Derecho Civil y Financiero, U de G. Estudiante del Doctorado en Derecho por la Universidad de Almería, España. Docente, Preparatoria de Jalisco, Preparatoria No. 6 y CUCEA, Departamento de Administración, U de G. Docente en el Departamento de Mercadotecnia, UNIVA.

"...la cibercultura constituye hoy por hoy uno de los espacios juveniles donde este sector invierte también parte de su tiempo extraescolar."



Los medios de comunicación y la organización del tiempo libre de los jóvenes en Guadalajara

Mass communication & the organization of free time among the Guadalajara's youth

Les mass média et l'organisation du temps libre des jeunes de Guadalajara

Resumen

El presente artículo versa sobre los medios de comunicación masiva, y el uso que hacen de estos en su tiempo libre los estudiantes de bachillerato de Guadalajara. Es un acercamiento al mundo de los jóvenes, a través de una investigación exploratoria. Inicia con la clasificación de los medios y definición de conceptos, posteriormente trata del valor del tiempo libre y la utilización de los medios de comunicación en los universitarios.

Abstract

This article talks about mass communication and the use that Guadalajara high school students give to it. It is an investigation that brings us closer to the world of today's youth and which takes place through an exploratory research. We begin this article with a classification of the media and definitions of concepts. Afterwards, we will deal with the value of free time and the use that university students give to mass communication.

Résumé

Cet article parle des mass média et de l'utilisation qu'en font dans leur temps libre les lycéens de Guadalajara. C'est une approche du monde des jeunes par l'intermédiaire d'une recherche exploratoire. L'article commence par la classification des mass média et la définition des concepts, puis il parle de la valeur du temps libre et de l'utilisation des mass média chez les universitaires.

En el presente artículo pretendo exponer el papel de la comunicación en la vida cotidiana de los jóvenes estudiantes de bachillerato en Guadalajara, tengo como objetivo proporcionar información sobre el uso del tiempo que los jóvenes emplean en relación con los medios de comunicación y a los cuales hoy día tienen acceso en sus hogares. Es el resultado de un acercamiento exploratorio en el que indago sobre los medios de comunicación y el uso que los jóvenes hacen de ellos.

Los medios de comunicación se dividen, por su estructura física, en: medios audiovisuales: los que se oyen y se ven; es decir, son los medios que se basan en imágenes y sonidos para expresar la información.

Medios radiofónicos: la radio es el medio que constituye este grupo. Su importancia radica en que quizá es el medio que con más prontitud consigue la información, pues, además de los pocos requerimientos que implican su producción, no necesita de imágenes para comunicar, tan

sólo estar en el lugar de los hechos, o en una cabina de sonido, y emitir.

Medios impresos: Estos son las revistas, los periódicos, los magazines, los folletos y, en general, todas las publicaciones impresas en papel que tengan como objetivo informar.

Y finalmente los medios digitales: también llamados "nuevos medios" o "nuevas tecnologías". Son los medios más usados actualmente por los jóvenes y, en general, por las personas amantes de la tecnología.

Contrario a la creencia de que se conoce el mundo de los jóvenes, no existen estudios sobre ellos, en especial sobre los universitarios; los juvenólogos¹ han realizado acercamientos a grupos concretos de jóvenes, tal es el caso de los bato banda, los rockers, los punks y demás estudios, por ejemplo, sobre los jóvenes de la frontera, culturas de la noche, el uso social de drogas, los jóvenes frente al sida. Nateras (2002:15) explica: "Sabemos poco de determinados segmentos de la población juvenil, como el

de los jóvenes de la 'clase media alta', 'los fresa', 'los yuppies', 'los católicos', 'los protestantes', 'de los partidos políticos', 'de las unidades habitacionales', 'los vendedores ambulantes' y demás”.

De tal suerte que el análisis de los jóvenes universitarios es una veta poco explotada. Luego entonces podemos deducir que son escasos los estudios y estudiosos que abordan la temática de lo juvenil en las escuelas; continuando con Nateras, (Ob. Cit), coincido en que hay “escasos trabajos de investigación en los espacios educativos de la educación técnica-tecnológica, de la educación media superior, y superior como conformadores de identidades que pudieran decirnos: ¿Quiénes son los jóvenes que están estudiando en los niveles técnicos-tecnológicos, de la educación media superior, tanto pública como privada? ¿Cuál es la composición y cuáles las prácticas culturales de estos jóvenes, hombres y mujeres?” Es por ello que considero sumamente importante el indagar en un sector juvenil como el universitario, -en este caso concreto, estudiantes de bachillerato-, sobre todo en el campo de la comunicación.

...podemos deducir que son escasos los estudios y estudiosos que abordan la temática de lo juvenil en las escuelas ...

A lo largo de diez años como profesor universitario he venido observando entre los educandos cuál es la demanda de consumo que prefieren los jóvenes bachilleres; a partir de dicha observación decidí realizar encuestas de ingreso para conocer el perfil de mis alumnos, haciendo una serie de preguntas que servirán de análisis en el presente trabajo.

Existen diversas posturas y definiciones respecto a lo que son los medios de comunicación, las hay desde quienes explican que son la manera más eficaz y rápida de transmitir un mensaje, hasta quienes argumentan que son un vehículo de manipulación social mediante el cual los diferentes poderes de la sociedad se hacen escuchar. Sin embargo, es preciso definir a los medios de comunicación desde su condición más esencial; es decir, desde el origen de su naturaleza. Los medios de comunicación son los instrumentos mediante los cuales se informa y se comunica de forma masiva; son la manera como las personas, los

miembros de una sociedad o de una comunidad se enteran de lo que sucede a su alrededor a nivel económico, político, social, etc. Los medios de comunicación son la representación física de la comunicación en nuestro mundo; es decir, son el canal mediante el cual la información se obtiene, se procesa y, finalmente, se expresa, se comunica.

Como resultado de la comunicación global que se resume en el concepto de cultura de masas, entendido como “cultura que nace con las comunicaciones de masas que hacen posible la entrega casi simultánea de mensajes idénticos mediante mecanismos de reproducción y distribución rápidos a un número de personas relativamente grande e indiferenciado en una relación anónima”.(Mattelart, 1985).

La comunicación global, al homogenizar los mensajes, impacta socialmente en detrimento de la cultura local de los pueblos. La era de la revolución y mundialización de las comunicaciones ha creado situaciones de desavenencias culturales en otras latitudes.

Desde la década de los setenta, Europa -y especialmente Francia- vieron reaparecer nuevas formas de nacionalismo cultural de intelectuales, artistas, editores y trabajadores de la prensa, ante la amenaza de la invasión cultural de potencias internacionales.²

“Las comunicaciones que han incidido en tal proceso son principalmente la televisión, la radio e Internet. En distintos grados y formas, cada uno de estos medios de comunicación ha moldeado el tránsito cultural, acelerándolo en ciertas tendencias o retardándolo en otras. El intercambio de mercancías, llevado al intercambio de mensajes globales, ha universalizado culturas, aunque también ha subordinado otras”. (Gallegos, 2004: 01).

El valor del tiempo libre y la utilización de los medios de comunicación entre los jóvenes universitarios.



“El éxito escolar está ante todo ligado a las características personales del estudiante, su pasado escolar, su entorno social o cultural, y sobre todo, la cantidad de esfuerzo y de tiempo que dedican a sus estudios”. (Lassibille, 1990: 08). Uno de los elementos esenciales del desarrollo de los jóvenes es sin duda el uso del tiempo. Este último factor que todo el mundo conviene en situar en el centro del proceso de producción; sin embargo, raramente se toma en cuenta, ya que las informaciones relativas al uso del tiempo del estudiante son inexistentes en gran medida.

Existe una interconexión entre los jóvenes y la cultura, de tal suerte que es válido referir a “las culturas o subculturas juveniles” como “la manera en que las experiencias sociales de los jóvenes son expresadas colectivamente mediante la construcción de estilos de vida distintos, localizados fundamentalmente en el tiempo libre o en espacios intersticiales de la vida institucional” (Feixa, 1998).

...las mujeres prefieren ver telenovelas, y los hombres, programas deportivos...

La cultura del entretenimiento: la televisión

Una de las preguntas en la investigación exploratoria fue justo el tiempo libre. ¿Cuánto tiempo dedicas a ver la televisión? fue una pregunta que nos arrojó un dato revelador: el número de estudiantes encuestados fue de 245, de los cuales 40% dijo dedicarle dos horas diarias a ver televisión, mientras que el 17%, tres y cuatro horas también diarias, respectivamente, y el 16% una hora; de tal suerte que los jóvenes le invierten una buena cantidad de tiempo a actividades extraescolares, tales como el tiempo libre o el ocio y, dentro de este tiempo libre, a ver la televisión.

El tipo de programas de televisión que prefieren los jóvenes estudiantes de bachillerato en Guadalajara, en ambos sexos, no es el de carácter informativo, de análisis o de especialización, sino los de entretenimiento; mayoritariamente son los de humor, tanto las caricaturas, - dentro de éstas destacan Los Simpson-, como los programas cómicos, tales como La Parodia, La Hora Pico y XH Derbez, siendo un 35% de los informantes los que gustan de esta programación.

Sobresalen los programas musicales, es decir de videos, como MTV. Entre los favoritos de ambos sexos se encuentra el programa “Otro rollo”, donde es notorio que los jóvenes estudiantes incorporan a su forma de expresarse palabras que el conductor de dicho programa “pone de moda”; éstos son vistos hasta por un 50% de los informantes.

En el aspecto de género, las mujeres prefieren ver telenovelas, y los hombres, programas deportivos; ambos grupos, tanto hombres como mujeres, escasamente ven noticieros: solo un 15%.

El uso del tiempo en la cibercultura

Uno de los medios más recurrentes, entre los jóvenes bachilleres es la computadora, y con ello el acceso a Internet. El tiempo promedio que los jóvenes emplean

haciendo tareas en la computadora oscila entre una y dos horas, ello incluye ingresar a algún buscador, el tiempo varía si es para chatear o charlar: puede ser desde 30 minutos hasta de 3 ó 4 horas chateando. “La Internet también es conocida como la sociedad de la información. Desde sus inicios en el año de 1957, nace como una forma de asegurar las comunicaciones ante un eventual ataque militar, de ser capaz de mantener la comunicación”. (Rus, 2003).³

Desde su utilización militar en su origen hasta los albores del siglo XXI hay una enorme diferencia. El World Wide Web (www), la gran telaraña mundial, y las consecuencias sociales de la Internet son notorias, lo que nos hace el proveedor de servicios de Internet es introducimos a ese mundo de miles de millones de comunicaciones, ya que es un conjunto de redes telefónicas, de cable, electrónicas, de radios, todo ese conjunto de vehículos; la telaraña nos pone en contacto con la gran autopista de la información.

Entre las utilidades de Internet nos encontramos con el correo electrónico, el cual es el envío de

correspondencia privada, casi instantánea, a un bajo precio. Además acepta archivos adjuntos. Puede ser en tiempo real o no, es decir, no es necesario que esté encendida la computadora para poder recibir correo.

En el siglo XXI las cosas están cambiando: en 10 segundos, con correo electrónico, se evita todo un trámite. Con un equipo de computación, un *scanner*, una impresora, un fax y una fotocopidora a la vez, todo conectado al ordenador, se envía y ya quedó hecho el trámite, no tiene sentido trabajar como antes; por ejemplo, las secretarías empiezan a ser menos útiles, no se necesita a alguien que fotocopie, esas son modificaciones que se hacen ya sentir.

El aprendizaje va a dejar de ser escolarizado, como en los actuales sistemas de enseñanza...

Vamos a una sociedad de una alta especialización laboral, va a ver muchísimas parcelas en las que se necesita una gran experiencia, el trabajo generalista va a tener serias dificultades, va a tener que especializarse en determinada actividad.

La universidad virtual va a ser algo descomunal, ya hay la experiencia de la enseñanza en varias ramas del conocimiento; ahora, ¿cómo vamos a aplicar el ordenador? cambia todo, desde los procedimientos de evaluación, perfiles de los alumnos, sistema capaz de ver actividades por alumnos, una redistribución completa. Una sociedad nueva, y una nueva forma de aprender y enseñar.

En Holanda se han realizado consultas públicas a través del ordenador, elecciones sin salir de su casa, es como mandar un correo a los ciudadanos: en una hora saben qué piensan los informantes, la participación política es extraordinaria.

¿Qué consecuencias se pueden tener si se tiene o no la sociedad de la información entre países? Primero, puede hacer la diferencia entre países ricos y pobres, pueden ser irreversibles esas diferencias; para los que no sean capaces de incorporarse a esa nueva sociedad de la información, puede haber una ruptura insalvable, porque a través de estas infraestructuras, los cambios son rápidos, se multiplican las posibilidades, la división norte-sur ya no es la clasificación de países desarrollados y no desarrollados,

industrializados o no; esto es ya una clasificación imposible, ahora se habla de países que se adaptaron a la sociedad de la información y los que no, que puede consolidar divisiones geopolíticas.

Entre las ventajas se menciona el aumento de las esperanzas de vida; va a ser más cómodo, psicológica, física e intelectualmente; lo negativo de este fenómeno es que se va a trabajar más en una sola posición: lo que una persona dura laborando, 65, 70 años, en ese tiempo, en la sociedad de información se van a experimentar 4 ó 5 cambios absolutos radicales, tanto en los materiales de trabajo, como en los conocimientos que deben estar

actualizándose; dará lugar a una revisión profunda de las formas de trabajo. La problemática es que se caduca más rápido de lo que se aprende, es imperioso tener que adaptarse a los cambios de una manera vertiginosa.

El aprendizaje va a dejar de ser escolarizado, como en los actuales sistemas de enseñanza, la cual es mostrar al estudiante unos determinados conocimientos, hacer con el proceso selectivo de la información, que le permita al estudiante recoger de acuerdo con lo que supo; el aprendizaje no es otra cosa más que experimentar las técnicas de auto capacidad que permiten formar y adquirir por sí el propio conocimiento. Eso es lo que van a necesitar. Es un poco revolucionario: enséñame a pensar, enséñame a que yo piense para que yo sea capaz de analizar la realidad a lo largo de estudiarla, sacar conclusiones y transmitírselas a pautas de comportamiento, a hacer transparente el proceso creativo. Ese parece que debe ser el nuevo cometido para el sistema educativo.

Podemos señalar que en un mundo cada vez más globalizado, se ha presentado un incremento en el uso de las nuevas tecnologías, y la cibercultura constituye hoy por hoy uno de los espacios juveniles donde este sector invierte también parte de su tiempo extraescolar. Entendiendo por cibercultura como la define Pierre Lévy (1999, 01): “El conjunto de técnicas (materiales e intelectuales), de prácticas, de actitudes, de modos de pensamiento y de valores que se desarrollan junto con el crecimiento del



ciberespacio”.

Ante la pregunta de qué es lo que más haces cuando estás en la computadora, el 45 % de los encuestados contestó que la actividad más frecuente era investigar en buscadores para hacer tareas y el 33% respondió que chatean.⁴

Los buscadores son una herramienta bastante útil como auxiliar en el momento de hacer las tareas, se podría llegar a afirmar que ahorran la búsqueda en las enciclopedias, y la visita a la biblioteca, los jóvenes los prefieren porque “es más cómodo el bajarlo de Internet”. En las sociedades de la información, la capacidad de trabajo y la capacidad individual de análisis siguen siendo tan extraordinariamente importantes que en el siglo XXI, probablemente uno de los problemas que se plantee es la capacidad de diferenciar entre la información valiosa y la información superflua, eso sí es un verdadero problema, junto con la pérdida de los códigos que tenemos claramente caracterizados, que nos permiten discriminar la información, ya que, según la editorial, se puede ver lo que es útil o no, pero en Internet se hace una búsqueda y te aparecen 5,000 páginas y no se puede saber qué tan valiosa es la información.

Otros servicios utilizados por los jóvenes en el uso de la Internet son las páginas postales, ya que se cuenta con bastantes servicios de tiendas virtuales, donde se puede comprar absolutamente de todo, desde discos, libros, hasta automóviles o casas, paquetes turísticos, etc., también se puede ingresar a foros de discusión, chatear con sus artistas favoritos. El 27 % de los encuestados dieron seguimiento por Internet al concurso televisivo denominado Big Brother VIP 2. Respecto al tiempo que los estudiantes le dedican a chatear, mayoritariamente el 35% contestó: de una a dos horas diarias.

novia/o”.

Coincido con Volpe (2004) cuando afirma que “Estamos ante una nueva era, la era del acceso, y así como todo cambio en la sociedad evidencia un cambio en la cultura, a su vez significa un cambio en los individuos”.

La radio como la eterna compañera

Continuando con el análisis del uso del tiempo, es decir, de cómo los jóvenes emplean su tiempo libre en relación con los medios de comunicación, un aspecto más que también se consideró es la radio y el tipo de música que prefieren.

La mayoría de los jóvenes estudiantes de bachillerato que se tomaron en cuenta para el presente análisis, dijeron escuchar “casi” todo el día la radio; para ello emplean un medio bastante común, los walkman o audifonos, mismos que se pueden utilizar en cualquier parte; por ejemplo, en su casa, en la calle, en el salón de clases, en el camión, etc; tienen como ventaja el que se lleva literalmente a todas partes que se desee.

El tiempo promedio, empleado, -diariamente- escuchando la radio, junto con otras actividades, es de 5 horas, el mínimo es de 2 horas, mientras que el máximo fue de 8 horas al día, es decir el 73% de los informantes escuchan radio durante 5 horas, en frecuentes intervalos al día; esto es, se encuentran en los pasillos de su escuela y escuchan los *walk-man*, en su casa mientras ayudan en tareas domésticas, e inclusive durante la elaboración de tareas escolares. Los jóvenes estudiantes prefieren principalmente la música pop. “La música es uno de los elementos de integración, identificación e idealización más importantes de la sociedad, que influye desde los servicios religiosos y los rituales profanos hasta todo tipo de entretenimientos” (Mendoza, 2004).

Los jóvenes estudiantes prefieren principalmente la música pop.

Un medio novedoso y recurrente que utilizan los jóvenes para comunicarse es el de la Internet a través de la telefonía celular. El 43% de los informantes respondieron que prefieren el teléfono celular con el servicio adicional de Internet “para comunicarse con los amigos y la

En el caso de la música pop, se le ubica a este género musical como pop derivado de popular y aquí cabe todo lo que se quiera incluir que sea masivo; históricamente, la música pop encuentra su antecedente histórico en el año de 1955 con el surgimiento del rock and

roll, para dar paso a la fusión del rock pop y su principal exponente: el grupo Los Beatles, después evoluciona al sonido disco, y posteriormente, al tecno-pop. En la época de la cibernética se sustituyen músicos por máquinas y se hace música con una caja programable, entre los favoritos de los bachilleres se encuentran: Shakira, Paulina Rubio, Ricky Martin, y el grupo de rock pop Maná. Por las características de este género musical no es raro encontrar a gente joven que proyecta una imagen dinámica y estética como los artistas del momento.

bachilleres en Guadalajara respecto a la utilización de los medios masivos de comunicación y el uso del tiempo libre en su cotidianidad, son los siguientes: el medio más frecuente es la radio, ya que la utilización de ésta es de 5 horas; en segundo lugar, la televisión con 2 horas.

El tiempo promedio que los jóvenes emplean haciendo tareas en la computadora oscila entre una y dos horas, ello incluye ingresar a algún buscador; el tiempo varía si es para charlar; puede ser de 30 minutos hasta de 3 ó

En el caso de la radio, también es una constante su uso; como quedó evidenciado, es el medio que más utilizan los jóvenes.

El fomento a la lectura o “entérate de tus artistas favoritos”... la revista.

“Hay medios impresos para todo tipo de público, no sólo para el que se quiere informar acerca de la realidad, sino que también los hay para los jóvenes, para los aficionados a la moda, a la música, a los deportes, etc.; es decir, hay tantos medios impresos como grupos en la sociedad” (Sandoval 1990); continuando con esta idea, los jóvenes mayoritariamente utilizan los medios impresos en el rubro de revistas, el 33 % de los informantes acostumbra a leer revistas, y de este porcentaje, el 67 % prefiere revistas para jóvenes, tales como *15 a 20*, y *Tú*, el 10% prefiere las revistas para enterarse de la vida de sus artistas como *TV Notas*, y *Cosmopolitan*, el 17 % optan por revistas de carácter de investigación y científicas tales como *National Geographic*, el 6% restante prefieren revistas con información política, como *Proceso*.

En el aspecto de género, cuando ocasionalmente leen periódicos, los hombres prefieren *Esto*, periódico deportivo, y las mujeres, los suplementos de sociedad o notas de sociales, entre los que destacan *Público* y *El Informador*; ambos sexos gustan de leer el periódico *Público*, en todas sus secciones, y prefieren los suplementos *Ocio* y *Ciberia*. Solo el 25% de los informantes leen periódicos, y de esta cifra, solo el 11% lee noticias. El tiempo promedio empleado entre los lectores es de 30 minutos a una hora.

Conclusiones

Los resultados de la encuesta aplicada a los jóvenes

4 horas chateando, mientras que el tiempo que se dedica a la lectura es de 30 minutos a una hora.

Llama la atención, a decir de los encuestados, que en su tiempo libre, cuando los jóvenes se encuentran en casa, no conviven con su familia, en virtud de la forma como emplean su tiempo en la utilización de los medios de comunicación, este fenómeno impacta socialmente la relación familiar y modifica la tradicional costumbre del uso del tiempo en casa.

Los medios de comunicación se han convertido en el emisor principal en el hogar; destaca la computadora sobre los demás medios, pues ésta es la que más suple el tiempo que le podrían dedicar a la convivencia familiar, ya que ellos prefieren mantenerse en comunicación con amigos cibernautas a través del *chat*.

Otro de los aspectos a destacar es que cuando existe “convivencia familiar” el centro de reunión es el televisor; durante la noche, los integrantes de la familia se reúnen para ver programas musicales, telenovelas, películas, humorísticos, etc.; y entre comercial y comercial comentan cómo les fue durante el día. En el caso de la radio, también es una constante su uso; como quedó evidenciado, es el medio que más utilizan los jóvenes.

Es sumamente importante que se observe el tipo de información que se transmite en los medios masivos de comunicación, y si éstos cuentan con la calidad necesaria, así como la solvencia moral que se requiere para comunicar tal o cual mensaje, ya que éstos influyen en la formación de valores y actitudes, siendo los jóvenes uno de los



principales segmentos más vulnerables a merced de los medios.

Notas.

1.- El campo de acción de lo que denominamos juvenólogos está conformado por todos aquellos autores que desde diversos enfoques, trayectorias, tradiciones y preocupaciones temáticas, se han dedicado al conocimiento sobre los jóvenes en México.

2.- S. Nora y A. Minc señalan: "Dejar a otros, o sea a bancos norteamericanos, el cuidado de organizar esta memoria colectiva y contentarse con tomar de ella, equivale a aceptar una enajenación cultural. La creación de bancos de datos es, pues, un imperativo de soberanía". ("Linfortisation de la société", enero 1978). Así mismo, 100 autores y artistas franceses señalan: "No desconocemos la contribución de cada cultura al patrimonio universal y nos regocijamos cada vez que la televisión nos presenta grandes obras llegadas de otras partes. Pero pensamos también que la cultura universal se empobrece cada vez que una cultura nacional se debilita o abdica".

3.- Apunte tomado en la cátedra "Las nuevas tecnologías y su aplicación al uso del Derecho", impartida por el Dr. José Rus en el Doctorado en Derecho por la Universidad de Almería, España.

4.- Chatear deriva de la palabra *chat*, la cual significa en el idioma inglés charla. Existe una infinidad de *chats* para charlar en línea por la Internet.

Bibliografía

- Fabricio Volpe. (2004). <http://www.campus-oei.org/pensariberoamerica>. Comunicación y cultura en el siglo XXI o La era del acceso. *Revista de Cultura Pensar Iberoamerica* editada por la Organización de Estados Iberoamericanos. 11/02/04. 8:50 a. m
- Feixa Carlos. (1998). *El reloj de arena. Culturas Juveniles en México*. México: SEP/ Causa Joven/ Centro de Investigación y Estudios sobre Juventud.
- Gallegos Luis. (2004). <http://www.webmaster.com>. *Comunicación global y local e identidad cultural en Chile*. Revista Mexicana de Comunicación. 09/02/04. 10:20 a. m
- Lassibille Gerard. (1990). *El valor del tiempo en la Universidad*. Málaga: Universidad de Málaga.
- Lévy Pierre, en Ramal Andrea. *Evaluar en la cibercultura*. CD-ROM: Educar para Transformar: El Paradigma Pedagógico Ignaciano. Guadalajara: Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente.
- Mattelart Armand y Micchèle. (1985). *Los medios de comunicación en tiempos de crisis*, Tercera Edición. Madrid: Siglo XXI.
- Mendoza Heriberto. (2004). <http://www.extensiones>. La música pop contemporánea y los jóvenes universitarios de León, Guanajuato. *Revista electrónica de comunicación*. 17/02/04. 10:53 p. m
- Nateras Alfredo. (2002). *Jóvenes, culturas e identidades urbanas*. México: Universidad Autónoma Metropolitana.
- Rus José. (2003). *Las nuevas tecnologías y su aplicación al uso del Derecho*. Curso impartido en el Doctorado en Derecho por la Universidad de Almería, España.
- Sandoval, Carlos García y Al-Ghassani, Anuar. (1990). *Inventario de los medios de comunicación en Costa Rica*. Editado por la Escuela de Ciencias de la Comunicación, San José.

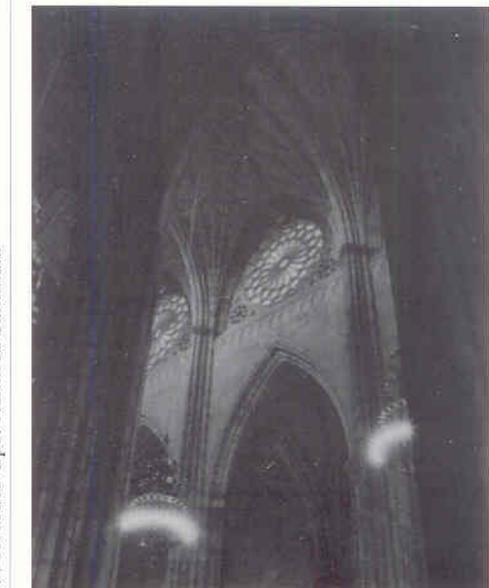


Foto: Mercedes Gpe. Ramírez Santillán.