

Revista de la **Universidad del Valle de Atemajac**

100

Año XXXV cuatrimestral Núm. 100 mayo-agosto 2021



Crea tu futuro

Oferta Académica

Bachilleratos

- General
- Tecnológico
- Preparatoria Impulso

Licenciaturas

- Escolarizadas
- Para gente que trabaja

Posgrados

- Especialidades
- Maestrías
- Doctorados

Educación Continua

- Diplomados, cursos y talleres

Servicios Empresariales



Programa de **intercambios**



Becas y ayudas **financieras**

800 3690 900

informacion.univa@univa.mx

www.univa.mx



DIRECTORIO

Año XXXV, Núm. 100; mayo-agosto 2021

Rector Fundador

Mons. Dr. Santiago Méndez Bravo (+)

Rector

Pbro. Lic. Francisco Ramírez Yáñez

Director General Académico

Dr. Salvador Cervantes Cervantes

Director de Publicaciones

Pbro. Lic. Armando González Escoto

Coordinador Editorial

Lic. Saúl Raymundo López Cervantes

Consejeros Editoriales

C. a Dr. Jorge Dionicio Castañeda Torres

Dra. Patricia Sánchez Rivera

Dr. Francisco Ernesto Navarrete Báez

Dr. Manuel Ernesto Becerra Bizarrón

C. a Dr. Jorge Iván García Morando

Dr. Juan José Rojas Delgado

Corrección de Estilo

Mtro. Miguel Camarena Agudo

Fotografía

Jefatura de Comunicación Corporativa y
Mercadotecnia

Traductores del Centro de Lenguas

Extranjeras (CELE) UNIVA

Mtro. Orlando Díaz Ramírez (Inglés)

Mtro. Héctor Esparza Cortés (Francés)

Diseño

Jefatura de Comunicación Corporativa y
Mercadotecnia

LDG. Érika Palomino Lemus



Portada

Jefatura de Comunicación
Corporativa y Mercadotecnia

Colaboran en esta edición

Andrea Celeste Mejía Peñalba

Sandra Marcela Ayala

Nancy Paulina Puga Calderón

Vicente Alejandro March-Luján

María Fernanda Contreras Valle

Raúl Medina Centeno

Araceli Martínez Coronado

Claudia Cecilia Radilla Vázquez

Irina Lazarevich

Rey Gutiérrez Tolentino

Jocsan Xavier Retana Ortiz

ISSN 0187-5981

Publicación cuatrimestral, indizada en

CLASE

<http://dgb.unam.mx>

La Revista de la Universidad del Valle de Atemajac, año XXXV, no. 100, mayo-agosto 2021, es una publicación cuatrimestral editada por la Universidad del Valle de Atemajac; avenida Tepeyac No. 4800, fraccionamiento Prados Tepeyac; Zapopan, Jalisco, México. C.P. 45050. Tel. (33) 3134 0800, Ext. 1735, www.univa.mx/publicaciones/coleccion.php Editor responsable: Saúl Raymundo López Cervantes. Reserva de derechos al Uso Exclusivo No. 04 - 2017 - 070311535500 - 102, ISSN. 0187-5981, ambos otorgados por el Instituto Nacional de Derechos de Autor. Licitud de Título y Contenido en trámite, otorgada por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación.

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.

Correo electrónico: saul.lopez@univa.mx **Página Web:** www.univa.mx/publicaciones/coleccion.php

SUMARIO

IDENTIDAD

Desde enero de 1987, cuando apareció el primer número de la Revista de la Universidad del Valle de Atemajac como una respuesta a la necesidad de tener un medio de divulgación propio, donde se expresa el pensar de estudiantes y miembros que componen nuestra Universidad, la Revista ha permanecido fiel al reto de colaborar en la construcción de una nación independiente y madura mediante los tres pilares del quehacer académico: investigación, docencia y la vinculación con una sociedad en continuo cambio.

Más de treinta años después de su nacimiento y con la publicación del presente número 100, la Revista de la Universidad renueva su compromiso con las motivaciones que originaron su aparición: “lanzar un pensamiento más allá de los muros de la Universidad...”

A lo largo de estos primeros 100 números, han desfilado por sus páginas las aportaciones de numerosos miembros de la nuestra comunidad universitaria, dejando su huella imborrable no sólo en la tinta y el papel, sino en el recuerdo y la presencia de todos ellos en el devenir histórico de nuestra Casa de Estudios, a través de sus colaboraciones multidisciplinarias y teniendo como destinatarios a todos aquellos implicados en la misión educativa que nos anima y motiva; trascendiendo con ello el tiempo y el espacio que conforman las fronteras, puesto que la Revista llega a numerosas instituciones de educación superior tanto nacionales como internacionales.

El camino no ha sido fácil y en el contexto mundial actual se plantean acuciantes interrogantes para el ser humano y su futuro, y frente a las cuales, la Revista debe contribuir en la búsqueda de respuestas, sin dejar de lado sus orígenes y esencia, con la madurez de sus primeros 100 números pero olvidar el entusiasmo, la alegría jovial y los renovados bríos que le provocan los nuevos retos socio-políticos del mundo moderno, la era de las comunicaciones y el mundo digital.

En este número, significativamente especial, querido lectores queremos hacerlos copartícipes de la alegría de celebrar estos primeros 100 números de la Revista y esperemos que encuentren en ella, los motivos para conocer, para reflexionar, en fin, para celebrar nuestra presencia en este complejo mundo físico y que ello nos anime en la búsqueda incesante de la Patria futura, con los pies en la tierra pero con la mirada y el corazón en el cielo prometido...



Salud materna: medidas preventivas ante la COVID-19 durante la gestación.

Andrea Celeste Mejía Peñalba

Alumna de Nutrición y Gastronomía de la Universidad del Valle de Atemajac, plantel La Piedad, Michoacán.

A partir de la información otorgada por la OMS desde la identificación del SARS-CoV-2, se entiende que el origen de la enfermedad es probablemente por zoonosis, que pasó de animales (posiblemente murciélagos, pangolines o aves infectadas) al hombre...

Resumen

La pandemia por COVID-19 ha causado diferentes y diversas consecuencias, sobre todo en varios sectores específicos de la población. La siguiente investigación se enfocó en las mujeres embarazadas, donde se analizaron estudios de los CDC, la OMS y la OPS que involucraban a mujeres embarazadas con SARS-CoV-2 confirmado. Con esta investigación se concluyó que existe un riesgo elevado para las mujeres de desarrollar una forma grave de la enfermedad.

Palabras Clave:

Embarazo | Gestación | Coronavirus | COVID-19 | Salud materna.

Maternal health: preventive measures for COVID-19 during pregnancy

Summary

The COVID-19 pandemic has caused different and diverse consequences, especially in several specific sectors of the population. The following research focused on pregnant women, where CDC, WHO and PAHO studies involving pregnant women with confirmed SARS-CoV-2 were analyzed. This research concluded that there is an elevated risk for women to develop a severe form of the disease.

Keywords: Pregnancy | Gestation | Coronavirus | COVID-19 | Maternal health.

La santé maternelle :adopter des mesures préventives face au COVID-19 pendant la grossesse.

Résumé

La pandémie de COVID-19 a provoqué différentes et diverses conséquences, surtout dans plusieurs secteurs précis de la population. Cette recherche se centre sur les femmes enceintes. On a analysé les études des CDC, L'OMS et l'OPS qu'impliquent les femmes enceintes avec le SARS-CoV-2 confirmé. Avec cette étude, on a conclu qu'il existe un grand risque pour les femmes de développer une forme grave de la maladie.

Mots clés: Grossesse | Naissance | Coronavirus | COVID-19 | Santé maternelle.



A finales del año 2019, el día 31 de diciembre, las autoridades sanitarias del gobierno de China comunicaron a la Organización Mundial de la Salud la existencia de 26 casos y 1 fallecimiento de una neumonía sin aparente origen etiológico. A principios del mes de enero de 2020, se identificó al agente causal de esta enfermedad respiratoria, un nuevo coronavirus, el SARS-CoV-2; por su parte la OMS nombró a la enfermedad COVID-19. Dos meses después, el día 11 de marzo de 2020, la OMS declaró pandemia por la COVID-19, después de una evaluación sobre la alta tasa de transmisión y el alto riesgo en ciertos sectores de la población mundial que esta nueva enfermedad suponía, en aquella fecha se notificaban 118,629 casos y 4,292 muertes a nivel mundial, lo que suponía un alto crecimiento exponencial desde el mes de diciembre y lo que dio razón a la decisión de la OMS.

Actualmente, con fecha del 26 de noviembre del año en curso, la Organización Mundial de la Salud reporta 60'074,174 casos con 1'416,292 muertes a nivel global. Por su parte, en México se reportan 1'060,152 casos con 102,739 muertes, desde el primer caso confirmado el día 27 de febrero de 2020.

A partir de la información otorgada por la OMS desde la identificación del SARS-CoV-2, se entiende que el origen de la enfermedad es probablemente por zoonosis, que pasó de animales (posiblemente murciélagos, pangolines o aves infectadas) al hombre, que tiene un rango de transmisión alto por vía aérea

y de contacto con partículas respiratorias, y que la población que tiene mayor riesgo de desarrollar una forma grave de la enfermedad pudiendo llevar a la hospitalización o la muerte a las personas mayores de 60 años, personas que padecen enfermedades crónicas como cáncer, diabetes o hipertensión, menores de 5 años, personas con enfermedades inmunosupresoras como el SIDA y las mujeres embarazadas.

Material y método

Recolección de la información

Los datos descriptivos sobre el SARS-CoV-2 y los datos estadísticos sobre el crecimiento exponencial de la COVID-19 fueron recolectados de informes y reportes sobre la pandemia actual a nivel global de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La información relevante sobre el riesgo existente de contraer COVID-19 para una mujer embarazada fue recogida de un estudio realizado por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) del gobierno de los Estados Unidos en una población no probabilística de mujeres confirmadas de padecer COVID-19, tanto embarazadas como no embarazadas.

Mientras que la comparativa entre los casos reportados de mujeres embarazadas enfermas o fallecidas por COVID-19 fue tomada de reportes sobre los casos en el continente americano otorgados por organizaciones sanitarias como la OMS, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Secretaría de Salud de México.

Análisis estadístico

En el análisis descriptivo las variables y sus parámetros fueron presentados en porcentajes, mientras que el análisis estadístico se hizo por medio de gráficas numéricas y porcentuales. Ambos análisis se hicieron con el objetivo de comparar los datos existentes entre varias variables, los cuales fueron distintos países de América.

Objetivos

1. Conocer el riesgo que representa para una mujer embarazada la actual pandemia por COVID-19.
2. Exponer las medidas necesarias y adicionales que una mujer embarazada debe tomar para mantener un estado de salud óptimo para ella y su bebé.
3. Analizar y comparar datos relevantes relacionados con los casos confirmados en este sector de la población entre México y distintos países de América.

Resultados*Sobre el informe de los CDC*

De acuerdo con un reporte publicado a principios de noviembre de 2020 sobre un estudio realizado por los CDC en 461,825 mujeres (de 1'300,938 casos en mujeres estadounidenses reportadas en el mes de octubre) entre las edades de 15 a 44 años y de las cuales 30,415 estaban embarazadas, se halló que 409,462 eran pacientes sintomáticas de COVID-19, incluyen-

De acuerdo con un reporte publicado a principios de noviembre de 2020 sobre un estudio realizado por los CDC en 461,825 mujeres (de 1'300,938 casos en mujeres estadounidenses reportadas en el mes de octubre) entre las edades de 15 a 44 años y de las cuales 30,415 estaban embarazadas, se halló que 409,462 eran pacientes sintomáticas de COVID-19, incluyendo a 23,434 mujeres embarazadas

do a 23,434 mujeres embarazadas. También se encontró que, comparadas con las mujeres no embarazadas, las embarazadas eran con mayor frecuencia ingresadas a cuidados intensivos (10.5 contra 3.9 por cada 1,000 casos), propensas a tener que requerir ventilación invasiva (2.9 contra 1.1 por cada 1,000 casos) y recibir oxigenación por membrana extracorpórea (0.7 contra 0.3 por cada 1,000 casos). En adición, se reportaron 34 muertes en mujeres embarazadas (1.5 por cada 1,000 casos) y 447 en mujeres sin embarazo (1.2 por cada 1,000 casos).

	Con embarazo (23,434)	Por cada 1,000 casos	Sin embarazo (386,028)	Por cada 1,000 casos
ICU	245	10.5	1,492	3.9
IMV	67	2.9	412	1.1
ECMO	17	0.7	120	0.3
Decesos	34	1.5	447	1.2

ICU=Unidad de cuidados intensivos IMV=Ventilación invasiva ECMO=Oxigenación por membrana extracorpórea



Adicionalmente en este mismo estudio se agruparon a las mujeres de acuerdo con la edad y el grupo étnico al que pertenecían. Con el primer parámetro se encontró que había mayor frecuencia de la enfermedad en el grupo de mujeres entre las edades de 25 y 34 años (con 12,951), donde le seguían las mujeres entre los 15 y 24 años (con 6,463) y finalmente entre los 34 y los 44 años (con 4,020); dichos resultados difieren en comparación con los encontrados en las mujeres no embarazadas, donde no variaban en demasía, 133,032 entre los 15 y 24 años, 131,835 entre los 25 y 34 años, y 121,161 entre los 35 y 44 años. Con el segundo parámetro se encontró que había mayor prevalencia de SARS-CoV-2 confirmado por laboratorio en las mujeres embarazadas de origen hispano que, en otras etnias, pues las 6,962 hispanas representaban el 29.7 % de los casos de embarazadas con COVID-19, en comparación con las 5,508 (23.5 %) de mujeres caucásicas y las 3,387 (14.5 %) de mujeres afroamericanas, los dos grupos étnicos más cercanos.

De igual manera este estudio valoró acerca de las condiciones médicas previas que las pacientes presentaban antes de la enfermedad por el nuevo coronavirus. De los 7,795 casos de embarazadas con condiciones médicas previas (un 33.3 % de embarazadas con COVID-19 sintomático) resaltaron las enfermedades respiratorias crónicas (506 casos), la diabetes mellitus (427 casos), las enfermedades cardiovasculares (304 casos), la obesidad mórbida (174 casos) y las que se encontraban en condición inmunodeprimida (124 casos).

Desde el mes de julio la Secretaría de Salud en México venía registrando el riesgo de muerte materna en el país, donde informaron que “el 19 % de los decesos en el periodo de embarazo y puerperio han sido por COVID-19”.

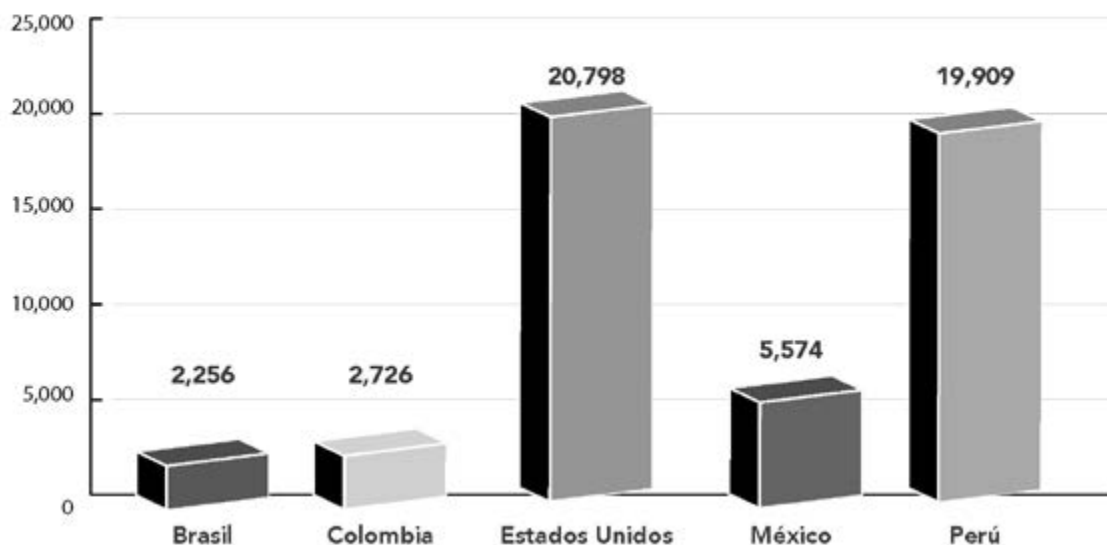
Sobre el informe de la OMS y la OPS

Conociendo el riesgo que representa el contraer COVID-19 en mujeres embarazadas, en el continente americano se registraron más de 60,000 casos de mujeres embarazadas contagiadas por SARS-CoV-2, 458 de las cuales han muerto, según un informe de la Organización Panamericana de la Salud en el mes de septiembre.

Estados Unidos lideraba el número de casos de contagios con 20,798 y 44 muertes, sin embargo, es México quien se encuentra en primer lugar en casos de muertes de mujeres embarazadas por COVID-19, registrando 140 decesos, y 5,574 casos confirmados. Entre los otros países que se incluyeron en este informe se encuentran Brasil con 2,256 casos y 135 muertes, Colombia con 2,726 casos y 40 muertes y Perú con 19,909 casos y 35 muertes.

Desde el mes de julio la Secretaría de Salud en México venía registrando el riesgo de muerte materna en el país, donde informaron que “el 19 % de los decesos en el periodo de embarazo y puerperio han sido por COVID-19”. Hoy en día, el número de ca-

Casos de mujeres embarazadas con COVID-19 en América en el mes de septiembre de 2020

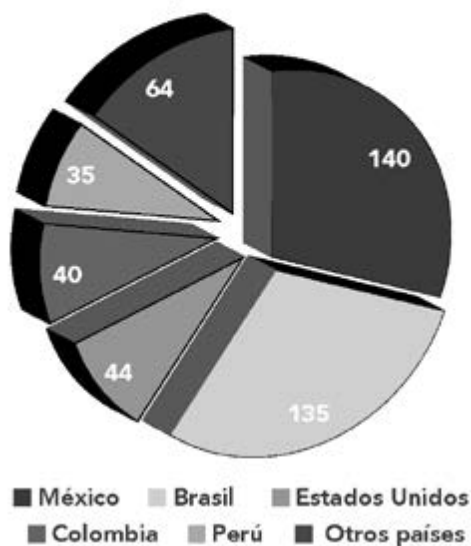


En mujeres embarazadas en México debe rondar los 7,000, puesto que, en el mes de octubre según un informe de la Secretaría de Salud, había 6,056 casos confirmados, 1,466 de las cuales han requerido hospitalización, y 147 decesos. Mientras en los Estados Unidos, el 5 de noviembre de 2020, los CDC informaron de 36,122 casos confirmados en mujeres embarazadas y 50 decesos.

Discusión

Este estudio aporta evidencia para concluir que existe un riesgo ligeramente mayor de desarrollar una forma más grave de la COVID-19 que pueda requerir de hospitalización, respiración asistida o que conlleve a la muerte de la persona. Debe tomarse también en cuenta que aproximadamente 1/3 de las mujeres embarazadas padecían condiciones adicionales como diabetes, enfermedades respiratorias y cardiovasculares u obesidad, etc., por lo que se puede concluir de igual manera que dichos padecimientos influyeron en mayor grado para el hecho de que las mujeres embarazadas desarrollaran una forma más grave de la enfermedad por el nuevo coronavirus que las mujeres no embarazadas que llegaban a padecer las mismas condiciones previas, no obstante, si nos apartamos un poco del tópico central, el COVID-19, puede notarse también que un alto porcentaje de las mujeres embarazadas son propensas a desarrollar enfermedades o condiciones que puedan afectar el funcionamiento óptimo del sistema inmunitario.

Decesos de mujeres embarazadas por COVID-19 en América en el mes de septiembre de 2020



Acerca de la diferencia entre la relación caso-deceso recolectada de informes del mes de septiembre de 2020 de la OMS y la OPS entre los distintos países de América, especialmente lo observado entre los Estados Unidos, México y Brasil. Donde se encontró que la diferencia entre los casos observados en Estados Unidos era sumamente mayor a los encontrados en Brasil y en México

Acerca de la diferencia entre la relación caso-deceso recolectada de informes del mes de septiembre de 2020 de la OMS y la OPS entre los distintos países de América, especialmente lo observado entre los Estados Unidos, México y Brasil. Donde se encontró que la diferencia entre los casos observados en Estados Unidos era sumamente mayor a los encontrados en Brasil y en México, sin embargo, los decesos reportados en estos últimos países son mayor a los del primero, 2.1 muertes por cada 1,000 casos en los Estados Unidos en comparación con las 59.8 muertes por cada 1,000 casos en Brasil y las 25.1 muertes por cada 1,000 casos en México. Esta desigualdad se debe posiblemente a la diferencia entre el nivel de las infraestructuras de tipo clínico y hospitalario, esto se refiere a la calidad misma de los edificios que están destinados a ser centros de salud, si cuentan con el espacio suficiente para alojar a cierta cantidad de personas y, ahora con la pandemia por COVID-19, si las personas que acuden a los centros de salud por otros motivos están resguardadas de los pacientes que padecen esta enfermedad y si pueden ser recibidos en otras partes del centro de salud, y si los pacientes con COVID-19 pueden ser debidamente tratados en el lugar donde se encuentran; también se hace referencia a los equipos y materiales que se encuentran dentro del centro clínico, tanto los utilizados por médicos y enfermeras como los utilizados por laboratoristas y camilleros, si estos se encuentran en buen estado y pueden ser usados sin presentar riesgo alguno tanto al personal de salud como a los pacientes; por último, también se incluye al personal médico en sí, si estos se encuentran bien capacitados para realizar sus funciones en una manera apta y responsable, que, nuevamente, sus actos no representen un riesgo para su integridad propia como la de sus pacientes.

Con todo ello previamente mencionado, cabe decir que, para evitar que una embarazada acuda a un centro de salud porque posiblemente padece COVID-19 existen medidas preventivas para evitar el contagio, que cabe mencionar son las recomendadas para la población en general, es decir:

- Quedarse en casa.
- Mantener sana distancia entre persona y persona.
- Llevar medidas de higiene: lavarse las manos y limpiar superficies y ropa.

Aunque adicionalmente existen medidas destinadas únicamente a las mujeres embarazadas, como las dadas por el Gobierno de México:

- Salir únicamente a consultas médicas programadas.
- Si el embarazo es de riesgo, no faltar a las consultas.
- Conocer las señales de alarma en el embarazo y solicitar atención si se llega a presentar alguna.
- Que la persona acompañante en esta etapa esté sana y cumpla las medidas preventivas.
- Mantenerse en comunicación con familiares y amigos por teléfono, la salud mental también es importante.

Sobre las llamadas **señales de alarma en el embarazo** que una mujer en gestación debe conocer, identificar y reconocer cuando se presenten:

- Sangrado o salida de líquido por la vagina.
- Dolor de cabeza intenso.
- Visión borrosa.
- Zumbido de oídos.
- Hinchazón de cara, manos y pies.
- Dolor estomacal.
- Fiebre.
- Convulsiones.

Si llega a ocurrir alguno o varios de estos síntomas es importante que la mujer acuda a un centro de salud, donde, a pesar de la contingencia actual, se le atenderá

*Con ello se nos deja en claro
que cualquier deficiencia nutricional,
puede tener graves consecuencias
para la salud materna y del bebé.
Estas deficiencias durante el embarazo
pueden derivarse en afecciones
tales como diabetes gestacional,
anemias, preeclampsia y eclampsia.*

con toda la atención posible y minimizando el riesgo de contagio por SARS-CoV-2, y así prevenir cualquier complicación o peligro para la madre y el bebé.

En caso de que una mujer llegue al parto con COVID-19 confirmado, el personal de salud la debe atender formalmente guardando todo cuidado para, de igual manera, minimizar el riesgo de contagio, y ellos mismos deberán evaluar si, de acuerdo con el estado de salud de la madre, ella requiere cesárea o el parto normal no representa ningún peligro para la madre, el bebé y el personal.

En última instancia, un parámetro que debe mencionarse también pues es de suma importancia para mantener el estado de salud óptimo e incluso evitar complicaciones si es que cualquier enfermedad se contrae, incluido la COVID-19 es la nutrición. En un artículo publicado por la OMS refiere que:

El estado nutricional de la mujer cuando se queda embarazada y durante el embarazo puede tener una influencia importante en los resultados sanitarios del feto, el lactante y la madre. Deficiencias de micronutrientes como el calcio, el hierro, la vitamina A o el yodo pueden producir malos resultados sanitarios para la madre y ocasionar complicaciones en el embarazo, poniendo en peligro a la madre y al niño (Darnton-Hill, 2013).





Con ello se nos deja en claro que cualquier deficiencia nutricional, puede tener graves consecuencias para la salud materna y del bebé. Estas deficiencias durante el embarazo pueden derivarse en afecciones tales como diabetes gestacional, anemias, preeclampsia y eclampsia. Considerado esto, si una mujer padece alguna afección en esta etapa, un contagio por el nuevo coronavirus podría tener consecuencias severas, y, como se ha hecho referencia numerosas veces, llevar a la muerte de la madre y el bebé.

En el mismo artículo por la OMS, esta recomendación que las embarazadas tomen asesoramientos nutricionales durante esta etapa, para prevenir todas estas afecciones que dejarían a la mujer en un estado inmunodeprimido, y adicionalmente para evitar casos de abortos espontáneos, partos prematuros, bajo peso al nacer del bebé y defectos congénitos.

Referencias

- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. (2020). *Data on COVID-19 during Pregnancy: Severity of Maternal Illness*. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-updates/special-populations/pregnancy-data-on-covid-19.html>
- Darnton-Hill, I. (2013). *Asesoramiento sobre nutrición durante el embarazo*. Biblioteca electrónica de documentación científica sobre medidas nutricionales. https://www.who.int/elena/bbc/nutrition_counselling_pregnancy/es/
- Departamento de Seguridad Nacional del Gobierno de España. (2020). *Coronavirus (COVID-19) – 11 de marzo 2020*. <https://www.dsn.gob.es/es/actualidad/sala-prensa/coronavirus-covid-19-11-marzo-2020>
- Martínez Portilla, R.J., Torres Torres, J., Gurrola Ochoa, R., de León, J.C., Hernández Castro, F., Dávila Escamilla, I., Medina Jiménez, V., et al. (2020). *Protocolo de la Federación Mexicana de Colegios de Obstetricia y Ginecología para sospecha de SARS-CoV-2 en mujeres embarazadas*. Ginecol Obstet Mex, 88: 1-15. <https://doi.org/10.24245/gom.v88id.4183>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Cronología de la respuesta de la OMS a la COVID-19*. ONU Internacional. <https://www.who.int/es/news/item/29-06-2020-covid-timeline>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Urge intensificar servicios de atención prenatal en los países de la región*. ONU México. <https://coronavirus.onu.org.mx/urge-intensificar-servicios-de-atencion-prenatal-en-los-paises-de-la-region>
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Más de 60.000 mujeres embarazadas en las Américas se han contagiado de COVID-19*. Noticias ONU. <https://news.un.org/es/story/2020/09/1480922>
- Secretaría de Salud del Gobierno de México. (2020). *Salud materna – Coronavirus*. <https://coronavirus.gob.mx/salud-materna/>
- Suárez, V., Suárez Quezada, M., Oros Ruiz, S. y Ronquillo de Jesús, E. (2020). Epidemiología de COVID-19 en México: del 27 de febrero al 30 de abril de 2020. *Revista Clínica Española*, 220 (8): 463-471. <https://doi.org/10.1016/j.rce.2020.05.007>
- Zambrano, L.D., Ellington, S., Strid, P., et al. (2020). Update: Characteristics of Symptomatic Women of Reproductive Age with Laboratory-Confirmed SARS-CoV-2 Infection by Pregnancy Status – United States, January 22–October 3, 2020. *MMWR Morbidity and Mortality Weekly Report* 2020, 69:1641-1647. <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6944e3>



Violencia de género sufrida por las mujeres en el sector agrícola.

Sandra Marcela Ayala Rodríguez

Licenciada en Contaduría Pública por la Universidad del Bajío

Maestra en Fiscal por la Universidad de Guanajuato

Maestra en Finanzas Corporativas y Maestra en Administración por la Universidad De La Salle Bajío

Doctorante en Ciencias del Desarrollo Humano por la Universidad del Valle de Atemajac

Docente del Departamento de Ciencias Económico Administrativas en la Universidad del Valle de Atemajac
Plantel Zamora

La violencia se ha vuelto tan normal que no podemos percibir sus dimensiones reales por lo que se ve como algo natural; se ha convertido en una manera de vivir, es una forma aceptada de conducta se ha vuelto una subcultura.

Resumen

La violencia contra mujeres es una problemática a nivel mundial y el sector agrícola no se encuentra exento de este problema. Es una realidad que la mayor parte de las mujeres son presas del machismo, esto puede ser por diferentes factores como son el analfabetismo, el medio ambiente laboral y las relaciones que van desde la violencia física y psicológica hasta la sexual, además, es evidente que, aunque la mujer desarrolle las mismas actividades que los hombres no son remuneradas de forma igual. La violencia de género es una de las manifestaciones más claras de desigualdad, subordinación y de las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, donde ellas sufren violencia por el simple hecho de ser mujeres.

Palabras Clave:

Violencia estructural | Violencia de género | Jornaleros | Sector agrícola | Mujer.

Gender-based violence suffered by women in the agricultural sector.

Summary

Violence against women is a worldwide problem and the agricultural sector is not exempt from this problem. It is a reality that most women are prey to machismo, which may be due to different factors such as illiteracy, the work environment and relationships that range from physical and psychological violence to sexual violence, and it is also evident that, although women carry out the same activities as men, they are not paid equally. Gender violence is one of the clearest manifestations of inequality, subordination and power relations of men over women, where women suffer violence simply because they are women.

Keywords: Structural violence | Gender-based violence | Day laborers | Agricultural sector | Women.

Violence des sexes subie par les femmes dans le secteur agricole.

Résumé

La violence contre les femmes est une problématique au niveau mondial et le secteur agricole n'est pas exclu de ce problème. C'est une réalité que la plupart des femmes sont victimes du machisme, ceci à cause de divers facteurs comme l'analphabétisme, les conditions de travail et les relations allant de la violence physique à la violence psychologique, voire la violence sexuelle. De plus, il est évident que, même si la femme réalise les mêmes activités que les hommes, elle ne sera pas rémunérée de façon égale. La violence des sexes est une des manifestations les plus claires d'inégalité, de subordination et des relations du pouvoir qu'ont les hommes sur les femmes, où elles souffrent de la violence en tant que femmes.

Mots clés: Violencia estructural | Violence de sexes | Journaliers | Secteur agricole | Femme.



La violencia es tan antigua como la historia, en casi todas las sociedades la lucha contra la violencia es una tarea primordial y exclusiva de las autoridades, pero esta lucha contra la violencia debe ser para cada uno de nosotros.

La violencia se ha vuelto tan normal que no podemos percibir sus dimensiones reales por lo que se ve como algo natural; se ha convertido en una manera de vivir, es una forma aceptada de conducta se ha vuelto una subcultura.

Se puede definir a la violencia de diversas formas:

Chesnais (citado por Martínez, 2016) señala que “La violencia en sentido estricto, la única violencia medible e incontestable es la violencia física. Es el ataque directo, corporal contra las personas. [...] Lo que la define es el uso material de la fuerza, la rudeza voluntariamente cometida en detrimento de alguien” (p. 9).

Domenach (citado por Martínez, 2016) la define como el “uso de una fuerza abierta o escondida con el fin de obtener de un individuo o un grupo eso que ellos no quieren consentir libremente” (p. 9).

Por su parte la Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la violencia como:

... el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte. (OMS, 2020)

La violencia se ha vuelto tan normal que no podemos percibir sus dimensiones reales por lo que se ve como algo natural; se ha convertido en una manera de vivir, es una forma aceptada de conducta se ha vuelto una subcultura.

Hay diferentes tipos de violencia, la OMS y la clasifica en tres categorías, de acuerdo con las características de las personas que cometen los actos de violencia y estas son:

- Violencia autoinfligida
- Violencia interpersonal
- Violencia colectiva

La violencia se puede considerar racional cuando busca objetivos a corto plazo y cuando resulta efectiva para alcanzar el fin que deba justificarla, pero se debe tomar en cuenta que nunca se puede conocer las consecuencias de lo que se está haciendo.

La violencia en la sociedad

Arendt (2005) observa que los gobiernos recurren a la violencia cuando su poder se ve disminuido. En este entorno la violencia se puede concebir como un sustituto del poder, pero cuando a la violencia le falta

apoyo y freno del poder, la consecuencia será la destrucción del poder.

Galtung (1998) hace un análisis por medio de un triángulo donde la violencia directa, física y/o verbal se hace visible a través del comportamiento; pero la acción humana tiene sus raíces, una de ellas es la cultura de la violencia y la otra es la estructura violenta.

La violencia cultural se puede definir como una violencia simbólica que se puede expresar como religión, lenguaje, arte, ciencia, leyes, educación entre otros y su función es legitimar la violencia directa y estructural

La variante de la violencia se puede explicar en función de la cultura y estructura, las dos causan violencia directa y emplean como instrumentos actores que se rebelan con las estructuras. El triángulo de la violencia tiene sus ciclos viciosos y sus efectos son los muertos, daños materiales y todo esto afecta a más ciudadanos. Los efectos invisibles de la violencia directa refuerzan la violencia estructural y cultural en especial por el odio y venganza a causa del trauma sufrido por los perdedores.

La violencia cultural se puede definir como una violencia simbólica que se puede expresar como religión, lenguaje, arte, ciencia, leyes, educación entre otros y su función es legitimar la violencia directa y estructural, así como ofrecer justificaciones para los seres humanos, un ejemplo puede ser aceptar la violencia de los grupos extremistas.

En la actualidad estamos educados en una cultura de violencia porque los medios de comunicación y las escuelas enseñan la historia como una sucesión de guerras, por lo que la gente se acostumbra a verlo como la única vía de solución de conflictos y a vivir en una violencia constante en todos los ámbitos y todos los niveles.

Según Galtung (1985), la violencia directa es un concepto relacionado con dos ideas erróneas que son la identificación de la violencia con la ausencia de paz y con la concepción del conflicto humano, social como algo negativo. Como respuesta a estas ideas se han desarrollado mecanismos para regular legalmente estas situaciones por lo que se han hecho leyes para cumplir estrictamente.

La violencia estructural es la más dañina y complicada de identificar por lo que es difícil luchar con ella. Si en un problema una parte sale ganando a costa de la otra es violencia estructural, por lo que se puede generar un problema. Se puede considerar que la violencia estructural es un tipo de violencia indirecta porque las acciones que provocan no están diseñadas con ese fin, sino que se derivan de ella.

El sector agrícola y la violencia estructural

Al analizar a la agricultura como uno de los sectores más importantes de México al ser uno de los pilares fundamentales de su economía, también encontramos que los gobiernos lo han descuidado, existiendo diferencias con otros países que han alcanzado niveles muy superiores.

La situación de este sector es que se debe de reactivar, pero tomando en cuenta el desarrollo sustentable, ya que según datos de la Organización de las Naciones



Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) el 70 % de las extracciones mundiales de agua dulce se dedican a la agricultura y se estima que para el 2050 se requerirán un 60 % más alimentos para satisfacer las necesidades de la población (FAO, 2009).

Sobre el papel de los empresarios en el sector agrícola, Posadas (2018) menciona que:

El empresario es el actor fundamental en la demanda de fuerza de trabajo (Chandler, 2007), que es una construcción social relacionada con el interés económico por la acumulación de capital y la obtención de ganancia, pero muy influida por las características y el destino del mercado de la mercancía producida, el tamaño de las empresas productoras, la propiedad del capital, el nivel de productividad, la región y la escala de concentración empresarial. Estos factores inciden, como variables estructurales, en la construcción de la oferta de ocupación o demanda de trabajo (Hollingsworth y Boyer, 1997). Además, hay que sumar las limitaciones del sistema de relaciones agroindustriales institucionales, como las leyes laborales y de seguridad social, las instituciones de vigilancia de las condiciones de trabajo, los contratos colectivos y los acuerdos corporativos con los sindicatos y las organizaciones gremiales (Williamson, 1996) (p. 3 y 4).

Las personas que trabajan en este sector donde la mayoría de patrones no les ofrecen las prestaciones de ley, ni los equipos necesarios para realizar las tareas y no se les brindan la importancia ni el valor justo como trabajadores, son las que emigran a otros países para obtener mejores oportunidades. Ante esto muchos estados de la República Mexicana empiezan a tener escasez de mano de obra y sus cosechas no pueden ser recolectadas a tiempo.

En el sector agrícola, especialmente por la situación de inequidad que enfrenta en diversos ámbitos de la sociedad, la plena vigencia de los derechos de las mujeres es todavía una aspiración que no logra concretarse plenamente.

Dentro de los aspectos que describen una de las cuestiones más polémicas de trabajo en el sector agrícola, se encuentra el alto grado de inequidad de género que tiene este sector, donde existe una gran disparidad de sueldos entre el trabajo de las mujeres y los hombres, incluso entre los menores. También varias facetas de violencia doméstica o intrafamiliar siguen a los núcleos familiares que laboran en el campo y que por sus condiciones sociales así como sus niveles educativos presentan diversos grados de este tipo de incidencias.

En el sector agrícola, especialmente por la situación de inequidad que enfrenta en diversos ámbitos de la sociedad, la plena vigencia de los derechos de las mujeres es todavía una aspiración que no logra concretarse plenamente. Junto a los avances persisten también grandes rezagos. Incluso hay retrocesos en algunos temas relevantes como la atención a la salud de la mujer, cuando se legisla en contra del respeto a las decisiones en torno a su cuerpo o en la persistencia de las múltiples formas de violencia ejercidas contra ellas (Moctezuma, Narro y Orozco, 2014).

Violencia estructural en mujeres jornaleras

A pesar de los avances que se han tenido en las cuestiones de género, aún se presentan situaciones que





representan un atraso para que la mujer tenga una incorporación digna en lo social y en lo laboral. Por esta razón resulta prioritario enfocarse hacia la violencia estructural en los jornaleros y en específico a las mujeres que son las más vulnerables en este sector.

A continuación se presentan algunas ideas relacionadas con esta situación:

1. La violencia estructural. El término de violencia estructural es aplicable a situaciones en las cuales un grupo de personas no se encuentran satisfechas en sus necesidades básicas como pueden ser su bienestar, identidad, libertad, entre otras y como resultado se encuentran procesos de estratificación social y lo más interesante es que no hay formas de violencia directa (Tortosa y La Parra, 2003).

La violencia estructural puede entenderse como un tipo de violencia indirecta, presente en la injusticia social o por otras circunstancias como son necesidades de la población que no son satisfechas.

El peso de los poderes extra institucionales, estén o no al margen de la ley, ha sido considerado como una de las limitaciones fundamentales al ejercicio de la democracia. En su célebre indagación sobre las condiciones de la democracia en América Latina, el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo realizó una ambiciosa encuesta entre líderes políticos y sociales, al cabo de la cual encontró: “El 79.7% de los dirigentes consultados en América Latina resalta la influencia sobre los gobiernos de los empresarios y el sector financiero. Un 65.2% hace hincapié en el poder de los medios de comunicación” (PNUD, 2004^a, p. 79, citado por Trejo, 2013, p. 229).

Ante estos datos se puede inferir que tanto las instituciones como las personas pueden ser influenciadas y por ende ser sujetas a diversas formas de violencia que puede contener su entorno.

La idea de violencia estructural nació ante la necesidad de explicar las relaciones violentas que suceden en la sociedad. Galtung (citado por Bautista, 2004) la explica como un concepto que engloba la pobreza por las necesidades básicas no satisfechas, la represión política cuando son vulnerados sus derechos a la libertad de expresión y la alineación cuando hay obstáculos para que los grupos no se sientan satisfechos con su propia existencia y no puedan dar significado a su vida.



Hay formas ocultas de violencia y sus causas hacen que sean difícilmente detectadas, esto genera frustración al ser humano por no poder realizarse; no hay personas o grupos que se pueden identificar como agresores, ni tampoco de responsabilizar, ya que se está encubierto en decisiones que se toman en el sistema y pueden resultar injustas.

La violencia ha alcanzado dentro de la globalización un grado de complejidad en las relaciones que se establecen y otras formas de la misma que son parte determinante, las verdaderas razones no son las aparentes, sino unas más profundas y son las que la retroalimentan.

Otra manera de ver el problema, siendo la más común, es que quien sufre la violencia no la percibe como tal, por lo tanto, no tiene consciencia de ella, por lo que lo percibe como natural y las razones pueden ser por creencias religiosas, falta de conciencia y educación que predispongan al individuo, por lo que no pone resistencia y colabora sin querer a seguir manteniendo esa situación que se convierte en un círculo vicioso.

La utilidad del término violencia estructural reside en reconocer la existencia del conflicto, entenderlo y relacionarlo con las manifestaciones de violencia directa o violencia cultural.

La utilidad del término violencia estructural reside en reconocer la existencia del conflicto, entenderlo y relacionarlo con las manifestaciones de violencia directa o violencia cultural.



2. Efectos de la violencia estructural. La violencia estructural es la más dañina y complicada de identificar por lo que es difícil luchar contra ella. Si en un problema una parte sale ganando a costa de la otra es violencia estructural. Se puede considerar que la violencia estructural es un tipo de violencia indirecta porque las acciones que provocan no están diseñadas con ese fin, sino que se derivan de ella.

3. La violencia contra la mujer en el sector agrícola. Relacionado con la violencia de género, las Naciones Unidas definen la violencia contra la mujer como todo aquel acto de violencia de género que resulte en un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, incluyéndose las amenazas, la coacción o la privación arbitraria de libertad, ya sea que se realicen en la vida pública como en la privada (OMS, 2020).

Se trata de una violencia que atenta contra la integridad, dignidad y libertad de las mujeres, independientemente en el entorno donde produzca. Entender la violencia como un asunto personal fortalece la situación de las mujeres de subordinación y sumisión a relaciones de poder históricamente desiguales entre ambos y contribuye a que las mujeres no denuncien tal situación por miedo, vergüenza o culpabilidad (Secretaría General de Igualdad, 2020).

La discriminación de las mujeres y la violencia de género es un problema que está presente en todo el mundo y las vivencias del maltrato que sufren son parecidas en todos los lugares y culturas.

Los jornaleros en México trabajan en condiciones vulnerables y ven afectados sus derechos laborales, su integridad física y no cuentan la mayoría de las veces con herramientas para defenderse. Estas personas son contratadas para trabajar en los campos agrícolas en determinadas épocas del año y pueden ser empleadas por diferentes patrones (Böll, 2019).

Los datos que existen sobre los jornaleros son pocos y deficientes, porque no hay herramientas suficientes y eficientes para llevar su control y también porque los patrones omiten su registro por lo que ocasiona una desregulación del mercado de trabajo.

Las modalidades de contratación pueden ser por día, por horas, por cajas, por tareas. Un trabajador agrícola puede ser contratado en distintas categorías a lo largo de un mismo ciclo como se vaya ocupando en las tareas.

Las desigualdades a las que se enfrentan son las condiciones laborales, discriminación por edad y por género. Las mujeres se enfrentan al hostigamiento sexual y los niños se encuentran muy rezagados en su nivel educativo (Böll, 2019).

La violencia en el sector agrícola puede ser alentada por el desequilibrio de poder entre los trabajadores y los mayordomos, a menudo las víctimas enfrentan problemas y se encuentran ante la imposibilidad de denunciar los abusos por el miedo a las represalias que vayan a tener, como: quedarse sin trabajo, un trato más duro, reducción de días de trabajo, y esto también se le hace a su familia porque muchas veces también trabajan ahí.

Giménez (2005) menciona sobre el sistema agroalimentario global, que este ha propiciado la implantación de agroindustrias fuertemente apoyadas por capitales industriales y financieros en regiones rurales, lo cual afecta a los pequeños agricultores. Teniendo como consecuencias: (1) la descampesinización global en el planeta, (2) el agotamiento de los recursos naturales; y (3) el aniquilamiento de las culturas campesinas tradicionales en las zonas rurales.

4. Efectos de la violencia de género en el sector agrícola. En el sector agrícola, los derechos de las mujeres no logran concretarse plenamente, ya que así como existen avances prevalecen también los rezagos, encontrando áreas de oportunidad en: la atención a la salud de la mujer, la legislación en el respeto a las decisiones en torno a su cuerpo, o en la persistencia de múltiples formas de violencia que ellas sufren (Mocetzuma et al., 2014).

5. Propuestas para mitigar la violencia de género en el sector agrícola. Es importante tomar conciencia del problema y los efectos que se tienen en las familias del sector alimentario, así la elaboración de propuestas de alternativas de solución debe fomentar el desarrollo de grupos de apoyo, y como un aparte primordial, la conciencia del comprador a quien se le proveen los productos, ya que esto fomenta la aplicación de medidas que mitigan esta violencia de género.

Fernández (2016) propone cinco medidas para reducir la violencia contra la mujer, de estas se hace una adaptación que se podría implementar como parte de una atención integral para reducir la violencia de género en las comunidades agrícolas:

- **Integrar la violencia de género como materia obligatoria en las escuelas desde la educación básica.** Para generar conciencia al respecto desde la infancia.
- **Involucrar a los hombres directamente como parte de esta lucha.** Ya siendo actores principales en este problema y siendo parte de la solución.
- **Empoderar a las víctimas, brindarles métodos fáciles y efectivos para denunciar.** Teniendo opciones que les permitan dar a conocer las situaciones y resolverlas.





- **Definir todos los tipos de violencia de género y hacerlos públicos.** A través de campañas informativas hacia la sociedad en general.
- **Empoderar a las niñas desde pequeñas, equiparando los roles en la familia.** Se recomienda empoderar a las víctimas o posibles víctimas a través de la educación, fomentando el desarrollo pleno de sus potencialidades y fortaleciendo su autoestima.

La violencia se ha vuelto tan normal a llegar al grado de que no se puedan percibir sus dimensiones reales, por lo que se llega a ver como algo natural, se ha convertido en una manera de vivir, en una forma aceptada de conducta que se ha vuelto una subcultura.

Conclusiones

La violencia se ha vuelto tan normal a llegar al grado de que no se puedan percibir sus dimensiones reales, por lo que se llega a ver como algo natural, se ha convertido en una manera de vivir, en una forma aceptada de conducta que se ha vuelto una subcultura.

En la actualidad estamos educados en una cultura de violencia, porque los medios de comunicación y las escuelas enseñan la historia como una sucesión de guerras, por lo que la gente se acostumbra a verla como la única vía de solución de conflictos, a vivir en una violencia constante en todos los ámbitos y todos los niveles.

Hay una mala percepción y se ha establecido como una norma social la diferencia entre sexos, donde se asume que las mujeres estarán en el ámbito doméstico y todo lo relacionado con el cuidado de los hijos, quitando al hombre de las responsabilidades domésticas; mientras que a algunas mujeres se les limita incluso el acceso a la educación, por lo que no logran tener una independencia económica del hombre, siendo esta una de las principales causas, por lo que no pueden salir de la violencia.

Al entrar las mujeres al mercado laboral, su participación está en desventaja porque la mayoría ocupa puestos inestables, de menor reconocimiento social, salarios más bajos y además mantiene la responsabilidad del cuidado del hogar. En el trabajo como un hecho cotidiano la mujer se enfrenta a una de las modalidades en que se presenta la violencia de género en el trabajo, así como acoso sexual.



Algunos factores que siguen incurriendo en la violencia contra las mujeres son el machismo y la desigualdad que se origina en la familia, por lo que es importante fortalecer los valores para evitar que siga creciendo la violencia. Es necesario realizar campañas de educación para promocionar la participación más justa de los miembros de hogar en las tareas que este implica, así como garantizar que sus condiciones laborales sean justas y equitativas.

Referencias

- Arendt, H. (2005). *Sobre la violencia*, pp. 9-47. Madrid: Alianza Editorial.
- Bautista, F.J. (2004). Violencia Estructural. *Eirene*, p. 1166-1168.
- Böll, F. H. (2019). *La vida en el surco: jornaleros agrícolas en México*. <https://mx.boell.org/es/2019/04/22/la-vida-en-el-surco-jornaleros-agricolas-en-mexico>
- Fernandez, M. (2016). *5 acciones efectivas para combatir la violencia contra la mujer*. <https://eldefinido.cl/actualidad/mundo/7639/5-acciones-efectivas-para-combatir-la-violencia-contra-la-mujer/>
- Galtung, J. (1985). *Sobre la paz*. Barcelona: Fontamara.
- Galtung, J. (1998) *Tras la violencia, 3R: reconstrucción, reconciliación, resolución. Afrontando los efectos visibles e invisibles de la guerra y la violencia*.
- Giménez, G. (2005). *Estudios sobre la y las identidades sociales*. ITESO.
- Martínez, A. (2016). La violencia: conceptualización y elementos para su estudio. *Política y Cultura*, núm. 46, pp. 7-31. <http://www.scielo.org.mx/pdf/polcul/n46/0188-7742-polcul-46-00007.pdf>
- Moctezuma, D., Narro, J. y Orozco, L. (2014). La mujer en México: inequidad, pobreza y violencia. *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*. Volumen 59, No. 220, enero-abril, p. 117-146.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (2009). *La agricultura mundial en la perspectiva del año 2050*. http://www.fao.org/fileadmin/templates/wsfs/docs/Issues_papers/Issues_papers_SP/La_agricultura_mundial.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Violencia contra la mujer*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/topics/violence/es/>
- Posadas, F. (2018). Mercado de trabajo de los jornaleros agrícolas en México. *Región y sociedad*. Año XXX, No.º 72. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-39252018000200008
- Secretaría General de Igualdad. (2020). *Mujeres en Galicia*. Xunta de Galicia. <http://igualdade.xunta.gal/es>
- Tortosa, J.M. y La Parra, D. (2003). Violencia estructural: una ilustración del concepto. *Documentación social*. N.º 131, páginas 57-72. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=801245>
- Trejo, R. (2013). Poderes fácticos, problemas drásticos. *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*. Universidad Nacional Autónoma de México. Año LVIII, no.217 México enero-abril. p. 223-232.





Violencia hacia las mujeres en México.

Nancy Paulina Puga Calderón

Licenciada en Psicología por la Universidad del Valle de Atemajac Plantel Zamora
Maestra en Terapia Familiar Sistémica por la Universidad del Valle de Atemajac Plantel Zamora
Estudiante del Doctorado en Ciencias del Desarrollo Humano por la Universidad del Valle de Atemajac
Docente del Departamento de Ciencias de la Salud y Coordinadora Académica de la Licenciatura en Psicología en la Universidad del Valle de Atemajac Plantel Zamora.

En términos generales la violencia hace referencia al uso del poder y la fuerza, al daño físico, psicológico o verbal que se ejerce sobre el otro, tal y como lo refleja el manifiesto de Sevilla escrito para la UNESCO en el año 1986.

Resumen

La violencia contra las mujeres es un problema social a nivel global, las jóvenes, a través de movimientos sociales se han unido para alzar la voz y exigir igualdad de género, justicia y erradicación de la violencia. En México se ha incrementado la violencia hacia las mujeres, lo que ha movilizado manifestaciones y colectivos, desde donde las mujeres pretenden ser escuchadas por los actores políticos para hacer cumplir las leyes que las protegen de la violencia.

Palabras Clave:

Violencia | Violencia estructural | Mujer | Movimientos sociales.

Violence against women in Mexico.

Summary

Violence against women is a global social problem, and young women, through social movements, have united to raise their voices and demand gender equality, justice and the eradication of violence. In Mexico, violence against women has increased, which has mobilized demonstrations and collectives, from where women seek to be heard by political actors to enforce laws that protect them from violence.

Keywords: Violence | Structural violence | Women | Social movements.

La violence envers les femmes au Mexique.

Résumé

La violence envers les femmes est un problème social au niveau mondial, les jeunes, à travers les mouvements sociaux, se sont unis pour élever la voix et exiger l'égalité des sexes, la justice et l'élimination de la violence. Au Mexique, la violence contre les femmes a augmenté, ce qui a mobilisé les grèves et les collectifs, c'est là où les femmes veulent se faire entendre par les acteurs politiques et respecter les lois que les protégeront de la violence.

Mots clés: Violence | Violence structurelle | Femme | mouvements sociaux.



Agresividad y violencia

¿Nacemos agresivos o nos hacemos agresivos? La agresividad es un rasgo biológico, un instinto, sin embargo, el entorno en el que se desenvuelve la persona será un factor importante para desarrollar conductas violentas o pacíficas, así “el ser humano es conflictivo por naturaleza, pero pacífico o violento por cultura” (Jiménez-Bautista, 2012, p. 14). O en palabras de Rousseau “El hombre nace bondadoso, pero la sociedad lo pervierte” (1979, citado en Jiménez-Bautista, 2012). Es importante distinguir violencia y agresividad; la agresividad es inevitable, es innata, es un instinto de supervivencia que alerta y defiende del peligro. La violencia es aprendida, se aprende desde la infancia. Según Rojas Marcos (1995, citado en Jiménez-Bautista, 2012) las semillas de la violencia se siembran en los primeros años de vida al estar expuestos a situaciones violentas, como abusos y crueldad, donde la familia es muchas veces “la institución más violenta de nuestra sociedad” (Jiménez-Bautista, 2012, p. 17).

En términos generales la violencia hace referencia al uso del poder y la fuerza, al daño físico, psicológico o verbal que se ejerce sobre el otro, tal y como lo refleja el manifiesto de Sevilla escrito para la UNESCO en el año 1986. “La violencia es vivida como la ruptura de un “orden establecido”, de una armonía preexistente, de unas condiciones de vida en las que se realizan las expectativas de existencia de la especie humana” (Jiménez-Bautista, 2012, p. 15).

Una vez que se aprende la violencia se va a hacer presente a través de los pensamientos, sentimientos, emociones y conductas de los individuos.

Tres dimensiones de la violencia

Para Galtung la violencia tiene una triple dimensión: directa, estructural y cultural (Calderón, 2009).

La violencia directa es la física, verbal o psicológica.

“La violencia estructural no involucra a actores que infligen daño mediante la fuerza, sino que es equivalente a injusticia social” (Coady 1995, citado en La parra y Tortosa, 2003, p. 61) “se trata de la violencia intrínseca a los sistemas sociales, políticos y económicos mismos que gobiernan las sociedades, los estados y el mundo” (Calderón, 2009, p. 75). Se consideran todas aquellas “situaciones en las que se produce un daño en la satisfacción de las necesidades humanas básicas (supervivencia, bienestar, identidad o libertad) como resultado de los procesos de estratificación social, es decir, sin necesidad de formas de violencia directa” (La Parra y Tortosa, 2003, p. 57). Dentro de este tipo de violencia se asume la posibilidad de conflicto entre grupos diferentes de una sociedad con marcadas diferencias (sexo, estrato social, nacionalidad, entre otras) donde el uso de recursos beneficia a alguna de las partes en contra de los demás debido a la estratificación social (La Parra y Tortosa, 2003). Este beneficio suele ser conflictivo y normalmente impuesta a los perdedores, que suele ser

el grupo menos favorecido. Este tipo de violencia es invisible, no observable, pero que se encuentra inmerso en las estructuras sociales. A manera de ejemplo, el injusto reparto de la riqueza derivada de las políticas económicas que benefician sólo a algunos grupos.

La violencia cultural por su parte “son aquellos aspectos de la cultura, en el ámbito simbólico de nuestra experiencia (materializado en la religión e ideología, lengua y arte, ciencias empíricas y ciencias formales –lógica, matemáticas– símbolos: cruces, medallas, medias lunas, banderas, himnos, desfiles militares, etcétera), que puede utilizarse para justificar o legitimar la violencia directa o estructural” (Galtung 2003, citado en Calderón 2009).

En este contexto, en las últimas décadas, en México se ha incrementado la violencia, particularmente el aumento de feminicidios ha movilizó marchas feministas, alzando la voz, quienes en colectivo luchan por la erradicación de la violencia hacia las mujeres y niñas...

Violencia hacia las mujeres en México

En este contexto, en las últimas décadas, en México se ha incrementado la violencia, particularmente el aumento de feminicidios ha movilizó marchas feministas, alzando la voz, quienes en colectivo luchan por la erradicación de la violencia hacia las mujeres y niñas, haciendo más visible los abusos hacia ellas por el hecho de ser mujeres a través de manifestaciones y

paros a nivel nacional, por ejemplo, el más reciente en nuestro país #UnDíaSinMujeres; así los movimientos se “producen al mismo tiempo en diferentes niveles: calle, escuela, institución, entornos laborales, medios de comunicación, redes sociales, sindicatos” (Gil 2019, citado en Cerva 2020, p. 141). En este sentido, la generación Z, se está estructurando y reconfigurando, a través de la educación superior, sus prácticas sociales y culturales, nuevas realidades y significados de clase y género (Urteaga, 2010) exigiendo transformaciones sociales, culturales, económicas, legales y políticas que permitan la igualdad de género, justicia, respeto a sus derechos humanos, erradicación de discriminación y violencia, sobre todo de la violencia estructural en instituciones públicas donde las mujeres al “acudir en busca de protección institucional del Estado en situaciones de violencia, son llevadas a desistirse en pos de intereses superiores a su propia vida y seguridad” (Lagarde, s.f., p. 7).

Dichas transformaciones las buscan desde los movimientos sociales, entendidos como colectivos organizados en torno a la defensa o promoción de una causa que, de manera coordinada, planificada y sostenida en el tiempo, pretenden el cambio social. Tarrow (1998) los describe como aquellos desafíos colectivos planteados por personas que comparten objetivos comunes y solidaridad en una interacción mantenida con las elites, los oponentes y las autoridades. A través de la historia los movimientos sociales han producido nuevos valores y objetivos que transforman las instituciones de la sociedad, creando nuevas normas para organizar la vida social (Castells, 2012). Los movimientos sociales ejercen el contrapoder construyéndose a sí mismos mediante el proceso



de comunicación autónoma en las redes de internet y plataformas de comunicación, como ejemplo Twitter y Facebook. Así dichas plataformas ofrecen la posibilidad de coordinarse sin trabas del Estado.

La violencia contra las mujeres no es un fenómeno nuevo, sin embargo, lo que es nuevo es el significado social que se le atribuye en la actualidad desde el feminismo, permitiendo a las mujeres una “liberación cognitiva” y, en muchos casos, la transformación positiva de su situación. A lo largo del tiempo y en la lucha de las mujeres sobre igualdad de género y solicitud de justicia, se ha logrado un clima de sensibilidad social a nivel mundial y las Instituciones se han visto obligadas a aceptar varios planteamientos feministas y/o adoptar discursos con perspectiva de género. Cabe señalar que no todas las mujeres aceptan una visión feminista, o estos movimientos sociales no las representan a todas, sin embargo, algunas ideas del feminismo las hacen propias (Otero, 2009).

En México desde el 2019 se ha visto una creciente movilización de mujeres jóvenes tomando las calles y las redes sociales puntualizando la denuncia y el alto a la violencia contra las mujeres.

De acuerdo con Álvarez (2020), los principales desencadenantes de estas manifestaciones son: (1) El aumento generalizado de la violencia en nuestro país, y en particular la violencia contra las mujeres. En el 2019 en México se registraron más de medio millón de casos de violencia contra las mujeres (507, 000 casos), de los cuales 9 de cada 10 revelaron que el principal agresor es un familiar de la víctima. En 2020, las cifras de feminicidio indican que sólo durante los dos primeros meses del año hubo en nuestro país 165 casos (Velázquez 2020 citado en Álvarez 2020) y el promedio de muertes en esta modalidad llega actual-

Las características culturales de una sociedad pueden contribuir a favorecer o frenar el desarrollo de la violencia, ya que tienen su reflejo en el comportamiento de la población.

mente a cerca de 10 por día; (2) La impunidad en el tratamiento de los delitos de género, la ineficacia de la justicia y la “normalización” de esta situación; (3) El resentimiento y el odio contra las mujeres.

Causas de la violencia

Las principales causas de violencia están asociadas a factores biológicos, demográficos, económicos y socioculturales.

Las características culturales de una sociedad pueden contribuir a favorecer o frenar el desarrollo de la violencia, ya que tienen su reflejo en el comportamiento de la población. En diversas partes del mundo, la especificidad cultural y la tradición se dan a veces como justificaciones de prácticas sociales particulares que perpetúan la violencia. Las sociedades con características marcadamente patriarcales legitiman la desigualdad en las relaciones entre hombres y mujeres y potencia la subordinación de la mujer y la dominación del hombre. (Pérez, s.f., p. 13)

Según el portal ONU mujeres, al menos 144 países han aprobado leyes sobre violencia doméstica y 154 disponen de legislación sobre acoso sexual, sin embargo, ni siquiera contar con una ley garantiza que ésta siempre respete o aplique las normas y las recomendaciones internacionales. En México se encuentran vigentes: (1) la Convención sobre la Eliminación





de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW); (2) la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer; (3) la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia; (4) el Reglamento de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, y; (5) el Reglamento para el Funcionamiento del Sistema Nacional para Prevenir, Atender, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (INMUJERES 2008).

Conclusión

Se ha avanzado mucho en términos de políticas, sin embargo, aún queda mucho por hacer, ya que el cimentar una sociedad justa que elimine la violencia y discriminación hacia las mujeres requiere abordar este problema desde las causas estructurales de la desigualdad en todos los niveles a saber (La Barbera, 2018) tales como: gobierno, instituciones públicas, privadas y sociedad para sumar acciones encaminadas a prevenir, atender, sancionar y erradicar la violencia que viven las mujeres alrededor del mundo.

Referencias

- Álvarez, L. (2020). El movimiento feminista en México en el siglo XXI: Juventud, radicalidad y violencia. *Revista mexicana de ciencias políticas y sociales: Nueva época*, 147-175.
- Calderón, P. (2009). Teoría de conflictos de Johan Galtung. *Revista de Paz y Conflictos*, 60-81. <http://revistaseug.ugr.es/index.php/revpaz/article/view/432>
- Castells, M. (2012). *Redes de indignación y esperanza*. Alianza editorial. Madrid, España. p. 226.
- Cerva, D. (2020) Activismo feminista en las universidades mexicanas: la impronta política de las colectivas de estudiantes ante la violencia contra las mujeres. *Revista de educación superior* No. 194 vol. 49 <https://doi.org/10.36857/resu.2020.194.1128>
- INMUJERES (2008). *Compilación legislativa para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia*. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100921.pdf
- Jiménez-Bautista, F. (2012). Conocer para comprender la violencia: origen, causas y realidad. *Convergencia. Revista de Ciencias Sociales*, enero-abril, 13-52. <https://convergencia.uaemex.mx/article/view/1091>
- La Barbera, M. (2018). *Violencia de género y las causas estructurales de la desigualdad*. <https://theconversation.com/violencia-de-genero-y-las-causas-estructurales-de-la-desigualdad-107409>
- Lagarde, M. (s.f.). *El derecho humano de las mujeres a una vida libre de violencia*. https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/CONACYT/16_DiplomadoMujeres/lecturas/modulo2/2_MarcelaLagarde_El_derecho_humano_de_las_mujeres_a_una_vida_libre_de_violencia.pdf
- La Parra, D. y Tortosa, J. M. Violencia estructural: una ilustración del concepto. *Documentación Social*. N. 131 (2003). ISSN 0417-8106, pp. 57-72. <https://www.ugr.es/~fentren/Violen.pdf>
- Otero, I. (2009). Mujeres y violencia. El género como herramienta para la intervención. *Política y cultura*, 105-126.
- Pérez, S. (s.f.). *La violencia de género en los jóvenes. Una visión general de la violencia de género aplicada a los jóvenes en España*. Madrid: INJUVE.
- Tarrow, S. (1998). *El poder en movimiento. Los movimientos sociales, la acción colectiva y la política*. Madrid: Alianza Universidad
- Urteaga, M. (2010): *Género, clase y etnia. Los modos de ser joven. Los jóvenes en México*, México, Fondo de Cultura Económica-Consejo Nacional para la Cultura y las Artes. p. 15-51.



Una aproximación a la disciplina de la musicoterapia.

Vicente Alejandro March-Luján (Valencia, España)

Profesor del Departamento de Enseñanza y Aprendizaje de Educación Física, Plástica y Musical, Universidad Católica de Valencia "San Vicente Mártir" UCV (Valencia, España). Musicoterapeuta en consulta privada

La Musicoterapia es una disciplina relativamente joven si se la compara con otras con mayor nivel de desarrollo. Esta ha ido tomando contacto con diversas disciplinas afines y en diversos países.

Resumen

La Musicoterapia es una disciplina de reciente desarrollo, con cada vez una mayor presencia en la sociedad, tanto en su práctica llevada a cabo por profesionales musicoterapeutas, como en el ámbito científico y académico. Ha mostrado su eficacia en el trabajo terapéutico con personas de todas las edades, con o sin patología, aplicada en los ámbitos sanitarios, educativos y socio-comunitarios. El presente escrito pretende dar una aproximación somera al recorrido y desarrollo de la Musicoterapia.

Palabras clave:

Musicoterapia | Definición | Historia | Técnicas | Modelo | Método.

An approach to the discipline of Music Therapy.

Summary

Music Therapy is a discipline of recent development, with an increasing presence in society, both in its practice carried out by professional music therapists, as well as in the scientific and academic field. It has shown its effectiveness in therapeutic work with people of all ages, with or without pathology, applied in health, educational and socio-community settings. This paper intends to give a brief approach to the course and development of Music Therapy.

Keywords: Music therapy | Definition | History | Techniques | Model | Method.

Une approche vers la discipline de la musicothérapie.

Résumé

La Musicothérapie est une discipline développée récemment, et avec une forte présence dans la société, d'une part pratiquée par les musicothérapeutes, et d'autre part explorée par le domaine scientifique et académique. Cette discipline a prouvé son efficacité au travail thérapeutique entre des personnes de tous âges, avec ou sans pathologie, celle-ci appliquée dans les domaines de la santé, de l'éducation et sociocommunitaires. Cette étude est une approche vers le parcours et le développement de la musicothérapie.

Mots clés: Musicothérapie | Définition | Histoire | Technique | Modèle | Méthode.



La Musicoterapia es una disciplina que utiliza la música como medio principal dentro del proceso terapéutico que se da en la relación de ayuda. A la hora de definirla, la Federación Mundial de Musicoterapia¹, en 1996, dio una definición que, si bien no es la más actual, es la más representativa y comúnmente aceptada entre los profesionales en la materia, los musicoterapeutas, en tanto que define la Musicoterapia como disciplina y profesión:

Es el uso de la música y/o de los elementos musicales (sonido, ritmo, melodía, armonía) por un musicoterapeuta cualificado con un paciente o grupo de pacientes, para facilitar y promover la comunicación, la interrelación, el aprendizaje, la movilización, la expresión la organización y otros objetivos terapéuticos relevantes, con el objetivo de atender necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas. La Musicoterapia apunta a desarrollar potenciales y/o restablecer funciones del individuo para que este pueda emprender una mejor integración intrapersonal e interpersonal, y en consecuencia alcanzar una mejor calidad de vida, a través de la prevención, la rehabilitación o el tratamiento (WFMT, 1996, citada en Federación Española de Asociaciones de Musicoterapia FEAMT, 2020, párr.1).

La Musicoterapia es una disciplina relativamente joven si se la compara con otras con mayor nivel de desarrollo. Esta ha ido tomando contacto con diversas disciplinas afines y en diversos países. Por tanto, tal como apuntan Wigram et al. (2005), definir Musicoterapia tanto como profesión como disciplina puede ser muy variado atendiendo a orientación y perspectiva de un grupo particular de practicantes o de la cultura a la que pertenecen.

Embarcarse en encontrar una única definición de Musicoterapia es bastante complejo, precisamente por su naturaleza transdisciplinaria. Es decir, la Musicoterapia no puede concebirse como una disciplina sola, aislada, con límites claros e inmutables. En este sentido, debe considerarse como una combinación dinámica de otras muchas disciplinas y en la que confluyen dos áreas principales: la música y la terapia que, a su vez, tiene límites poco definidos (Bruscia, 2007). Pudiera parecer que, sabiendo definir estas, ya tendríamos esa definición de Musicoterapia, aunque nos puede ser de ayuda, la Musicoterapia es una disciplina compleja en sí misma y predominantemente toma su esencia de estas dos disciplinas, bebe de otras muchas, como puede apreciarse en la figura siguiente:



Figura 11. La transdisciplina de la Musicoterapia, disciplinas relacionadas con la música y la terapia. Adaptado de “Musicoterapia: Métodos y prácticas”, por Bruscia, K.E., 2007, p. 6.

Se pueden encontrar referencias del uso terapéutico de la música en los antiguos textos hebreos, aplicándola para mitigar estados depresivos. Así, en el Antiguo Testamento se recoge ya un testimonio sobre la eficacia de la música como terapia

Algunos aspectos históricos sobre el uso terapéutico de la música y la musicoterapia

Resulta curioso cómo la música, sin ser un elemento necesario para la supervivencia del ser humano, está presente en su vida diaria. El motivo reside en que da respuesta o satisface una serie de necesidades. Merriam (1964, citado en Davis et al., 2000) indica algunas de estas funciones, que se dan en las diferentes culturas del mundo, como son “la comunicación, la expresión emocional, la representación simbólica, el placer estético, el entretenimiento, la contribución a la continuidad y estabilidad de la cultura, la contribución a la integración de la sociedad, etc.” (p. 44).

Para llegar al conocimiento más profundo de la Musicoterapia, es preciso conocer la manera en que se ha utilizado la música con fines terapéuticos a lo largo de la historia, que aparece patente ya desde los tiempos primitivos. En este sentido, en palabras de Calle (2013), se podría decir, por tanto, que la historia de la música como agente terapéutico se inicia con la historia de la Humanidad. Davis et al. (2000), además, sostienen que los mecanismos de acción de la música sobre el ser humano se mantienen en todos los tiempos y culturas; por ello, no es de extrañar que las directrices fundamentales que formaron el germen musicoterapéutico estuvieran ya trazadas en el pasado.

Para los hombres primitivos, el sonido se constituyó en un medio para poder comunicarse desde y con el “más allá”. Alvin (1967) considera que la música era entonces considerada como alimento de los dioses y mediante el uso de la misma, los individuos la utilizaban como vehículo para la consecución de objetivos diversos, que van desde la producción de fenómenos climáticos como la lluvia, hasta la sanación.

Se pueden encontrar referencias del uso terapéutico de la música en los antiguos textos hebreos, aplicándola para mitigar estados depresivos. Así, en el Antiguo Testamento se recoge ya un testimonio sobre la eficacia de la música como terapia: “Y cuando el espíritu malo de parte de Dios venía sobre Saúl, David tomaba el arpa y tocaba con su mano; y Saúl tenía alivio y estaba mejor, y el espíritu malo se apartaba de él” (La Biblia, I Samuel 16, 23). Otro caso que refiere la Biblia es uno sobre el profeta Eliseo, y cómo la música actuaba como bálsamo para calmar la ira; este llamaba a un tañedor de arpa para sosegarle y restituirle el don de la profecía: “Eliseo dijo: Mas ahora traedme un tañedor. Y mientras el tañedor tocaba, la mano del Señor vino sobre Eliseo” (La Biblia, II Reyes 3, 15).

En la Antigua Grecia, la música tenía tanta importancia, que llegaron a proponer que su uso fuera regulado por el Estado. Aristóteles reconocía el poder terapéutico de la música, otorgándole un gran valor frente a las emociones incontrolables y atribuyéndole beneficios en cuanto a la catarsis emocional. Fubini (1994) asegura que Platón, por su parte, recomendaba música y también danzas para los casos de terrores y angustias de tipo fóbico. Aquí la música, entonces, no tenía como único propósito el halagar los sentidos del hombre, sino más bien calmar los trastornos de su alma. Es en esta época cuando también se desarrolla la teoría de los cuatro humores (sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra). Como refiere Betés (2000), se



concebía la salud como equilibrio entre estos humores y la enfermedad como desequilibrio. Esta teoría que se mantuvo vigente durante dos milenios, atribuyendo a la música la capacidad de normalizar los humores desequilibrados a causa de la enfermedad. Íntimamente relacionada con esta teoría humoral está la *teoría del ethos* que estaba basada en el postulado de la íntima relación entre los movimientos de la música y los procesos psíquicos, otorgando a la música la posibilidad de influir sobre el carácter humano (Poch, 1999). Esta influencia podía derivar en la modificación del estado de ánimo y dependía de los elementos constituyentes de la propia música. Es por ello que, para los griegos, cada instrumento, ritmo, tono y escala tenían un *ethos* o un carácter propio (Poch, 1999).

Durante la Edad Media siguió vigente y se desarrolló la “Teoría de los cuatro humores” que ya se había gestado en la Antigua Grecia (Betés, 2000). El Canto Gregoriano era la música oficial en esta época y se caracterizaba por ser una música monódica, realizada para acompañar la oración, su audición, e incluso la propia realización de este canto, proporcionaban al cuerpo y a la mente las condiciones adecuadas para conseguir la quietud, la serenidad y la paz propias de un estado de oración o meditación (Poch, 1999).

El Renacimiento fue una época histórica en la que aparece un desarrollo muy importante en la disciplina de la Anatomía y Fisiología, que hizo que la medicina evolucionara hacia una mayor cientificidad, hecho que repercutió claramente en los medios curativos de la época. De hecho, muchos médicos amantes de la música investigaron y observaron sus efectos

sobre los pacientes, proponiéndoles no solamente escuchar música, sino también ejecutar instrumentos y cantar (Betés, 2000). En el Renacimiento, aparecen los primeros intentos de correlacionar la respiración, el ritmo muscular, la digestión y la presión sanguínea con la música. Como ejemplo, tenemos a Ambroise Paré (1510-1592), considerado el padre de la cirugía moderna, que le daba a la música un valor analgésico y decía que esta era capaz de curar del veneno de la tarántula, y paliar los síntomas propios de la ciática y de la gota. Además, la consideraba también como un agente preventivo, pues favorecía la resistencia a la enfermedad (Betés, 2000).

En el período Barroco aparece la corriente llamada “Doctrina de los afectos”, basada en la creencia, muy extendida a partir del siglo XVII, que defendía que:

(...) el principal propósito de la música era despertar las pasiones o afectos tales como el amor, el odio, la alegría, la angustia, o el miedo. Dichos afectos se concebían como estados racionalizados y relativamente estáticos, los cuales podían ser generados y estimulados por la música (Betés, 2000, p.26).

Realmente, esta teoría es como una continuación de teorías anteriores como la teoría del ethos, pero esta vez supuso de forma decisiva la mentalización social en cuanto a las posibilidades terapéuticas de la música.





Realmente, esta teoría es como una continuación de teorías anteriores como la teoría del *ethos*, pero esta vez supuso de forma decisiva la mentalización social en cuanto a las posibilidades terapéuticas de la música.

Hacia 1650, el sacerdote jesuita Atanasius Kircher (1602-1680) diserta sobre cómo la música debía producir estados de ánimo. Este observó que “las personas depresivas respondían mejor a la música melancólica mientras que las personas alegres preferían música de baile que les estimulaba la sangre” (Betés, 2000, p. 26). Esta interesante observación constituye el germen del futuro principio de ISO de la Musicoterapia actual.

Con el siglo XVII llegó la Ilustración. En el pensamiento ilustrado subyacen las teorías acerca de cómo obra la música en los enfermos. En la concepción de los teóricos ilustrados, la música actuaba en el hombre de forma dual, es decir, sobre el alma y el cuerpo. Los efectos de la música eran beneficiosos sobre los estados de ánimo, sirviendo de analgésico e hipnótico, purgante, para contrarrestar el tarantismo, la gota, las alteraciones menstruales y las fiebres diaforéticas. El tipo de música empleada debería variarse según la enfermedad de que se trate y según las personas y la profesión de cada una. No servía entonces cualquier música, sino que se trataba de músicas específicas y concretas. La música de sonidos fuertes podía provocar efectos nocivos, y por tanto, se recomendaba la música modal (Poch, 1999).

Uno de los autores más importantes de esta época fue médico toledano Francisco Xavier Cid, quien elaboró diversos comentarios teóricos sobre la música y sus efectos. Este autor sostenía que, en la enfermedad mental “(...) es sabido que la música sosiega el ánimo perturbado, agita el tranquilo, y mantiene otras veces un género de calma, si debidamente se aplica con respecto al estado de perturbación y tranquilidad”

(Cid, 1787, p. 296). De hecho, en su trabajo con personas con enfermedad mental, desarrolló unas actividades que dio en llamar “los viajes musicales”, que consistían en hacer viajar imaginariamente al enfermo, escuchando música y apoyando la experiencia en ilustraciones alusivas a diferentes lugares del mundo, distrayendo así su atención hacia otros centros de interés (Poch, 1999).

Durante este período de la Ilustración, debemos también recordar los efectos sugestivos que producían los cantos de Farinelli, el nombre con el que se conocía el castrato italiano Carlo Broschi (1705- 1782), el soprano masculino (castrato) más famoso del siglo XVIII. En una de sus giras europeas, visitó también España. Entonces recibió la petición de la reina Isabel de Farnesio, para que intentara sacar al rey Felipe V, su esposo, de su postración total, pues sufría una profunda melancolía, habiendo sido tratado por varios médicos sin ningún resultado positivo. El rey llevaba varias semanas sin atender sus asuntos de Estado, y sólo cuando escuchó los cánticos de Farinelli desde su habitación salió de su letargo, y desde ese momento fue contratado para que cantara todas las noches para él y así lo hizo durante diez años (Alvin, 1967).

El movimiento romántico, ya en el siglo XIX, invirtió los planteamientos ilustrados, al considerar la música como el lenguaje por excelencia para expresar los sentimientos (Calle, 2013). En esta línea, El filósofo alemán Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1770-1831), reconocía que la música produce efectos morales, civiliza y educa, en forma de símbolos o figuras (Fubini, 1994).

A principios del siglo XIX, el médico canadiense Hunter, lograba bajar la fiebre de sus pacientes con música, para lo cual decidió instalar orquestas en los hospitales en los que trabajó, comprobando cómo ciertos instrumentos, tales como la lira y el arpa, tenían efectos concretos sobre determinadas enfermedades,



Como se ha podido apreciar, la historia de la pre-Musicoterapia fue concluyendo una primera etapa en la que se mezclan las observaciones empíricas, la magia, la sugestión y la racionalización.

por lo que era sumamente importante conocer la manera en la que se debían emplear diferentes músicas para diferentes enfermedades nerviosas, siempre suministrando al paciente una música en consonancia con su estado anímico (Fariña, 2011). En la misma línea, a mediados del siglo XIX, el médico José de Letamendi, seleccionaba audiciones musicales como forma de mitigar los síntomas de una larga enfermedad que arrastró durante los últimos años de su vida, y así a partir de su propia experiencia, pudo destacar los efectos terapéuticos de la música (Poch, 1999).

Como se ha podido apreciar, la historia de la pre-Musicoterapia fue concluyendo una primera etapa en la que se mezclan las observaciones empíricas, la magia, la sugestión y la racionalización. Y ya llegando al siglo XX, el desarrollo de la Musicoterapia como disciplina se fue enfocando progresivamente hacia una práctica médica, con cada vez mayor respaldo científico.

En este sentido, en 1942, Casandra Franklin, descubre el poder terapéutico de la música durante su trabajo en el Hospital Tilton, un centro de la armada de los Estados Unidos de América, en New Jersey, mientras desarrollaba su labor como voluntaria de la

Cruz Roja. Empleando la música grabada y reproducida mediante gramófonos (y otras veces en directo), comprobó cómo los heridos de guerra de la II Guerra Mundial, a los que asistía, recobraban las energías y se restablecían de sus heridas con mayor rapidez que el resto de los pacientes del hospital (Davis, et al., 2000). A partir de este momento, diferentes hospitales empezaron a poner en práctica estas iniciativas. Aquí se dieron cuenta de cómo, al cabo de un tiempo, no era solamente la música la que motivaba y “cambiaba” a aquellas personas (especialmente la que se hacía en directo), sino que lo más importante era la relación que se establecía con quienes traían esa música. Y se comprendió, cada vez más, la necesidad de un entrenamiento específico para hacer del músico un terapeuta (Fariña, 2011).

En 1950 se crea la carrera de Musicoterapia por iniciativa de la NAMT (Asociación Nacional de Musicoterapia), siendo en EE.UU. a mediados del siglo XX donde surgen las primeras grandes figuras de la incipiente disciplina de la Musicoterapia: Edwin Thayer Gaston, primer profesor de Musicoterapia en la Universidad de Kansas y primer presidente y creador de la NAMT; Ira Altshuler, psiquiatra autor del principio de ISO; y Myrtle Fish Thompson, primera directora de un internado en Musicoterapia (Davis et al., 2000).

A partir de este momento, la disciplina de la Musicoterapia se fue desarrollando hasta llegar a nuestros días, teniendo cada vez un mayor peso académico, profesional, práctico y científico; siendo diferentes los niveles de desarrollo y dependiendo del país o región.

Diferencias entre musicoterapia y otras disciplinas afines

Desde la aparición de la Musicoterapia como disciplina a mediados del s. XX y durante varias décadas posteriores, hubo límites poco definidos y que se rebasaban con facilidad entre la Musicoterapia y otros ámbitos en los que se venía aplicando la música. En este sentido, fue bastante común la confusión, por ejemplo, entre la Musicoterapia Educativa aplicada en el ámbito de la Educación Especial y la Educación Musical Especial (Sabbatella-Ricardi, 2005).

Por una parte, la Educación Musical Especial debe entenderse como un área de especialización dentro de la Educación Musical, y que centra su trabajo en el proceso de enseñanza-aprendizaje musical dirigido a personas con necesidades educativas especiales. Los objetivos que persigue, por tanto, son eminentemente didáctico-musicales, llevándose a cabo las adaptaciones curriculares necesarias para conseguir el aprendizaje musical de este alumnado. En los contextos educativos, esta labor como Educador Musical Especial puede ser desarrollada por un maestro o profesor de Educación Musical con formación o especialización en el área de Educación Especial, o bien por un musicoterapeuta con especialización en el área educativa (Sabbatella-Ricardi, 2008).



A diferencia de la Educación Musical Especial, el aprendizaje musical no es el primer objetivo que persigue la intervención musicoterapéutica.

En contraposición, se encuentra la Musicoterapia Educativa, considerándose como la aplicación de la Musicoterapia en el ámbito educativo. Esta intervención se focaliza en las necesidades no-musicales de los sujetos con necesidades específicas de apoyo educativo (como puede ser las necesidades físicas, sensoriales, emocionales, cognitivas y/o sociales). A diferencia de la Educación Musical Especial, el aprendizaje musical no es el primer objetivo que persigue la intervención musicoterapéutica. A través de diferentes experiencias musicales terapéuticas, se pretende actuar en la problemática específica que presenta el sujeto, buscando la consecución de una serie de objetivos psico-educativos centrados en las necesidades que presenta esta persona que recibe el tratamiento indicado (Sabbatella-Ricardi, 2008).

De hecho, algunas otras intervenciones que utilizan la música pueden llegar denominarse erróneamente como Musicoterapia, especialmente aquellas que utilizan la música en entornos determinados y con personas pertenecientes a colectivos vulnerables o sensibles: coro de personas adultas mayores con Alzheimer; grupo de música (pop, rock o de otro tipo) integrado por personas con enfermedad mental o discapacidad; conciertos en entornos hospitalarios, para humanizar estos espacios; y un largo etcétera. Pero ¿Por qué no pueden considerarse las anteriores intervenciones como Musicoterapia? Si bien es cierto que es innegable que participar en hacer música o recibirla de manera receptiva actuará de manera beneficiosa a nivel psicofisiológico en los sujetos anteriores, no por ello podemos llamarlo Musicoterapia. En estos casos, lo apropiado sería denominarlo como lo que es: el canto en coro como actividad ocupacional para personas con Alzheimer; participar tocando o cantando en un grupo de música para el ejemplo anterior de personas con enfermedad mental o discapacidad; y escuchar un concierto en un entorno fuera del habitual, en este caso, un centro hospitalario (March-Luján, 2019). Para poder denominarlo Musicoterapia, serían necesarios diferentes elementos, a saber:

- El paciente, cliente, usuario o beneficiario, que es una persona que necesita de la ayuda de alguien para poder abordar o tratar su problemática

- Un terapeuta, que es el profesional que atiende, trata o ayuda al anterior. En este caso, el musicoterapeuta.
- Objetivos del tratamiento, que variarán dependiendo del tipo de persona a la que va dirigida la terapia, del encuadre clínico y orientación del propio terapeuta. Estos objetivos, tomando en cuenta lo anterior, podrán ser de tipo educativo, médico-curativo, psicoterapéutico, recreacional, etc.
- El proceso terapéutico. La relación de ayuda establecida entre la persona que recibe el tratamiento y el terapeuta no se realiza de manera esporádica o puntual, sino que forman parte de un proceso, más o menos dilatado en el tiempo, con sesiones periódicas. Este proceso variará en función de la orientación del terapeuta, de las necesidades de la persona que recibe el tratamiento, cuestiones institucionales, etc. (Martí, 2000).

Técnicas, modelos y métodos en musicoterapia

En el campo de la Musicoterapia, al igual que otras disciplinas, existen procedimientos y recursos que contribuyen a su desarrollo práctico. Entre estos elementos encontramos técnicas, métodos y modelos, con diferencias significativas que merecen puntualizarse. En este sentido, Bruscia (1998) realiza los siguientes matices:

Un método se define aquí como un tipo particular de experiencia musical que atrae al cliente para propósitos terapéuticos (...) una técnica es un paso desde dentro de cualquier procedimiento que el terapeuta usa para dar forma a la experiencia inmediata del cliente; y un modelo es una única y sistemática orientación del método, procedimiento y técnica basado en determinados principios (p.115).

A grandes rasgos, estas técnicas pueden dividirse en dos grandes grupos o categorías, tomando como punto de partida la “manera de hacer”. Por una parte, se encontrarían las técnicas expresivas, y por otro, las receptivas.

Por tanto, al hablar de técnicas en Musicoterapia se engloba el conjunto de recursos que se utilizan dentro de los diferentes modelos teóricos o ámbitos de aplicación de la Musicoterapia, y que permite alcanzar los objetivos fijados en el tratamiento. A grandes rasgos, estas técnicas pueden dividirse en dos grandes grupos o categorías, tomando como punto de partida la “manera de hacer”. Por una parte, se encontrarían las técnicas expresivas, y por otro, las receptivas.

En este sentido, dentro de las técnicas expresivas se hallarían todo tipo de actividades que implican cantar (escribir canciones, modificar las existentes, improvisar con la voz, etc.), tocar instrumentos (de manera improvisada, o bien reproduciendo algo conocido o ensayado) o moverse con la música (psicodrama musical, danzar de manera libre o estructurada-ensayada, etc.) (Poch, 2002).

Por otra parte, se encontrarían las técnicas receptivas, que son aquellas basadas en la audición musical, en las que la persona que recibe el tratamiento musicoterapéutico escucha la música y responde a la experiencia de varias posibles maneras: en silencio, verbalmente, o mediante otras formas (escribiendo, plásticamente o moviéndose). La música puede ser





improvisada (en vivo o grabada), o bien realizada por el paciente o terapeuta, o bien puede tratarse de grabaciones de música registrada de diversos estilos. Todo ello permite incidir en aspectos emocionales, físicos, intelectuales, estéticos y/o espirituales, dependiendo de que se trabajen unos aspectos u otros con base en las necesidades u objetivos terapéuticos trazados en el tratamiento del paciente (Bruscia, 2007).

Por otra parte, se encuentran los modelos y métodos en Musicoterapia. Santiago (2015) considera que, por una parte, un modelo “es una construcción teórico-formal que fundamentada científica e ideológicamente interpreta, diseña y ajusta la realidad que responde a una necesidad concreta. Es decir, un modelo es una representación teórica que luego llevamos a la práctica en un contexto determinado” (párr.1). En cambio, un método es un constructo teórico (igual que sucede con el modelo), pero con una manera de hacer pautada que hace que pueda enseñarse y replicarse (siempre que las condiciones sean las mismas que en el origen).

En este sentido, y desde la aparición de la primera formación de Musicoterapia en EE. UU. en 1950, la Musicoterapia comienza a desarrollarse, tomando contacto e influencia con las diferentes corrientes filosóficas y psicológicas. A partir de ello, empiezan a gestarse diferentes enfoques que tienen en común la utilización de la música como agente terapéutico, aunque existen diferencias sustanciales en lo que respecta a su constructo teórico y puesta en práctica (Bruscia, 2007).

Hoy en día, son muchos los abordajes en Musicoterapia que existen, pero sólo son cinco los que han recibido la consideración de Métodos o Modelos Ofi-

ciales, reconocimiento que les fue otorgado por su recorrido histórico, fundamentación teórica, desarrollo de la práctica clínica, evidencia científica e investigación, y con capacitación formativa. Los que ostentan este reconocimiento son: el Método BMGIM de Imágenes Guiadas con Música, el Método de Musicoterapia Analítica, el Método de Musicoterapia Creativa, el Modelo de Musicoterapia Benenzon, y el Método Conductista de Musicoterapia. Este reconocimiento fue dado por la comunidad musicoterapéutica a través de su principal organismo, la Federación Mundial de Musicoterapia WFMT, en el IX Congreso Mundial de Musicoterapia celebrado en Washington, en EE. UU., celebrado en 1999 (Wigram et al., 2005).

A continuación, se darán algunas pinceladas sobre las particularidades de cada uno de estos cinco modelos-métodos.

El primero en detallar es el Modelo Benenzon de Musicoterapia. Es un modelo que toma como referencia el psicoanálisis. Nace a finales de los años 60 del siglo XX. Su creador, Rolando Benenzon, es considerado como el padre de la Musicoterapia latinoamericana. Este modelo basa su intervención en la creación-apertura de canales de comunicación con el paciente a través de un elemento intermediario (por lo general un instrumento musical), y a partir de ahí se puede comenzar a recuperar el paciente. Trabaja con el inconsciente (concepción freudiana), a lo que Benenzon añade sonoridad y movimiento, lo que denominará como “concepto de ISO”. En este espacio inconsciente, existen dos tipos de ISO: universal que se encuentra en sonoridades como el ritmo cardíaco, la respiración... y el ISO gestáltico,



El trabajo terapéutico en este modelo se desarrolla dentro de lo que se denomina Musicoterapia improvisacional, utilizando para la comunicación entre terapeuta y paciente los denominados objetos intermediarios, que pueden ser objetos sonoro-musicales, el cuerpo en el espacio, y la voz no hablada

que serían el conjunto de sonoridades que recibiría el feto durante el embarazo. El trabajo terapéutico en este modelo se desarrolla dentro de lo que se denomina Musicoterapia improvisacional, utilizando para la comunicación entre terapeuta y paciente los denominados objetos intermediarios, que pueden ser objetos sonoro-musicales, el cuerpo en el espacio, y la voz no hablada (Benenson, 2000).

El segundo es el Método Psicoanalítico en Musicoterapia. Su creadora, a principios de los años 70, fue Mary Priestley, musicoterapeuta. Se basa en las teorías de Freud, y utiliza la improvisación y el diálogo musical (...) como una herramienta creativa con la que explorar la vida interior del cliente para proporcionar el camino hacia el crecimiento personal y hacia un mayor autoconocimiento (Priestley, 1994, p.3). En el método psicoanalítico, el paciente describe un problema concreto, se le pone un título, y el paciente improvisa con instrumentos que elige él mismo mientras que el terapeuta observa (puede intervenir). Las sesiones son

grabadas, para que puedan ser comentadas posteriormente (Wigram et al., 2005). El paciente generalmente toca instrumentos variados de percusión sin necesidad de tener ningún conocimiento previo en su manejo. Por su parte, el terapeuta utiliza el piano con la finalidad de estimular, controlar, contener todo lo que el paciente expresa, animando musicalmente al paciente a que explore y cree su propia música en un ambiente sonoro-musical totalmente libre (Ruud, 1990).

El tercer lineamiento musicoterapéutico que se desarrollará es el Método Conductista en Musicoterapia. Está basado en la psicología conductista que surge en EE. UU., tomando como referentes los trabajos de Watson y Skinner. Uno de los primeros autores en escribir sobre la aplicación de las teorías comportamentales a la Musicoterapia fue Clifford Madsen, de la *Florida State University*. Junto con Cotter, ya en 1966 publicaron un artículo en el que describían la Musicoterapia Conductista por primera vez. Desde el prisma conductista, la música es utilizada en el tratamiento de las conductas de varias maneras: como impulso o estímulo, como estructura temporal y de movimiento corporal, como centro o foco de atención y como recompensa (Wigram et al., 2005; Mercadal-Brotons, 2000). El método conductista aplicado a la Musicoterapia toma como punto de partida la/s conducta/s a modificar en el individuo. Una vez identificada/s la/s conducta/s a modificar, se evalúa, para obtener información diversa, como el historial clínico, o el papel que desempeña la música en la vida del paciente. El siguiente paso es realizar el diseño del programa de tratamiento basado en actividades musicales, para poder



llevarlo a cabo. Mientras se lleva a cabo el tratamiento, se recogen datos sobre las respuestas del paciente, para poder evaluar el proceso, y decidir si está siendo útil o no. La Musicoterapia conductista se ha venido aplicando en la medicina general, en geriatría, o en educación especial (Mercadal-Brotons, 2000).

El cuarto es el Método de Musicoterapia creativa o Método Nordoff–Robbins. Nace en el año 1959, partiendo del trabajo conjunto de Paul Nordoff (pianista y compositor) y Clive Robbins (profesor de educación especial), que trabajaron utilizando la música como herramienta terapéutica en el tratamiento de

niños con discapacidad física e intelectual. Es un modelo que parte de la terapia humanista, tomando en un primer momento las ideas en un principio de Steiner y el movimiento antroposófico (dentro de la psicología humanista), e incorporando después otros conceptos humanísticos de Maslow (como experiencia cumbre, autorrealización, desarrollo de talentos artístico-creativos, etc.) (Wigram et al., 2005). Ellos desarrollaron la idea de que dentro de cada ser humano hay una reacción innata a la música, pudiendo acceder al “niño musical”. Con esta premisa, cualquier persona puede participar de la música, incluso niños con un grado de discapacidad severo no sólo pueden percibir la música, sino además responder creativamente a ella (Lorenzo e Ibarrola, 2000). Para su puesta en práctica, necesita un musicoterapeuta (que es el que se sienta al piano), y un coterapeuta, que ayuda a la improvisación al paciente. El principal objetivo es conseguir que el paciente se exprese a través de los instrumentos. Es una terapia individual y enfocada sobre todo a niños con autismo, retraso mental, problemas sensoriomotrices, etc. (Wigram et al., 2005).

El quinto y último es el Método Bonny de Imaginación Guiada con Música (BMGIM). Fue gestado en la década de los años 60 por Helen Bonny, y es un método que difiere de los anteriores en que únicamente utiliza la música grabada o editada, con la finalidad de explorar las imágenes que afloran del inconsciente del viajero-paciente-cliente-usuario-beneficiario, todo ello en un estado no ordinario de conciencia,

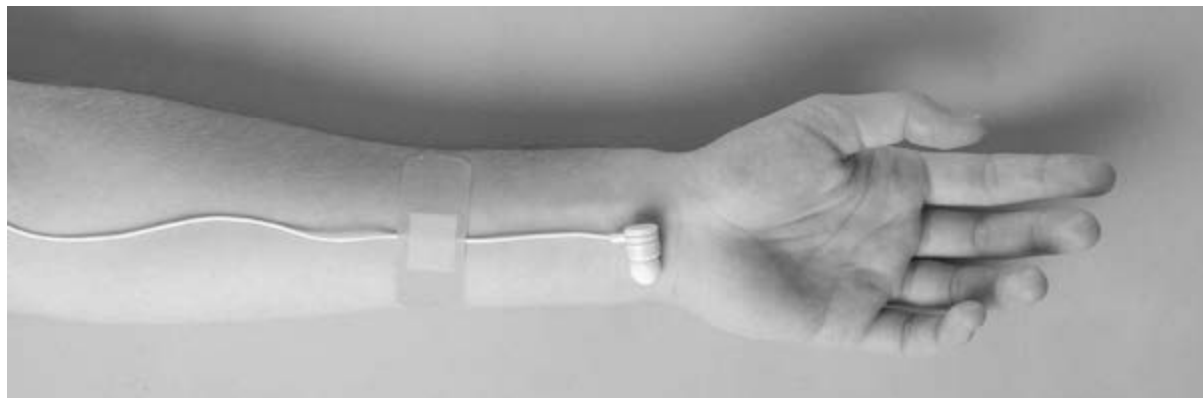


previamente inducido por una relajación realizada por el terapeuta. Este método ha sido utilizado con resultados exitosos en el tratamiento del estrés emocional (Beck, 2012; Beck et al., 2015) y en otro tipo de enfermedades crónicas, como artritis reumatoide (Jacobi & Eisenberg, 2001), fibromialgia (Torres, 2015a, 2015b), y enfermedad inflamatoria intestinal (March-Luján, 2017), entre otras.

Referencias

- Alvin, J. (1967). *Musicoterapia*. Paidós Ibérica S.A.
- Beck, B. D. (2012). *Guided Imagery and Music (GIM) with adults on sick leave suffering from work-related stress – a mixed methods experimental study*. Doctoral Dissertation. Aalborg University, Denmark. http://vbn.aau.dk/files/68298949/42919_phdbolettebecksmall.pdf
- Beck, B., Hansen, A., & Gold, C. (2015). Coping with work-related stress through Guided Imagery and Music (GIM): Randomised controlled trial. *Journal of Music Therapy*, 52(3), 323-352.
- Benenzon, R.O. (2000). Modelo Musicoterapéutico de Benenzon. En Betés, M. (comp.). *Fundamentos de Musicoterapia* (pp. 330-349). Ediciones Morata S.L.
- Betés, M. (2000). Bases históricas del uso terapéutico de la música. En Betés, M. (comp.) *Fundamentos de Musicoterapia* (pp. 23-36). Ediciones Morata S.L.
- Bruscia, K. E. (1998a). *The Dynamics of Music Psychotherapy*. Barcelona Publishers.
- Bruscia, K. E. (2007). *Musicoterapia: Métodos y prácticas*. Ed. Pax.
- Calle, I. (2013). *Fundamentos histórico-artísticos de la música como medio terapéutico en Europa: desde la Edad Media hasta el Prerromanticismo*. Tesis doctoral. Universitat de València. <http://bit.ly/2qIQx4l>
- Cid, F.X. (1787). *Tarantismo observado en España... y memorias para escribir la historia del insecto llamado Tarántula, efectos de su veneno en el cuerpo humano, y curación por la música...* Madrid: Fondo Antiguo de la Universidad Complutense. http://alfama.sim.ucm.es/dioscorides/consulta_libro.asp?ref=B22607663&idioma=0
- Davis, W.B., Gfeller, K., y Thaut, M. (2000). *Introducción a la Musicoterapia: teoría y práctica*. Editorial de Música Boileau.
- Fariña, C. (2011). Aplicaciones de la musicoterapia en la medicina. *Boletín ANM*, Año 3, N.º 29, IV-32. Caracas (Venezuela): Academia Nacional de Medicina. [https://www.yumpu.com/es/document/view/13347706/aplicaciones-de-la-musicoterapia-en-la-medicina-academia-Federación Española de Asociaciones de Musicoterapia FEAMT \(2020\). Definición de Musicoterapia según la World Federation of Music Therapy WFMT de 1996. http://feamt.es/que-es-la-musicoterapia/](https://www.yumpu.com/es/document/view/13347706/aplicaciones-de-la-musicoterapia-en-la-medicina-academia-Federación Española de Asociaciones de Musicoterapia FEAMT (2020). Definición de Musicoterapia según la World Federation of Music Therapy WFMT de 1996. http://feamt.es/que-es-la-musicoterapia/)
- Fubini, E. (1994). *La Estética Musical desde la Antigüedad hasta el siglo XX*. Alianza Música.
- Jacobi, E.M., & Eisenberg, G.M. (2001). The efficacy of Guided Imagery and Music (GIM) in the treatment of rheumatoid arthritis. *Journal Association of Music & Imagery*, 8(1), 57-74.
- La Biblia (2006). *Conferencia Episcopal Española*. Verbo divino.
- Lorenzo, A., e Ibarrola, B. (2000). Modelo Humanista Transpersonal. En Betés, M. (comp.). *Fundamentos de Musicoterapia* (pp. 364-378). Ediciones Morata S.L.
- Madsen, C.K., Madsen, C.H. Jr., & Cotter, V.A. (1968). A Behavioral approach to Music Therapy. *Journal of Music Therapy*, 5, 69-71.
- March-Luján, V. A. (2017). *Estudio del impacto de la intervención con una adaptación grupal del método de Musicoterapia BMGIM en pacientes con Enfermedad Inflamatoria Intestinal (Enfermedad de Crohn y Colitis Ulcerosa)*. Tesis doctoral. Universidad Católica de Valencia UCV.





- March-Luján, V. A. (2019). *Fundamentos de la Musicoterapia*. Máster Universitario en Musicoterapia, 13.^a edición. Material no publicado. Universidad Católica de Valencia UCV.
- Martí, P. (2000). Visión general y teoría de la Musicoterapia. En Betés, M. (comp.). *Fundamentos de Musicoterapia* (pp. 287-300). Ediciones Morata S.L.
- Mercadal-Brotons, M. (2000). Modelo conductista. En Betés, M. (comp.). *Fundamentos de Musicoterapia* (pp. 309-317). Ediciones Morata S.L.
- Priestley, M. (1994). *Essays on Analytic Music Therapy*. Barcelona Publishers.
- Poch, S. (1999). *Compendio de Musicoterapia, Volumen I*. Ed. Herder.
- Ruud, E. (1990). *Los caminos de la musicoterapia. La musicoterapia y su relación con las teorías terapéuticas actuales*. Editorial Bonum.
- Sabbatella-Riccardi, P. L. (2005). Intervención musical en el alumnado con necesidades educativas especiales delimitaciones conceptuales desde la pedagogía musical y la musicoterapia. *Tavira*, 20, 123-139. <https://rodin.uca.es/xmlui/bitstream/handle/10498/7767/33194907.pdf>
- Sabbatella-Riccardi, P. L. (2008). Educación Musical Inclusiva: Integrando perspectivas desde la Educación Musical y la Musicoterapia Educativa. En Ortiz, M. A. (coord.). *Música. Arte. Diálogo. Civilización* (pp. 255-268). Center for Intercultural Music Arts, Grupo de Investigación HUM-742 D.E.Di.C.A. Universidad de Granada. <https://hum742.ugr.es/media/grupos/HUM742/cms/MUSICA.%20ARTE.%20DIALOGO.%20CIVILIZACION.pdf#page=257>
- Santiago, R. (2015). *¿Modelo? ¿Enfoque? ¿Método? ¿Metodología? ¿Técnica? ¿Estrategia? ¿Recurso? ¿Cuándo debemos emplear cada uno de estos términos?* Online: The flipped Classroom. <http://bit.ly/1XXDogu>
- Torres, E. (2015a). *Effectiveness of GrpMI with fibromyalgia patients*. Doctoral dissertation. Aalborg University, Denmark. http://vbn.aau.dk/files/225519272/Esperanza_Torres_Serna_E_pdf.pdf
- Torres, E. (2015b). Group Music and Imagery (GrpMI) for treating fibromyalgia: Listening to oneself as a path of opening and transformation. In Grocke D., & Moe, T. (Eds.). *Guided Imagery and Music (GIM) and music imagery methods for individual and group therapy* (pp. 267-275). Jessica Kingsley Publishers.

Wigram, T., Pedersen, I. N., y Bonde, L. O. (2005). *Guía completa de musicoterapia: teoría, práctica clínica, investigación y formación*. AgrupArte Producciones.

Notas

- 1 Del inglés World Federation of Music Therapy (WFMT). Se trata de una entidad reconocida por la OMS, y considerada como la principal entidad a nivel mundial que rige la Musicoterapia.
- 2 ISO=raíz latina que significa "igual". Aquí, el principio de ISO es un principio básico de Musicoterapia, enunciado en 1948 por Ira Altshuler, psiquiatra del Wayne Country General Hospital (Eloise, Michigan), director del departamento de Musicoterapia de dicho hospital y miembro del Comité Ejecutivo de la NAMT (National Association of Music Therapy, primera asociación estadounidense (y mundial) de Musicoterapia) desde sus comienzos. Este principio nos viene a decir que, para entrar en contacto con un paciente, la música utilizada deberá estar en consonancia con el estado anímico que el paciente tiene en ese preciso momento. No confundir con el concepto de ISO de Benenzon, que significa Identidad Sonora.
- 3 Esta técnica será retomada por Serafina Poch Blasco ya en el s. XX.
- 4 José de Letamendi y Manjarrés (1828- 1897) fue catedrático de Anatomía en la Universidad de Barcelona y posteriormente Catedrático de Patología General en la Universidad Central de Madrid.
- 5 Debe tenerse en cuenta que los primeros discos en vinilo aparecen precisamente en esta época, los años 40 del s. XX
- 6 Del inglés *National Association of Music Therapy*



Nutrición Relacional. Sustento de la tutoría exitosa para evitar la deserción escolar en estudiantes de bachillerato.

María Fernanda Contreras Valle

Psicóloga y Maestra en Terapia Familiar por parte del Instituto T Zapopan
Coordinadora de Desarrollo Estudiantil Cele, UNIVA

Raúl Medina Centeno

Profesor e Investigador de la Universidad de Guadalajara

En la actualidad existe información extensa sobre la importancia de la tutoría en el ámbito educativo, los programas de acción tutorial, las actividades realizadas y la importancia del docente frente a la labor.

Resumen

Se realizó una investigación cualitativa en docentes de educación media superior, para detectar los elementos de la nutrición relacional que se generan por medio de su vínculo socio-afectivo en el espacio de tutoría a los alumnos. Los resultados muestran que el docente puede brindarle al alumno/a elementos de nutrición emocional que les genere confianza, el interés en el estudio, para culminar su proceso formativo y con ello la elaboración de un proyecto de vida, obteniendo con esto, una tutoría de éxito. Esta investigación se basa en la teoría sistémica de Linares (2012), quien señala que los valores y creencias descalificadoras se sustituyen por recalificadores de las cualidades, generando que el adolescente a nivel cognitivo gane autoestima y combata la desvalorización, aprendiendo a creer en sí mismo.

Palabras clave:

Tutoría | Deserción | Docencia | Desempeño académico.

Relational Nutrition. Validation of successful tutoring to prevent dropout in high school students.

Summary

A qualitative research was conducted on teachers of higher secondary education to detect the elements of relational nutrition that are generated through their socio-affective link in the space of tutoring students. The results show that the teacher can provide the student with elements of emotional nutrition that generate confidence, interest in the study, to culminate their formative process and thus the development of a life project, achieving with this, a successful tutoring. This research is based on the systemic theory of Linares (2012), who points out that disqualifying values and beliefs are replaced by re-qualifying qualities, generating that the adolescent at a cognitive level gains self-esteem and fights devaluation, learning to believe in himself/herself.

Keywords: Tutoring | Dropout | Teaching | Academic performance.

Alimentation Relationnelle . Un moyen de subsistance contre l'abandon scolaire chez des lycéens

Résumé

Nous avons fait une recherche qualitative chez des lycéens, afin d'identifier les éléments de l'alimentation relationnelle qui sont générés à travers le lien socio-affectif pendant l'espace de soutien scolaire chez les étudiants. Les résultats indiquent que le professeur peut donner aux étudiants les éléments d'alimentation émotionnelle et leur donner aussi de la confiance, l'intérêt pour les études scolaires, afin de finir leur processus d'apprentissage et avec cela l'élaboration avec son projet de vie, et donc obtenir un bon soutien scolaire.

Cette recherche est basée sur la théorie systématique de Linares (2012), celui-ci mentionne que les valeurs et les croyances dégradantes se substituent par la requalification de qualités, et cela provoque à un niveau cognitif que les adolescents gagnent de l'auto estime et luttent contre la dévalorisation, en apprenant à croire en soi.

Mots clés: Soutien scolaire | Désertion | Enseignement | Rendement scolaire.



En los últimos años, la deserción escolar, principalmente en el nivel medio superior se ha incrementado. Tan solo en Jalisco en el 2015, la Universidad de Guadalajara registró un promedio de más del 50 % de deserción escolar anual en el bachillerato.

En la actualidad existe información extensa sobre la importancia de la tutoría en el ámbito educativo, los programas de acción tutorial, las actividades realizadas y la importancia del docente frente a la labor. Sin embargo, falta indagar sobre los elementos nutricios con las que se relaciona un tutor hacia sus alumnos que permiten ese vínculo relacional-afectivo que fomenta la permanencia en los alumnos para culminar con sus estudios.

La nutrición relacional está compuesta por cuatro elementos que propone Linares (2012), como lo son; sentirse reconocido, valorado, querido y socializado.

El docente al representar una figura paterna-materna en los adolescentes, y en su rol ejercido como tutor/a, puede brindarle al alumno/a elementos de nutrición emocional que genere la confianza y el interés en el estudio para culminar su proceso formativo, así como la elaboración de un proyecto de vida, obteniendo con esto, una tutoría de éxito.

Por ese motivo, las preguntas de investigación que guiaron el proceso fueron: ¿En qué medida el reconocimiento, la valoración, el afecto y la socialización como componentes de la relación que establece el tutor con el alumno se relacionan con el desempeño académico?, y ¿De qué manera lo favorecen en casos de alumnos con riesgo de deserción y bajo rendimiento escolar de planteles de un organismo público descentralizado?

En el 2012, el Sistema Nacional de Información Educativa de la Secretaría de Educación Pública, Jalisco ocupó el vigésimotercer lugar en el país en deserción escolar a nivel bachillerato.

“Buena parte de los problemas que tienen los adolescentes para aprender y para convivir en las escuelas se asocian a su soledad, pero más aún, a la soledad de los docentes y de las escuelas. Están desorientados y poco acompañados” (Braslavsky, 1999: 18).

Como reafirma Souza Pinto (1997) enseñar a los adolescentes a que se interesen por el conocimiento no es una tarea sencilla ya sea porque están sumergidos en sí mismos, en cambio, para lograr este propósito es necesario crear un vínculo interpersonal positivo entre docente y alumno (citado por Goncalves. A. 2006).

Por ese motivo, una de las soluciones para disminuir la deserción escolar, es una relación armoniosa entre el docente y alumno/a, a través del espacio de la tutoría, en este sentido, es de suma importancia brindar herramientas a los personajes que participan en la labor, de manera que se fortalezca la relación entre el docente y el alumno/a, pretendiendo que la comunidad escolar sea una red de apoyo en los estudiantes, ante las dificultades por las que atraviesan, propias de su edad madurativa, entorno familiar y contexto en el que se desenvuelven, así como no considerar la interrupción en sus estudios como una solución.

Por otra parte, Cyrulnick (2015) en su investigación sobre el apego, amplía su radar de investigación y encuentra que existe una red externa a la familia, como maestros, vecinos, amigos de la familia, etc., quienes en muchos casos cumplen y generan un vínculo emocional importante a niños, niñas y ado-

El estudio exploratorio muestra que el docente representa una figura paterna-materna en los adolescentes, y en su rol ejercido como tutor/a, brinda al alumn/a elementos de nutrición emocional que generan la confianza en los jóvenes y el interés en el estudio

lescentes, contribuyendo de manera importante en su autoestima e identidad. A estos les denominó tutores de resiliencia, a aquellas personas, en este caso a docentes que brindan un apego seguro.

En este sentido, Sluzki (1998) refiere que todos los individuos con quienes las personas interactúan de manera significativa constituyen una red social, el cual atañe a una serie de funciones como lo son; compañía social, apoyo emocional, guía cognitiva y consejos, regulación social y ayuda en general, por tanto, una red de apoyo va más allá de la familia.

El estudio exploratorio muestra que el docente representa una figura paterna-materna en los adolescentes, y en su rol ejercido como tutor/a, brinda al alumn/a elementos de nutrición emocional que generan la confianza en los jóvenes y el interés en el estudio, para culminar su proceso formativo, así como la elaboración de un proyecto de vida, obteniendo con esto, una tutoría de éxito.

Marco conceptual

Linares (2012) refiere a la nutrición relacional como un fenómeno relacional y comunicativo, que es el responsable de la identidad y la narrativa en los niveles cognitivo, emocional y pragmático.

La nutricional relacional implica un crecimiento personal y educativo que a su vez potencializa un apoyo afectivo y guía en el aprendizaje, para un mejor desenvolvimiento social (Vicente, A., Carrero, V. y García, F., 2011).

Las fuentes de nutrición relacional que permiten la actualización del potencial humano son personas significativas a la persona, en este caso, al alumno/a.

“Es especial la relación emocional que se da entre el maestro y alumno/a dentro del aula, como un elemento fundamental para contribuir en la calidad de la educación” (citado por López, M., Maturana, H., Pérez, A. y Santos, M. (2003).

La nutrición relacional es la base, no sólo de la construcción de la personalidad individual, sino también de la cultura (Medina, 2007), y en este caso de una cultura educativa.

Afecto

El afecto se da tanto en el tutor como en los estudiantes cuando se forma un vínculo afectivo de cariño y ternura de ambas partes (Campo y Linares, 2000; Campo y Linares, 2002; Linares, 2002). En este caso, y en un contexto escolar, el vínculo afectivo se da con la mirada atenta del maestro al alumno, quien se siente visto y atendido, estableciendo confianza.



Reconocimiento

El reconocimiento es un componente cognitivo del amor complejo que implica la aceptación, en términos relacionales, de la existencia del otro (Linares, 2010: 76).

Valoración

La valoración es un componente cognitivo donde el tutor destaca y aprecia las cualidades de los adolescentes, aun cuando sean distintas de las propias (Campo y Linares, 2000; Campo y Linares, 2002; Linares, 2002).

De acuerdo con Vicente, Carrero y García la valoración es una dimensión interior en la que se fomenta la confianza en las propias posibilidades y la toma de conciencia de las aspiraciones, deseos y limitaciones, que más allá del concepto de autoestima, supone un auténtico *sentirse* como persona valiosa de sí misma (Vicente, Carrero y García, 2011). Facilitando con ello su proceso de autoexpresión.

Socialización

La sociabilización es un componente pragmático que se genera cuando el tutor brinda mecanismos de cuidado y protección a sus estudiantes para que estos se adapten con mayor facilidad al entorno social (Campo y Linares, 2000; Campo y Linares, 2002; Linares, 2002).

Tutores de resiliencia

Cyrułnick (2015) denomina tutores de resiliencia, a aquellas personas, en este caso a docentes, que brindan un apego seguro, el cual está formado de apoyo y sentido hacia aquellos estudiantes que están viviendo una situación adversa, los acompaña de manera incondicional, convirtiéndose en su sostén, administrando confianza e independencia.

*La educación emocional,
desde el enfoque positivo es una vía
para el cultivo del desarrollo,
la autorrealización y para
promover el bienestar.
La dimensión afectiva involucra
habilidades y recursos como lo son;
la escucha activa, brindar apoyo,
empatía, entre otros.*

Red de apoyo social

Sluzki (1998) refiere que todos los individuos con quienes las personas interactúan de manera significativa constituye una red social, el cual atañe a una serie de funciones como lo son; compañía social, apoyo emocional, guía cognitiva y consejos, regulación social y ayuda en general.

Inteligencia emocional

Goleman (1995) refiere a la inteligencia emocional como una sensibilidad social que la persona tiene para utilizar las emociones de forma deliberada en los escenarios, momentos y personas adecuadas, con el fin de potenciar su inteligencia y con ello su reconocimiento social (referido por Medina, 2018).

La educación emocional, desde el enfoque positivo es una vía para el cultivo del desarrollo, la autorrealización y para promover el bienestar. La dimensión afectiva involucra habilidades y recursos como lo son; la escucha activa, brindar apoyo, empatía, entre otros.

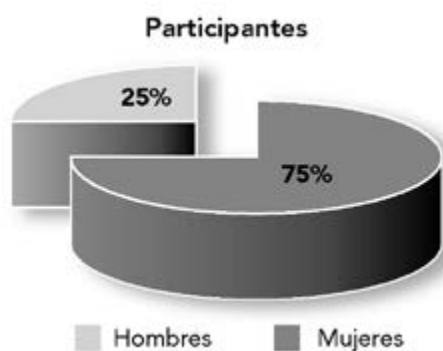




Muestra, material y métodos

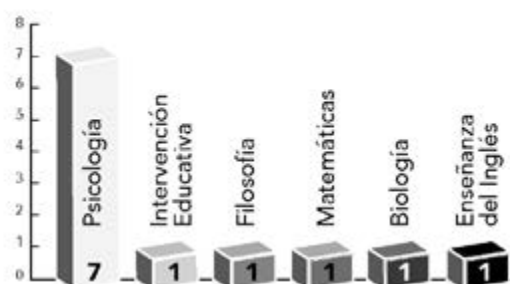
La investigación se realizó con docentes de preparatoria, que laboran en un subsistema público descentralizado, los cuales realizaron un proyecto en su rol como tutores, para disminuir la deserción escolar en su grupo tutorado y tuvieron éxito. Es significativo señalar que la labor de tutoría la realizaron de manera honorífica.

El enfoque de la investigación fue cualitativo, con método fenomenológico, se obtuvo una muestra de 12 docentes que brindaron una tutoría exitosa, a través de una entrevista semi-estructurada.



- El 75 % de los participantes son mujeres, mientras que el 25 % está compuesto por hombres, la edad de los colaboradores fue entre los 30 años a los 51 años y el promedio de edad osciló en 37 años, lo que representa que la edad no es un factor que determine el brindar la nutrición relacional a los alumnos.

Perfil profesional

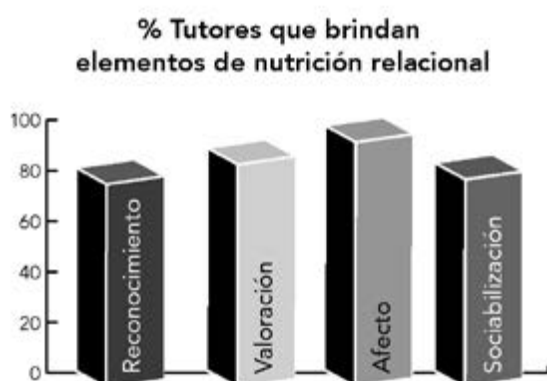


- El perfil profesional de los participantes oscila el 83 % en carreras de las áreas de Ciencias Sociales y Humanidades, mientras que el 17 % restante en las áreas de Ciencias Exactas como lo son biología y matemáticas, lo que significa que el desarrollo de habilidades sociales y emocionales propias del área facilita el vínculo afectivo para desarrollar una buena relación, basada en la confianza entre el tutor y los alumnos.





Todos los docentes-tutores participantes les brindan a sus alumnos en su mayoría elementos de nutrición relacional dentro del espacio de tutoría, que son: reconocimiento, valorización, afecto y sociabilización, convirtiéndose en una red de apoyo muy significativa en su proceso de crecimiento y formación académica.



Resultados

Todos los docentes-tutores participantes les brindan a sus alumnos en su mayoría elementos de nutrición relacional dentro del espacio de tutoría, que son: reconocimiento, valorización, afecto y sociabilización, convirtiéndose en una red de apoyo muy significativa en su proceso de crecimiento y formación académica.

Todos los docentes participantes manifestaron el afecto como elemento principal dentro de su práctica como tutores, sin embargo, no se manifiesta a través de la ternura y el cariño como lo expresa el Linares (2012) para contextos familiares, sino mostrando interés en la vida de los alumnos de manera genuina, generando una cercanía emocional por medio de acciones, tales como; establecer contacto visual con ellos, llamarlos por su nombre, preguntándoles sobre situaciones personales, creando grupos de redes sociales con ellos, entre otros.

El segundo elemento nutricional es la valoración del alumno como persona, destacando sus habilidades y cualidades, factor que beneficia al docente en su práctica como tutor, para que el alumno tenga un sentido de pertenencia con la institución, previniendo consigo la deserción escolar, y así, valorando al alumno y reconociéndole sus aptitudes de manera global, realizando actividades donde destaquen sus habilidades y destrezas (conocimiento previo de cuáles desean reforzar), como torneos deportivos, talleres, concursos, realizando ejercicios de autoconocimiento, expresándoles de manera verbal sus posibles cambios, retroalimentando sus mejoras a través de los trabajos escolares.

La valoración da sentido en los alumnos en la construcción de un proyecto de vida, resaltando sus capacidades para lo que deseen prepararse en educación superior o bien, en la incorporación laboral.

El 85 % de los docentes entrevistados utilizan la sociabilización entre alumnos a través de actividades lúdicas y estrategias de mejora del rendimiento académico, como lo son club de tareas, asignación de alumnos tutores, ya que consideran este elemento necesario para el trabajo en grupo, sin embargo, expresan dificultad para crear ambientes sanos de convivencia y colaboración.

El 83 % de los docentes brindan reconocimiento a sus alumnos, principalmente en sus logros académicos y fortalezas, de igual manera los alumnos y otros compañeros docentes le reconocen su labor al tutor; el primero tiene que ver con la manera en que han sido significativos en su entorno y en el segundo por su capacidad para generar cambios proactivos en el grupo.



Dentro del estudio, se encontraron elementos relacionados con la inteligencia emocional en los participantes, aspecto que no estaba considerado previamente y que favorece el vínculo afectivo entre el tutor y sus alumnos, como lo son; el apoyo, la escucha activa y la empatía; lo que muestra que los docentes que brindan nutrición relacional en su práctica cuentan con algunos elementos de inteligencia emocional y de resiliencia en su persona.



La escucha activa tuvo un 60 %, lo cual dice que los docentes se dan el tiempo de escucharlos, más que aconsejarlos, o darles soluciones, debido a que consideran que fomentan una cercanía, demostrándole a los jóvenes que ellos y sus circunstancias son importantes para ellos.

El apoyo se manifestó un 60 % en el discurso de los tutores, refiriéndose a un acompañamiento activo hacia sus alumnos, a través de acciones como: darle seguimiento en los centros de atención donde se deriva, teniendo contacto con otros especialistas, compartiendo experiencias de vida, realizando acciones extracurriculares en relación con las necesidades del grupo, acompañamiento con los padres de familia, visitas a la vivienda de los alumnos en caso de absentismo, entre otras.

Los docentes refieren la importancia del apoyo debido a que la mayoría de las familias de los alumnos son distantes emocionalmente y faltan figuras significativas que crean en ellos y en sus capacidades.

La escucha activa tuvo un 60 %, lo cual dice que los docentes se dan el tiempo de escucharlos, más que aconsejarlos, o darles soluciones, debido a que consideran que fomentan una cercanía, demostrándole a los jóvenes que ellos y sus circunstancias son importantes para ellos.

La empatía hacia los alumnos se exteriorizó un 33 % en la narración de los docentes, donde utilizan su lenguaje como una manera de entenderlos y conocer su mundo, sin que salgan de su rol, lo que les facilita una relación más cercana afectivamente a base de confianza.

El 10 % de los docentes desarrollan habilidades de resiliencia en los jóvenes, como una manera de resaltar sus recursos y que estos sean un apoyo para su formación en el bachillerato y/o en su vida adulta.

El 100 % de los tutores participantes comentaron haber tenido en su historia de vida, docentes que se convirtieron en figuras significativas, principalmente en el bachillerato, que influyeron de manera positiva en sus vidas y en su formación, de igual manera, ellos desean igualar ese ejemplo con sus alumnos.

Conclusiones

- Todos los docentes-tutores participantes les brindaron a sus alumnos elementos de nutrición relacional, dentro del espacio de tutoría, que son: reconocimiento, valorización, afecto y sociabilización; convirtiéndose en una red de apoyo muy significativa en su proceso de crecimiento y formación académica, por tanto, se confirma dicha hipótesis.
- Todos los docentes manifestaron el afecto como elemento principal de su práctica como tutores, manifestado a través del interés que muestran en la vida de los alumnos de manera genuina, generando una cercanía emocional por medio de acciones, tales como: establecer contacto visual con ellos, llamarlos por su nombre, preguntándoles sobre situaciones personales, creando grupos de redes sociales con ellos, entre otros, por tanto, se confirma la hipótesis, aunque no se genere el afecto como lo establece el autor.
- La mayoría de los docentes brindan reconocimiento a sus alumnos, principalmente en sus logros académicos y fortalezas, de igual manera los alumnos y otros compañeros docentes le reconocen su labor al tutor; el primero en la manera en que han sido significativos en su entorno y en el segundo en su capacidad para generar cambios proactivos en el grupo, generando así un sistema de relación e interacción, donde la valoración y el reconocimiento entre tutores y alumnos se retroalimentan de manera favorable.
- La mayoría de los docentes valoran al alumno por medio de sus habilidades y cualidades, factor que beneficia al docente en su práctica como tutor, generando sentido en los alumnos para la construcción de un proyecto de vida.

Todos los docentes tuvieron en su historia de vida maestros que se convirtieron en figuras significativas, que influyeron de manera positiva en sus vidas y en su formación; de igual manera, ellos desean igualar ese ejemplo con sus alumnos.

- La sociabilización entre alumnos es un elemento que se maneja como estrategia para crear actividades relacionadas a la mejora del rendimiento académico, como lo son club de tareas, asignación de alumnos tutores con otros alumnos, sin embargo, expresaron dificultad para crear ambientes sanos de convivencia y colaboración entre pares.
- Todos los docentes mostraron elementos de Inteligencia emocional, como lo son; apoyo, escucha activa, empatía y herramientas de resiliencia, que favorece el vínculo afectivo entre el alumno y el tutor y a la vez la nutrición relacional.
- Más de la mitad de los docentes manifestaron el apoyo hacia sus alumnos a través de acciones como lo son: el contacto con otros especialistas, compartiendo sus experiencias de vida, realizando acciones extracurriculares en relación con las necesidades del grupo, acompañamiento a los padres de familia, visitas a la vivienda de los alumnos en caso de ausentismo, entre otras.
- Todos los docentes tuvieron en su historia de vida maestros que se convirtieron en figuras significativas, que influyeron de manera positiva en sus vidas y en su formación; de igual manera, ellos desean igualar ese ejemplo con sus alumnos. Lo que Cyrulnik (2015) denomina “tutores de resiliencia”.





Discusión y propuesta de un modelo de docente-tutor para adolescentes que estudian el bachillerato

Acorde a los resultados de este estudio la tutoría en el contexto educativo (en la etapa de vida que va de los 13 a 18 años), la relación cara a cara entre tutor/a y alumno/a con ingredientes nutricios relacionales, se convierte en un acompañamiento sustantivo para evitar la deserción escolar, generar aprendizaje académico cualitativo, contención emocional personal y visualizar un proyecto de vida. Es por ello que, a continuación, se propone un modelo de tutoría para el contexto de la educación media superior.



1. Integrar a la tutoría las bases de la relación nutricional y vincularla a inteligencia emocional, esta última como habilidad docente que potencia la confianza entre profesor y alumno.
2. El tutor debe de estar formado en la cultura de la equidad de género y la inclusión a la diversidad. Esto potencia la nutrición relacional, el o la joven encontrará en la tutoría una mirada de aceptación como persona legítima independientemente de sus preferencias de género o malestar. Esta destreza de los docentes es fundamental para el inicio de la conversación tutorial. Ante los resultados, una propuesta de modelo tutorial, para docentes de adolescentes que estudian, sería encausar la tutoría hacia el desarrollo de las habilidades emocionales y sociales en los alumnos, que facilite el trabajo en equipo y no la competencia entre pares.
3. La tutoría debería de establecer, en casos de riesgo, puentes de comunicación entre los padres de familia y la institución, por lo que se recomienda realizar actividades cada determinado tiempo donde se genere convivencia y pertenencia.
4. Otra propuesta es incorporar a los padres de familia con actividades de formación en la escuela de sus hijos e hijas, con la constitución de una escuela para padres o conferencias y talleres sobre la complejidad de la paternidad con fines de prevención.
5. El tutor debe de estar actualizado en los usos de las redes sociales, para utilizarlos como instrumento de comunicación directa con los alumnos.



6. Se recomienda que las escuelas brinden un reconocimiento social a los docentes que han dado resultados, o bien, que los mismos jóvenes puedan elegir a su tutor, como parte de acciones que fomenten el reconocimiento en toda la comunidad estudiantil.
7. Una de las propuestas para el desarrollo del potencial y reconocimiento de las mismas en los jóvenes, es que los tutores puedan apoyarse de actividades paraescolares, como lo son: música, teatro, deportes, poesía, concursos de tecnología e innovación, y no sólo se enfatice el área académica.



8. Uno de los principales retos en la comunidad escolar es generar una visión integradora y sistémica, donde los componentes académicos e integrales sean unilaterales y no entes distintos; una depende de la otra y se complementan. La labor de tutoría es inherente a la labor docente.

Referencias

- Adán, I., (2007). Los estilos de aprendizaje en la orientación y tutoría de bachillerato. 19(1), 59-76. Recuperado de <http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED0808120059A/15548>
- Aebli, H. (1998). *Factores de la enseñanza que favorecen el aprendizaje autónomo*. Tercera edición. Madrid: Narcea.
- Campo, C. Linares, J.L. (2002). *Sobrevivir a la pareja. Problemas y soluciones*. Barcelona: Planeta.
- Campo, C., Linares, J.L. (2000). *Tras la honorable fachada. Los trastornos depresivos desde una perspectiva relacional*. Barcelona: Paidós.
- Carrillo, O. 2015, (21-04-2015). Trastorno Límite de Personalidad: un informe de caso desde la visión sistémica con el enfoque de la nutrición relacional. *Redes. Revista de psicoterapia relacional e Intervenciones Sociales*, (32), 85-94. Recuperado el 09 de diciembre de 2015 de <http://redesdigital.com/index.php/redes/article/view/13>
- Clemente, M. (2003). Redes sociales de apoyo en relación con el proceso de envejecimiento humano. *Interdisciplinaria Revista de psicología y ciencias afines*, 10, 1. Recuperado el 06 de septiembre de 2017 de <http://www.redalyc.org/pdf/180/18020103.pdf>.
- Cyrułnick, B., Tomkiewicz, S., Guénard, T., Vanistendael, S., Manciaux, M. (2004). El realismo de la esperanza. Tes-

- timonios de experiencias profesionales en torno a la resiliencia. España: Editorial Gedisa.
- Cyrułnik, B. (2005). *El amor que nos cura*. España: Editorial Gedisa.
- Darder, P. (Coord.). (2013). *Aprender y educar con bienestar y empatía. La formación emocional del profesorado*. España: Octaedro Recursos.
- Escobar, O. (2013, abril). *Jalisco en el top 10 de la deserción escolar*. Recuperado el día 18 de mayo de 2015 del sitio web <http://www.unionjalisco.mx/articulo/2013/04/04/educacion/jalisco-en-el-top-10-de-desercion-escolar>.
- Flores, P., (s.f.). *Programa de tutoría, alternativa para disminuir la reprobación escolar en la educación media básica*. Recuperado el día 19 de mayo de 2015 del sitio web http://www.academia.edu/6663858/PROGRAMA_DE_TUTOR%C3%8DA_ALTERNATIVA_PARA_DISMINUIR_LA_REPROBACI%C3%93N_ESCOLAR_EN_LA_EDUCACI%C3%93N_MEDIA_B%C3%81SICA.
- Freire, P. (2002). *Pedagogía de la esperanza*. México: Siglo veintiuno editores.
- Freire, P. (2004). *Cruzando fronteras: Experiencias que se completan*. Buenos Aires: CLACSO.
- Goncalves, A., (2006). La experiencia de aprendizaje: Una mirada sobre la dinámica de la relación profesor- alumno en la clase. *Redes*. 16. p. 117-128.
- Linares J. (2010). *Paseo por el amor y el odio: la conyugalidad desde una perspectiva evolutiva*. 21(1), 75-81, recuperado de <http://abrap.org/3PaseoporelAmoryelOdio.pdf>.
- Linares, J. L. (2012). *Terapia familiar ultramoderna*. Barcelona: Herder Editorial.
- Linares, J.L. (1996). *Identidad y narrativa. La terapia familiar en la práctica clínica*. Barcelona: Paidós.
- Linares, J.L. (2002). *Del abuso y otros desmanes. El maltrato familiar en la práctica clínica*. Barcelona: Paidós.
- López, M., Maturana, H., Pérez, A. y Santos, M. (2003). *Conversando con Maturana de educación*. Málaga: Aljibe. [Versión electrónica].
- Medina, R. (2018). *Cambios modestos, grandes revoluciones. Terapia Familiar Crítica*. México: Imagia.
- Medina, R. y Vizcarra, L. (Coords.). (2009). *Emociones y vida social*. Universidad de Guadalajara: Centro Universitario de la Ciénega.
- Micucci (2005). *El adolescente en la terapia familiar. Cómo romper el ciclo del conflicto y el control*. Madrid: Amorortu Editores.
- Ramírez, Z., (2015, mayo). La mitad de alumnos de preparación no concluye sus estudios: *UdeG*. Recuperado el día 18 de mayo de 2015 del sitio web <http://www.informador.com.mx/jalisco/2015/572847/6/la-mitad-de-alumnos-de-preparatoria-no-concluye-sus-estudios-udeg.htm>.
- Rubio, J. y Puig, G. (2015). *Tutores de resiliencia. Dame un punto de apoyo y moveré mi mundo*. España: Editorial Gedisa.
- Sandoval, M., Ramírez, S., Cruz, I., Osuna, V. y Vega, S. (2011). *Plan de Acción Tutorial*. 1-40. Recuperado de http://sit.uas.edu.mx/pat/PAT_8260.pdf
- Sluzki, Carlos (1996). *La red social. Frontera de la práctica sistémica*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Torres, C. (Comp.) (2002). *Paulo Freire y la agenda de la Educación Latinoamericana en el siglo XXI*. Buenos Aires: CLACSO.





Intervenciones educativas con el uso de desarrollos tecnológicos para promover hábitos saludables de alimentación y actividad física en adolescentes. Una revisión

Claudia Cecilia Radilla Vázquez, Irina Lazarevich, Rey Gutiérrez Tolentino

División de Ciencias Biológicas y de la Salud. Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

En México, el sobrepeso y la obesidad en la población infantil se han duplicado en los últimos 20 años, la obesidad presente en los adolescentes mexicanos ha ido en aumento desde 1996 a la fecha.

Resumen

Los adolescentes regularmente carecen de buenos hábitos alimentarios y de una actividad física adecuada y como consecuencia, a nivel mundial se ha reportado un aumento en el sobrepeso y la obesidad. México no es ajeno a esta situación, por lo que es necesario establecer estrategias que mejoren y coadyuven a un mejor estado de salud. El objetivo de este trabajo fue hacer una revisión bibliográfica sobre el uso de intervenciones tecnológicas en la promoción de hábitos saludables de alimentación y de actividad física en la adolescencia. Se realizó una búsqueda bibliográfica de noviembre del 2020 a febrero del 2021, mediante las palabras y oraciones claves en buscadores, así como en textos procedentes de páginas web gubernamentales y trabajos académicos.

En la revisión de los artículos y documentos recuperados, se observan algunas intervenciones que se han realizado en diversos países mediante plataformas online, para el cambio de hábitos de alimentación y actividad física, como *FATainPHAT*, *Teen choice: Food & Fitness*, *Snack Track School*, *Nutriathlon*, *TAS* (Tú y Alicia por la Salud) y *StayingFit*. De acuerdo a la información obtenida se puede concluir que las intervenciones educativas con el uso de desarrollos tecnológicos favorecen la promoción de hábitos saludables de alimentación y actividad física en los adolescentes.

Palabras clave: Adolescentes | Alimentación | Conducta | Videojuego | Tecnología.

Educational interventions using technological developments to promote healthy eating and physical activity habits in adolescents. A review

Summary

Adolescents regularly lack good eating habits and adequate physical activity and, as a consequence, an increase in overweight and obesity has been reported worldwide. Mexico is no stranger to this situation, so it is necessary to establish strategies to improve and contribute to a better state of health. The objective of this paper was to review the literature on the use of technological interventions in the promotion of healthy eating habits and physical activity in adolescence. A literature search was conducted from November 2020 to February 2021, using key words and sentences in search engines, as well as texts from governmental websites and academic papers.

In the review of the articles and documents retrieved, some interventions that have been carried out in various countries through online platforms, for the change of eating habits and physical activity, such as *FATainPHAT*, *Teen choice: Food & Fitness*, *Snack Track School*, *Nutriathlon*, *TAS* (You and Alice for Health) and *StayingFit*, are observed. According to the information obtained, it can be concluded that educational interventions with the use of technological developments favor the promotion of healthy eating and physical activity habits in adolescents.

Keywords: Teenagers | Eating | Behavior | video game | Technology.

Les interventions éducatives à l'utilisation de développements technologiques pour promouvoir les saines habitudes d'alimentation et d'activité physique chez les adolescents. Une révision.

Résumé

Les adolescents manquent régulièrement de bonnes habitudes alimentaires et aussi, il y a un manque d'une bonne activité physique et par conséquent au niveau mondial on signale une hausse de surpoids et d'obésité. Le Mexique n'est pas étranger à cette situation, pour cela, il est nécessaire d'établir des stratégies pour améliorer et contribuer à avoir un meilleur état de santé. L'objectif de cette étude a été de réviser la bibliographie sur l'utilisation d'interventions technologiques dans la promotion des habitudes saines d'alimentation et d'activité physique chez les adolescents. Nous avons réalisé une recherche bibliographique du novembre 2020 à 2021, grâce aux mots-clés dans les moteurs de recherche, ainsi que dans les textes précédents de sites web gouvernementaux et de travaux universitaires.

Dans la révision des articles et des documents récupérés, on observe quelques interventions que nous avons réalisées dans divers pays à travers des plateformes online, cela pour le changement des habitudes d'alimentation et d'activité physique, comme *FATainPHAT*, *Teen choice: Food & Fitness*, *Snack Track School*, *Nutriathlon*, *TAS* (Toi et Alice pour la santé) et *StayingFit*. Selon l'information recueillie, on peut déduire que les interventions éducatives avec l'utilisation de développements technologiques favorisent la promotion des habitudes saines d'alimentation et d'activité physique chez les adolescents.

Mots clés: Adolescents | Alimentation | Conduite | Jeu vidéo | Technologie.



La adolescencia es el periodo de crecimiento y desarrollo entre la infancia y la adultez, se caracteriza por diversos procesos y cambios biológicos y psicológicos, es una de las etapas más importantes en la vida de los seres humanos, una transición de crucial relevancia que va de los 10 a los 19 años de edad (OMS, 2021a).

Durante esta etapa se da paso a la pubertad, en la cual existe el desarrollo de caracteres sexuales secundarios, maduración completa de las gónadas, velocidad máxima de crecimiento y ganancia de masa ósea, grasa y muscular, cambios que demandan requerimientos nutricionales especiales (Ortiz *et al.*, 2013; Güemes *et al.*, 2017).

Los problemas de salud más frecuentes en la adolescencia son el sobrepeso y la obesidad, consideradas en la actualidad como una epidemia global y una crisis de salud pública (Karnik y Kanekar, 2012; Zermeño *et al.*, 2020). El incremento excesivo de la grasa corporal durante la adolescencia aumenta el riesgo de padecer obesidad en la edad adulta, hipertensión arterial, intolerancia a la glucosa, dislipidemias, riesgo cardiovascular y diabetes tipo 2, entre otros padecimientos graves (Riaño, 2007).

La prevalencia de sobrepeso y obesidad en la infancia es alta y continúa aumentando de forma dramática, se ha multiplicado por ocho en las últimas cuatro décadas; se estima que 257 millones de niños y adolescentes a nivel mundial tienen sobrepeso y 124 millones tienen obesidad (McPhee *et al.*, 2020; Han y Weiss, 2021).

En México, el sobrepeso y la obesidad en la población infantil se han duplicado en los últimos 20 años, la obesidad presente en los adolescentes mexicanos ha ido en aumento desde 1996 a la fecha. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19 (INSP-ENSANUT, 2018-19) la prevalencia nacional combinada de sobrepeso y obesidad en los adolescentes fue de 38.4 %: 23.8 %, sobrepeso 5.5 millones y 14.6 % obesidad; 3.3 millones mayor que la observada en 2016 que fue de 36.3 % (INSP-ENSANUT, 2018-19; Shamah *et al.*, 2020), por lo tanto, es indispensable reconocer los factores de riesgo y las causas que determinan la presencia de la obesidad con el objetivo de establecer estrategias más eficaces para su prevención (Shamah *et al.*, 2020).

Esta alta prevalencia coloca a México entre los primeros lugares en obesidad infantil a nivel mundial.

De acuerdo con la OMS (2020), el sobrepeso y la obesidad en los adolescentes se deben a causas como: a) la ingesta de alimentos y bebidas hipercalóricas; b) la poca actividad física (AF) y c) a factores económicos y sociales como la educación, transporte, urbanización, medio ambiente, agricultura y comercialización de los alimentos.

La obesidad en la adolescencia es compleja y puede estar determinada por la interacción entre un conjunto de factores de riesgo (Martínez, 2017). Se ha comprobado que la alimentación incorrecta, los malos hábitos alimentarios, el consumo excesivo de alimentos y bebidas con alta densidad energética y el sedentarismo son los principales; también se ha observado

De acuerdo con una revisión sistemática y un meta-análisis reciente, se estimó que existe una mayor prevalencia de las comorbilidades asociadas al sobrepeso y a la obesidad en niños y adolescentes de 5 a 18 años

que influyen diversos factores como los ambientales, económicos, genéticos (enfermedades endocrinas y neurológicas), familiares, metabólicos, psicosociales, conocimientos de salud, entorno alimentario, que muchas veces conducen a una ingesta excesiva de alimentos y a una AF insuficiente (Ruiz *et al.*, 2019; Valerio y Bernasconi, 2019; Matsuzaki *et al.*, 2020; Maślak *et al.*, 2020; Shamah *et al.*, 2020).

Se ha documentado que los adolescentes tienen una alta probabilidad de saltarse el desayuno, consumir más dulces y frituras (Garrido *et al.*, 2020), comer mientras ven la televisión, beber refrescos azucarados, comer bocadillos entre comidas, tener un bajo consumo de verduras y frutas, comer fuera de casa y consumir más alimentos ultraprocesados. El consumo de alimentos densos energéticamente conduce finalmente a un balance positivo y, por lo tanto, a una franca obesidad (Maślak *et al.*, 2020).

En este sentido, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) (INSP-ENSANUT, 2018-19), comprobó que un alto porcentaje de adolescentes mexicanos consumen alimentos no recomendables, entre los que destacan las bebidas no lácteas endulzadas (85.7 %), como los refrescos, los jugos y otras

bebidas azucaradas, siendo incluso mayor que el consumo de agua (79.3 %). Cabe mencionar aquí, que de acuerdo con Maślak *et al.* (2020) existe un riesgo tres veces mayor de padecer obesidad en menores de 19 años que consumen bebidas azucaradas. Por otro lado, 53.7 % de los adolescentes consumen botanas, dulces y postres (frituras, chocolates y golosinas), siendo estos alimentos más consumidos en la zona urbana (56.5 %), 35.2 % consumen cereales dulces, además, tienen un bajo consumo de huevo (28.9 %) y lácteos (37 %), una alta ingesta de carnes no procesadas (50 %), solo 45.6 % ingieren leguminosas, menos del 25 % consumen verduras y 35.2 % comen frutas (Shamah *et al.*, 2020).

En cuanto a la AF, 84.6 % de los adolescentes mexicanos de 10 a 14 años y 46.3 % de 15 a 19 años son inactivos, siendo las mujeres más sedentarias que los hombres (87.4 % y 53.5 %).

De acuerdo con una revisión sistemática y un meta-análisis reciente, se estimó que existe una mayor prevalencia de las comorbilidades asociadas al sobrepeso y a la obesidad en niños y adolescentes de 5 a 18 años (hiperglucemia, dislipidemia, factores de riesgo cardiovascular como el aumento en el grosor de la media íntima de la carótida, síndrome metabólico, hipertensión, hígado graso no alcohólico, trastornos pulmonares, trastornos psicológicos y comorbilidades menos establecidas como la proteína C reactiva alta, el ácido úrico elevado, la presencia de cálculos biliares, dolor lumbar y pie plano) en comparación con los que tenían un peso saludable, por lo que es necesario realizar acciones eficaces para reducir los riesgos a la salud y evitar las complicaciones a corto y largo plazo (Sharma *et al.*, 2019).



La obesidad en etapas tempranas genera múltiples problemáticas y una carga económica en el presente y en el futuro, el impacto económico es alarmante debido a una menor productividad, un aumento de las discapacidades y una reducción de la longevidad; los costos económicos directos e indirectos son elevados (Shekar y Popkin, 2020). La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) (2020) advierte que los altos niveles de sobrepeso y obesidad afectan el desempeño económico de los países. Se pronostica que México tendrá el impacto más grande en el Producto Interno Bruto (PIB) entre 2020 y 2050 a consecuencia del sobrepeso, la obesidad y sus enfermedades derivadas. Por lo tanto, es importante realizar una promoción de los estilos de vida saludables en los adolescentes para obtener un impacto positivo en la salud, en la prevención y en el tratamiento de la obesidad, y en las complicaciones pediátricas que son objetivos estratégicos clave, así como evitar los costos asociados a lo anterior (Valerio *et al.*, 2018).

Así que, es imperativa la búsqueda de nuevas estrategias de promoción de hábitos saludables en los adolescentes, para hacer de la prevención en las escuelas un proceso educativo más atractivo al utilizar herramientas como la Internet, aplicaciones móviles (app), videojuegos y otros medios y programas que utilicen la tecnología. Es pertinente y relevante la aplicación de nuevas tecnologías para intervenciones educativas, donde el adolescente participe de forma más activa en el proceso de enseñanza y promoción de hábitos saludables mediante la utilización de desarrollos tecnológicos y dispositivos móviles que les permitan tener una interacción más saludable con el medio que los rodea. El objetivo del presente trabajo fue realizar una revisión bibliográfica del uso de intervenciones tecnológicas en la promoción de hábitos saludables de alimentación y de actividad física en la adolescencia.

Promoción de hábitos de alimentación y actividad física en la adolescencia

Un estilo de vida saludable incluye una dieta equilibrada, la práctica habitual de AF, mantener un peso adecuado y evitar sustancias nocivas a la salud. La implementación de buenos hábitos de alimentación y AF pueden evitar padecer enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) de alta prevalencia en el mundo, como lo son, las enfermedades cardiovasculares, la obesidad, el cáncer y la diabetes (Ibarra *et al.*, 2019).

La adolescencia es una etapa dónde es importante educar y promover estilos de vida saludables y corregir los hábitos de riesgo para la salud que se hayan adquirido en la infancia temprana. Sin embargo, para que las campañas de promoción de la salud sean efectivas en esta etapa, es necesario que los participantes se sientan motivados, esto puede resolverse utilizando diferentes estrategias como la gamificación, donde se busca incorporar juegos a una experiencia educativa (Palacios *et al.*, 2020).

Como parte de la promoción de estilos de vida saludables en la adolescencia es indispensable promover la actividad física y una alimentación adecuada. La AF es considerada como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija algún consumo de energía, se asocia con numerosos beneficios para la salud física y mental, las pautas de AF en adolescentes incluyen la realización de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas o ejercicios programados (OMS, 2021b). Se ha documentado que el incremento de la AF y el ejercicio físico pueden mejorar la calidad de vida en este grupo de edad, así como prevenir el inicio y el desarrollo de las ECNT. El incremento de la AF y la realización de un ejercicio físico estructurado aumenta el gasto energético que contribuye a la disminución significativa de los depósitos de grasa en el cuerpo, mejora el perfil





metabólico aumentando la sensibilidad a la insulina, incrementa la masa muscular, contribuye a la salud ósea, reduce el riesgo de la presencia de las ECNT y mejora el aspecto psicoafectivo (Álvarez *et al.*, 2020). En cuanto a la alimentación, es importante llevar a los adolescentes a la modificación de hábitos alimentarios y al aumento en el consumo de alimentos recomendables, estos cambios aunados a la actividad física tendrán resultados positivos a la salud y a la prevención de las ECNT (Shamah *et al.*, 2020).

Para la OMS, la educación en salud es “cualquier combinación de actividades de información y de educación que lleve a una situación en la que las personas deseen estar sanas, sepan cómo alcanzar la salud, hagan lo que puedan individual y colectivamente para mantenerla y busquen ayuda cuando la necesiten”.

Para la OMS, la educación en salud es “cualquier combinación de actividades de información y de educación que lleve a una situación en la que las personas deseen estar sanas, sepan cómo alcanzar la salud, hagan lo que puedan individual y colectivamente para mantenerla y busquen ayuda cuando la necesiten”. La educación para la salud es la herramienta clave en la promoción de estilos de vida saludables.

Intervenciones educativas en salud

Las intervenciones educativas en la adolescencia tienen el principal objetivo de orientar e informar, así como mejorar el nivel de conocimiento, y en el caso de las intervenciones de salud, incluso, intentar modificar conductas que influyen en el estado de salud; así se informa en una revisión sistemática que buscaba encontrar la efectividad de las intervenciones educativas para la prevención del embarazo en la adolescencia, encontraron que con estas intervenciones existía una modificación en la tasa de embarazo con una disminución significativa ($P < 0,05$). También los investigadores reportaron un cambio en las actitudes referente al uso de anticonceptivos y los participantes mostraron mayor disposición a usar un preservativo o una píldora anticonceptiva (Sanz *et al.*, 2019).

Este cambio de actitud y conducta también se observó en otra intervención educativa realizada durante 6 semanas en 86 adolescentes con sobrepeso y obesidad, cuyo objetivo principal fue la pérdida de peso, esta intervención incluyó cinco sesiones educativas de 60 minutos que contenían diversas estrategias educativas (discusión en grupo, juego de roles, preguntas y respuestas, materiales educativos, fotografías, proyección de películas y presentaciones en PowerPoint). Los principales objetivos de esta intervención fueron incrementar el conocimiento de los adolescentes sobre la obesidad y sus signos, factores de riesgo, síntomas y complicaciones, desarrollo de actitudes positivas y corrección de falsas creencias, hablar sobre el papel de la nutrición en la prevención del sobrepeso y la obesidad y la importancia del ejercicio en la pérdida de peso,





fortalecer los apoyos sociales a través de la realización de las sesiones con la presencia de al menos uno de los padres y explicar el papel de los familiares, amigos y profesores en la pérdida de peso y el fortalecimiento de la autoeficacia. En esta intervención, se reportó un incremento significativo ($P < 0,001$) en la puntuación que medía conocimientos adquiridos y constructos como actitudes, normas subjetivas, control conductual percibido, intenciones y comportamiento. Los adolescentes que participaron en este estudio cambiaron su comportamiento y mostraron efectos positivos con la educación recibida. Además, se encontró una disminución significativa en el Índice de Masa Corporal (IMC) ($P < 0,001$), el peso ($P = 0,001$) y la circunferencia de la cintura (CC) ($P < 0,001$) después de la intervención educativa. Por lo tanto, se espera que las intervenciones educativas creen un entorno en el que las personas puedan evaluar lógicamente las consecuencias de la práctica del comportamiento actual y los resultados positivos de lograr el comportamiento recomendado (Mazloomi *et al.*, 2017).

Para la efectividad de las intervenciones educativas en salud para adolescentes, se sugiere que el número de sesiones educativas grupales sean un mínimo de tres, que los contenidos estén centrados en la adquisición de habilidades sociales y que incluya la práctica de actividades lúdicas, así se reporta en una intervención en adolescentes para la prevención del consumo de alcohol, en la que concluye que las intervenciones breves de una sola sesión pueden no ser suficientes para detectar beneficios a corto y largo plazo (Rojas, 2018).

Otra intervención educativa en salud realizada en 365 adolescentes se centró en los cambios en el estilo de vida, como la nutrición, la participación física, el apoyo social, el manejo del estrés, la identidad y la concientización sobre las prácticas sanitarias

Varias revisiones sistemáticas y meta-análisis indican que el control de peso y la mejora en el estado de salud de los adolescentes se puede obtener mediante una intervención de componentes múltiples centrada en un cambio de por vida en los hábitos alimentarios y el estilo de vida, involucrando a toda la familia y el entorno social circundante

generales. El grupo de intervención recibió un curso de seis sesiones sobre estilos de vida saludables, al final se encontró que esta intervención tuvo éxito para modificar los estilos de vida poco saludables y reemplazarlos por comportamientos saludables en comparación con el grupo control ($P < 0,001$). La intervención educativa mejoró la puntuación total del estilo de vida; sin embargo, hubo diferencias significativas entre hombres y mujeres en términos de AF y apoyo social ($P < 0,001$); es decir, las mujeres requerían más apoyo social y tenían menores niveles de AF. Este estudio recomienda adaptar lo más posible los programas educativos a las características personales, físicas, emocionales y sociales de los sujetos participantes (Saffari *et al.*, 2013).

Varias revisiones sistemáticas y meta-análisis indican que el control de peso y la mejora en el estado de salud de los adolescentes se puede obtener mediante una intervención de componentes múltiples centrada en un cambio de por vida en los hábitos alimentarios y el estilo de vida, involucrando a toda la familia y el entorno social circundante (escuela, comunidades, etc.) (Valerio *et al.*, 2018). En una escuela

del suroeste de los Estados Unidos se llevó a cabo un estudio donde participaron 779 adolescentes y los profesores una vez por semana durante 15 semanas, en el cual, se integraron 20 minutos de AF a un curso de salud que promocionaba un estilo de vida saludable con el desarrollo de habilidades cognitivo-conductuales. Los resultados demuestran que los participantes aumentaron significativamente el número de pasos por día, obtuvieron un IMC más bajo y calificaciones más altas comparados con los adolescentes control (Melnik *et al.*, 2013).

Las escuelas han demostrado ser ambientes exitosos para la promoción de hábitos de estilo de vida saludable y la pérdida de peso adecuado en etapas tempranas de la vida (Elizondo *et al.*, 2014). Es posible abordar con los adolescentes temas de educación y salud en las escuelas, se pueden organizar acciones e iniciativas que apoyen a los estudiantes y mejoren los resultados académicos y al mismo tiempo, obtengan un desarrollo más sano (Lewallen *et al.*, 2015).

La adolescencia es una etapa de cambios y puede existir un riesgo crucial para el desarrollo de la obesidad, por lo que es necesario diseñar estrategias que disminuyan la carga de las complicaciones derivadas del incremento de peso. En este sentido, las intervenciones educativas en salud son un recurso para mejorar el estilo de vida durante la adolescencia y apoyar las conductas de prevención de la obesidad y de las comorbilidades físicas y mentales asociadas.



Los beneficios de realizar intervenciones electrónicas interactivas consisten en que los adolescentes tienen una retroalimentación inmediata, personalizada y acceso flexible, entre otros.

Intervenciones con desarrollos tecnológicos

La prevención sigue siendo una de las principales estrategias para combatir y evitar el sobrepeso y la obesidad en los adolescentes (Ajie y Chapman, 2014). Por lo tanto, las intervenciones deben ser dirigidas principalmente a promover una alimentación saludable y un estilo de vida activo (Valerio y Bernasconi, 2019) y para ello, se pueden utilizar plataformas y desarrollos tecnológicos.

Una plataforma tecnológica es “cualquier cosa sobre la que se pueda construir”. Sirve como base para hacer funcionar determinados módulos de *hardware* o de *software*. Algunos ejemplos de software de aplicación como plataformas son los navegadores web (por ejemplo, Chrome, Safari, Internet Explorer), los sitios de redes sociales, como Facebook, Twitter y los videojuegos que admiten *mods* o modificadores (ISOL, 2018).

Por otro lado, un desarrollo tecnológico, es el “uso sistemático del conocimiento y la investigación dirigidos hacia la producción de materiales, dispositivos, sistemas o métodos incluyendo el diseño, desarrollo, mejora de prototipos, procesos, productos, servicios o modelos organizativos” (CONACYT, 2019); es el progreso que han experimentado las herramientas y tecnologías fabricadas para alcanzar mejoras en términos de salud, producción, telecomunicaciones, transporte, educación, industria y cualquier actividad relacionada con la vida humana.

La tecnología ha avanzado a pasos agigantados, los avances tecnológicos brindan la oportunidad de utilizar modos de comunicación interactiva y amigable para que los jóvenes tengan las herramientas a la mano para el manejo adecuado de la obesidad y la prevención de la salud. Los beneficios de realizar intervenciones electrónicas interactivas consisten en que los adolescentes tienen una retroalimentación inmediata, personalizada y acceso flexible, entre otros. Las intervenciones que incluyen medios electrónicos interactivos se están desarrollando y evaluando cada vez más. Por lo tanto, la posible aplicación de intervenciones electrónicas interactivas en la prevención o el

tratamiento de la obesidad en los jóvenes merece una mayor investigación (Nguyen *et al.*, 2011). En ello concuerda Chen y Wilkosz (2014), quienes mencionan que, debido a los avances sustanciales de la tecnología y la amplia aceptación por parte de los adolescentes, ahora es posible utilizarla para el control del peso saludable y la prevención de la obesidad.

Para brindar orientación nutricional a los jóvenes, se ha sugerido que las intervenciones tengan un enfoque conductual y utilicen herramientas tecnológicas multimedia innovadoras. Esto permitiría dar un giro al uso intensivo de la Internet y favorecer conductas saludables como la calidad del sueño, la AF y los hábitos alimentarios, por lo que es importante la planificación de programas de prevención (Tabatabaee *et al.*, 2018). Con el amplio alcance de las computadoras e Internet tanto dentro como fuera de la escuela y su uso intensivo entre los adolescentes, puede aprovecharse esta ventana de oportunidad para la promoción de la salud (Ajie y Chapman, 2014).

Existen intervenciones que prometen ser exitosas usando los medios para la promoción de conductas saludables y de prevención de la obesidad en los adolescentes (Sousa *et al.*, 2019), para ello, se requiere de seguir un proceso tecnológico bien estructurado (identificación, exploración, diseño, planificación, construcción, evaluación) hasta su aplicación (divulgación) con los objetivos previamente planteados (Universidad Internacional de Valencia, 2020).



En una revisión sistemática se analizaron catorce ensayos de control aleatorios o estudios cuasi-experimentales para determinar el efecto de las intervenciones basadas en computadoras o web en el aumento de la AF y/o en la mejora del IMC, el peso, el porcentaje de grasa corporal o la CC, como resultado se obtuvo un aumento significativo de la AF. Este estudio concluyó que las intervenciones informáticas basadas en la web pueden promover la AF entre preadolescentes y adolescentes particularmente en las escuelas. La mayoría de las intervenciones demostraron aumentos estadísticamente significativos en la AF o cambios positivos en la salud relacionados con la realización de la AF (Hamel *et al.*, 2011).

Por otro lado, otra revisión sistemática incluyó cinco estudios, de los cuales cuatro intervenciones emplearon tres juegos activos y un juego educativo, ambos tuvieron efectos positivos en la autoeficacia y realización de la AF en menores de 18 años. Las intervenciones con juegos para promover la salud aparentemente mejoran la autoeficacia de la AF de los niños y adolescentes y tienen el potencial para aumentar la AF, se necesitan investigaciones más rigurosas para aclarar cuán efectivas son esas intervenciones a largo plazo (Pakarinen *et al.*, 2016).

Se encontró que cerca del 50 % de los participantes disminuyeron significativamente el IMC o el porcentaje de grasa corporal posterior a las intervenciones, dos de las 14 intervenciones estaban basadas en videojuegos (Chen y Wilkosz, 2014).

Otra revisión realizada en el Índice Acumulativo de la Literatura de Enfermería y Áreas de Ciencias de la Salud Afin (por sus siglas en inglés, Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature, CINAHL), en Embase, en PubMed, en PsycInfo y en la base de datos Cochrane de 1990 a 2014, se analizó la eficacia de las intervenciones basadas en tecnología para la prevención de la obesidad en adolescentes. Se encontró que cerca del 50 % de los participantes disminuyeron significativamente el IMC o el porcentaje de grasa corporal posterior a las intervenciones, dos de las 14 intervenciones estaban basadas en videojuegos (Chen y Wilkosz, 2014). Esta revisión sugiere que



tanto los videojuegos activos (VA) como las intervenciones basadas en Internet, incluyendo la dieta y los componentes físicos, tienen el potencial de reducir la obesidad en la adolescencia, pero que deben ser sostenibles en el tiempo. Los adolescentes acceden ampliamente a los medios digitales y esto representa una oportunidad para prevenir sobrepeso y obesidad; las intervenciones digitales que incluyen educación para la salud, establecimiento de objetivos, autocontrol y participación de los padres pueden producir mejoras significativas en la dieta y en las conductas de AF de los adolescentes (Rose *et al.*, 2017).

Un estudio proporcionó una síntesis de los efectos psicológicos de los *exergames* (herramienta tecnológica para la promoción con actividad física) en niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad. Se observó un aumento en la autoestima y en la autoeficacia después de jugar *exergames* en comparación con el grupo control (Andrade *et al.*, 2019).

Los *exergames* tienen el potencial de atraer a niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad, debido a la diversión, el placer, la alegría y la tecnología innovadora que contienen. También se han desarrollado aplicaciones para conocer los aspectos dietéticos, conocimientos de nutrición, actitudes hacia la alimentación y el ejercicio, las preferencias por las opciones alimentarias y los comportamientos saludables en adolescentes, pero aún falta realizar una intervención que lleve incluida una modificación integral al estilo de vida (Bissell *et al.*, 2018).

En una revisión de ocho trabajos de investigación se aplicaron programas de intervención basados en el uso de *exergames*, para mejorar los diferentes parámetros de la adherencia a la práctica de la AF o la mejora a nivel psicológico. El rendimiento cogniti-

vo y la velocidad de reacción se ven beneficiados por la práctica de AF haciendo uso de estos dispositivos. La mayoría de los estudios demuestran que, independientemente del grado de AF se producen mejoras en la motivación, el estado de salud y la participación de los estudiantes, especialmente a través de juegos deportivos donde la demanda motora es mayor (Ramírez *et al.*, 2020).

Intervenciones con plataformas *online* para el cambio de hábitos de alimentación y actividad física

El establecer hábitos y estilos de vida saludables en la adolescencia resulta de suma importancia para prevenir problemas de salud en la vida adulta, a través del fomento de una alimentación variada que incluya frutas, verduras y que se disminuya el consumo de alimentos y/o bebidas azucaradas, y se modere el consumo de grasas, azúcares y sodio (Pampillo *et al.*, 2019). Para ello, pueden utilizarse plataformas tecnológicas que impulsen una alimentación correcta y un aumento de la AF.

A continuación, se describirán algunas intervenciones que se han utilizado mediante plataformas online para el cambio de hábitos de alimentación y AF:

FATainPHAT

En el año 2012 Ezendam *et al.* realizaron un ensayo aleatorizado por conglomerados de 4 meses y una revisión a los 2 años de seguimiento, en 883 adolescentes, usando una plataforma por internet llamada FATaintPHAT, la cual tuvo por objetivo promover una alimentación saludable para prevenir el aumento de peso excesivo. Los resultados de dicha intervención mostraron que FATaintPHAT no causó variaciones en indicadores como el IMC y la CC, pero que se asoció con un menor consumo de bebidas azucaradas



(menos de 400 ml) y un menor consumo de snacks ($\beta = -0.81$ snacks al día) así como una mayor ingesta de verduras ($\beta = 19.3$ g/día). Con esto los autores concluyen que, aunque con FATaintPHAT no hubo cambios en la composición corporal de los adolescentes, si hubo una modificación en el consumo de ciertos grupos de alimentos.

Teen choice: Food & Fitness

La plataforma virtual “Teen choice: Food & Fitness” para adolescentes incluía materiales de nutrición, de AF y una calculadora de alimentos. El objetivo de este estudio fue mejorar los comportamientos dietéticos y de AF en adolescentes de entre 12 a 17 años. Se llevó a cabo durante 8 semanas con 408 participantes; dentro de los logros y resultados que reportó este estudio, fue el aumento del consumo de verduras en el grupo de intervención, dato que fue más significativo en la última semana ($p < 0.05$). Debido a esto el sitio web concluyó ser útil para mejorar la ingesta de verduras en adolescentes (Cullen *et al.*, 2013).

Snack Track School

La *app* “Snack Track School” funcionó como herramienta de seguimiento del consumo de bocadillos. Esta intervención se realizó durante cuatro semanas, la *app* permitió a los adolescentes registrar y monitorear su ingesta de bocadillos mediante un puntaje, era un espacio virtual en donde los participantes podían tener su propio avatar (representación gráfica que se asocia a un usuario en particular para su identificación en un videojuego).

El objetivo de esta intervención fue mejorar los patrones de las meriendas de adolescentes de 14 a 16 años y contó con una población de estudio de 1437 participantes, los resultados mostraron que la intervención no tuvo efectos positivos significativos sobre la promoción de bocadillos saludables;

El objetivo de esta intervención fue mejorar los patrones de las meriendas de adolescentes de 14 a 16 años y contó con una población de estudio de 1437 participantes, los resultados mostraron que la intervención no tuvo efectos positivos significativos sobre la promoción de bocadillos saludables; sin embargo, se considera que la *app* “Snack Track School” puede mejorar y motivar a los adolescentes a optar por el consumo de bocadillos saludables mediante el aprendizaje basado en recompensas (Van *et al.*, 2016; De Cook *et al.*, 2018).

Nutriathlon

Es una plataforma basada en la web que permitía registrar las porciones consumidas diariamente de frutas, verduras y lácteos. El sitio web proporcionó un calendario de seis semanas en que solicitaba a cada participante registrar dos veces al día su consumo de frutas, verduras y lácteos, de lunes a viernes. El principal objetivo de esta intervención fue evaluar

el impacto de “Team Nutriathlon” para promover el consumo de verduras, frutas y derivados lácteos en estudiantes de 13 a 14 años. La intervención contó con un total de 282 estudiantes, 193 en el grupo intervención y 89 en el grupo control.

Los resultados de esta intervención no reportaron diferencias significativas entre ambos grupos al inicio del estudio tanto en peso corporal como en IMC. Aunque si se notó un mayor consumo de verduras, frutas y lácteos al final en el grupo intervención en comparación con el grupo control. Este estudio confirma que “Team Nutriathlon” es un programa de nutrición innovador que impacta positivamente en el consumo de frutas, verduras y lácteos en adolescentes, por lo que el uso de estas plataformas puede ayudar a los jóvenes a adoptar hábitos alimentarios saludables que permitan una vida adulta sana (Chamberland *et al.*, 2017).

TAS (Tú y Alicia por la Salud)

Este programa consistió en evaluar los hábitos alimentarios y de AF de jóvenes españoles. El tamaño de la población evaluado fue de 2516 alumnos de 14 a 15 años. La intervención consistió en la creación de la plataforma TAS, una herramienta online que promovía hábitos saludables de alimentación y actividad física. Se observó un cambio en las cantidades de consumo de ciertos grupos de alimentos post intervención: de las frutas: del 2 % de alumnos con consumo adecuado de frutas se elevó a un 10 %, de las verduras y hortalizas: el número de alumnos que las consumía de forma adecuada aumentó en casi un 20 %, en el consumo de pescado: aumentó su consumo de un 28.1 % a un

Se puede concluir que las intervenciones basadas en la web pueden tener efectos beneficiosos y podrían usarse para promover cambios en los hábitos alimentarios y en la salud en general (Brito et al., 2019).

42.8 %, la carne: disminuyó su consumo excesivo, en cuanto al consumo de alimentos fritos, bollería y refrescos: se redujo el número de estudiantes que los consumía en forma excesiva. En resumen, se reportó una mejora en los hábitos alimentarios y un aumento de AF (Pareja *et al.*, 2018).

StayingFit

“StayingFit” es un programa en línea que tiene como finalidad fomentar y orientar el control de peso y los hábitos alimentarios saludables. Este programa consta de 16 sesiones y fue adaptado para adolescentes con el fin de promover hábitos saludables y obtener un registro de medición de marcadores antropométricos. Participaron 895 estudiantes, 428 en el grupo de intervención y 467 en el grupo control. Los resultados del estudio reportaron una reducción en el consumo regular de refresco en el grupo de intervención y no se reportaron diferencias al final del estudio entre ambos grupos en medidas antropométricas. Se puede concluir que las intervenciones basadas en la web pueden tener efectos beneficiosos y podrían usarse para promover cambios en los hábitos alimentarios y en la salud en general (Brito *et al.*, 2019).



Conclusión

La adolescencia es una etapa crítica en el ciclo de vida, el entorno que viven los jóvenes es cada vez más obesogénico y favorece el aumento de peso, este incremento, trae consigo comorbilidades asociadas que reducen la esperanza de vida.

El uso de las plataformas tecnológicas es habitual para los adolescentes, las tecnologías móviles son usadas de forma cotidiana por ellos; sin embargo, un énfasis en la salud y nutrición es difícil proporcionárselos en un aula o de forma teórica, por lo que añadir materiales educativos, tecnología de salud y nutrición para el fomento de una vida saludable, podría influir positivamente en el estilo de vida de los adolescentes y evitar que continúe la pandemia de la obesidad en México.

De acuerdo con esta revisión bibliográfica se concluye que las intervenciones educativas con el uso de desarrollos tecnológicos favorecen la promoción de hábitos saludables de alimentación y actividad física en los adolescentes.

Bibliografía

- Ajie, W. y Chapman, K. (2014). Impact of computer-mediated, obesity-related nutrition education interventions for adolescents: a systematic review, *Journal of Adolescent Health*, 54(6), 631-645. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X13008422> [Consultado: 26 de enero 2021].
- Álvarez, J. Casajús, J., Leis, R., Lucía, A., López, D., Moreno, L. y Rodríguez, G. (2020). Ejercicio físico como <<medicina>> en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia, *Anales de Pediatría*, 92(3) 173. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403320300321> [Consultado: 2 de febrero 2021].
- Andrade, A., Correia, C. y Coimbra, D. (2019). The Psychological Effects of Exergames for Children and Adolescents with Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(11) 724-735. Disponible en: https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cyber.2019.0341?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed [Consultado: 17 de febrero 2021].
- Bissell, K., Baker, K., Pember, S., Zhang, X. y Yang, Y. (2018). Changing the face of health education via health interventions: Social ecological perspectives on new media technologies and elementary nutrition education, *Health communication*, 34(13) 1-11. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/citedby/10.1080/10410236.2018.1507659?scroll=top&needAccess=true> [Consultado: 26 de enero 2021].

- www.tandfonline.com/doi/citedby/10.1080/10410236.2018.1507659?scroll=top&needAccess=true [Consultado: 26 de enero 2021].
- Brito, K., Ortelan, N., Giardini, S., Sartori, I., Couto, R., Leovigildo, R., Lima, M., Jones, M., Barr, C. y Ribeiro-Silva, R. (2019). Evaluation of the Staying Fit Brasil computer intervention program to promote healthy eating habits: the results of a randomized controlled trial by school groups, *Environ Research and Public Health*, 16(10) 1674. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6572183/> [Consultado: 04 de febrero 2021].
- Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT). (2019). Desarrollo Tecnológico e Innovación. Disponible en: <https://www.conacyt.gob.mx/index.php/el-conacyt/developmento-tecnologico-e-innovacion> [Consultado: 26 de enero 2021].
- Cullen, K., Thompson, D., Boushey, C., Konzelmann, K. y Chen, T. (2013). Evaluation of a web-based program that promotes healthy eating and physical activity for adolescents: Teens choice: Food and Fitness, *Health education research*, 28(4) 704-714. Disponible en: <https://academic.oup.com/her/article/28/4/704/700195?login=true> [Consultado: 04 de febrero 2021].
- Chamberland, K., Sánchez, M., Panahi, S., Provencher, V., Gagnon, J. y Drapeau, V. (2017). The impact of an innovative web-based school nutrition intervention to increase fruits and vegetables and milk and alternatives in adolescents: a clustered randomized trial, *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 14(1) 1-11. Disponible en: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-017-0595-7> [Consultado: 04 de febrero 2021].
- Chen, J. y Wilkosz, M. (2014). Efficacy of technology-based interventions for the prevention of obesity in adolescents: a systematic review, *Adolescent health, medicine and therapeutics*, 5 159-170. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4132224/> [Consultado: 04 de febrero 2021].
- De Cook, N., Van, W., Vangeel, J., Notebaert, M., Beullens, K., Eggermont, S., Deforche, B., Maes, L., Goossens, L., Verbeken, S., Moens, E., Vervoort, L., Braet, C., Huybregts, L., Kolsteren, P., Van, J y Lachat, C. (2018). Feasibility and impact study of a reward-based mobile application to improve adolescents snacking habits, *Public Health Nutrition*, 21(12) 2329-2344. Disponible en: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/feasibility-and-impact-study-of-a-reward-based-mobile-application-to-improve-adolescents-snacking-habits/3BD921E838C6488F73A57C13EA392038>

- [Consultado: 03 de febrero 2021].
- Elizondo, L., Gutiérrez, N., Moreno, D., Monsiváis, F., Martínez, U., Nieblas, B. y Lamadrid, A. (2014). Intervención para promover hábitos saludables y reducir obesidad en adolescentes de preparatoria, *Estilos sociales (Hermosillo, Son.)*, 22(43) 217-239. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572014000100009 [Consultado: 12 de febrero 2021].
- Ezendam, N., Brug, J., y Oenema, A. (2012). Evaluation of the web-based computer-adapted FATaintPHAT intervention to promote energy balance among adolescents: results of a randomized trial of school groups, *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 166(3) 248-255. Disponible en: <https://jamanetwork.com/journals/jama-pediatrics/fullarticle/1107718> [Consultado: 04 de febrero 2021].
- Garrido, A., García, F., Sánchez, J., Gómez, J., Travé, G. y Sosa, E. (2020). Food consumed by high school students during the school day, *Nutrients*, 12(2) 485. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/2/485> [Consultado: 26 de enero 2021].
- Güemes, M., Ceñal, M. e Hidalgo, M. (2017). Pubertad y adolescencia, *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 5(1) 07-22. [Consultado: 12 de febrero de 2021].
- Hamel, L., Robbins, L. y Wilbur, J. (2011). Computer- and web-based interventions to increase preadolescent and adolescent physical activity: a systematic review. *Journal of clinical Nursing*, 67(2) 251-268. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1365-2648.2010.05493.x> [Consultado: 17 de febrero 2021].
- Han, C. y Weiss, R. (2021). Obesity, metabolic syndrome, and disorders of energy balance", *Pediatric endocrinology*, 939-1003. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780323625203000245> [Consultado: 26 de enero 2021].
- Ibarra, J., Ventura, C. y Hernández, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos, *Sportis*, 5(1) 70-84. Disponible en: <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/23211> [Consultado: 22 de febrero 2021].
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (2018-19). *ENSA-NUT Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19 Resultados Nacionales*. Disponible en: https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_informe_final.pdf?fbclid=IwAR14R78m-w8kJKLfCtUyOrG51CyOH8Ais4xRJy_46_Riax-tWimA-dVf-xQ [Consultado: 12 de febrero 2021].
- ISOL. (2018). *La plataforma tecnológica y su influencia en los negocios*. Disponible en: <https://isol.mx/plataforma-tecnologica/> [Consultado: 26 de enero 2021].
- Karnik, S. y Kanekar, A. (2012). Childhood obesity: a global public health crisis, *Revista internacional de medicina preventiva*, 3(1) 1. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3278864/> [Consultado: 26 de enero 2021].
- Lewallen, T., Hunt, H., Potts, W., Zaza, S. y Giles, W. (2015). The Whole School, Whole Community, Whole Child Model: A New Approach to Improving Educational Achievement and Healthy Student Development, *Journal of School Health*, 85(11) 729-739. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/josh.12310> [Consultado: 26 de enero 2021].
- Martínez, J. (2017). Obesidad en la adolescencia, *Adolescencia*, 3(3) 43-55. Disponible en: <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCENCIA/vol5num3-2017/45-57-obesidad-en-la-adolescencia.pdf> [Consultado: 26 de enero 2021].
- Maślak, D., Kusz, M., Pawluczuk, P., Alzubedi, A. y Polski, P. (2020). Causes of overweight and obesity in children and adolescents, *Journal of Education, Health and Sport*, 10(5) 11-18. Disponible en: <https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/JEHS/article/view/JEHS.2020.10.05.001> [Consultado: 26 de enero 2021].
- Matsuzaki, M., Sánchez, B., Acosta, M., Botkin, J. y Sánchez, E. (2020). Food environment near schools and body weight a systematic review of associations by race/ethnicity, gender, grade, and socioeconomic factors, *Obesity Reviews*, 21(4) e12997. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/obr.12997> [Consultado: 26 de enero 2021].
- Mazloomi, S., Sadat, Z., Ahmadi, A. y Askarishahi, M. (2017). The effect of educational intervention on weight loss in adolescents with overweight and obesity: Application of the theory of planned behavior, *ARYA atherosclerosis*, 13(4) 176-183. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5677321/> [Consultado: 22 de febrero 2021].
- McPhee, P., Signgh, S. y Morrison, K. (2020). Childhood obesity and cardiovascular disease risk: Working toward solutions, *Canadian Journal of Cardiology*, 36(9) 1352-1361. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0828282X20305833> [Consultado: 26 de enero 2021].
- Melnyk, B., Jacobson, D., Kelly, S., Belyea, M., Shaibi, G., Small, L., O'Haver, J. y Marsiglia, F. (2013). Promoting healthy lifestyles in high school adolescents: A randomized controlled trial, *American Journal of Preventive Medi-*

- cine, 45(4) 407-415. Disponible en: <https://www.science-direct.com/science/article/abs/pii/S0749379713003954> [Consultado: 26 de enero 2021].
- Nguyen, B., Kornman, K., y Baur, L. (2011). A review of electronic interventions for prevention and treatment of overweight and obesity in young people, *Obesity Reviews*, 12(5) e298-e314. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1467-789X.2010.00830.x> [Consultado: 26 de enero 2021].
- Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE). (2020). Presentación del estudio: La Pesada Carga de la Obesidad: La Economía de la Prevención. Disponible en: <https://www.oecd.org/about/secretary-general/heavy-burden-of-obesity-mexico-january-2020-es.htm> [Consultado: 26 de enero 2021].
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Sobrepeso y obesidad infantiles. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/> [Consultado: 26 de enero 2021].
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021a). Desarrollo en la adolescencia. Disponible en: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/ [Consultado: 12 de febrero 2021].
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021b). Actividad física. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/> [Consultado: 22 de febrero 2021].
- Ortiz, L., Ramos, N., Pérez, D. y Ramírez, M. (2013). Fundamentos de nutrición para la consulta nutricional. Primera edición, México.
- Pakarinen, A., Parisod, H., Smed, J. y Salatera, S. (2016). Health game interventions to enhance physical activity self-efficacy of children: a quantitative systematic review, *Journal of Advanced Nursing*, 73(4) 794-811. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jan.13160> [Consultado: 17 de febrero 2021].
- Palacios, M., Yot, C. y Merino, Á. (2020). "HealthyJeart: Promoción De La Salud En La Adolescencia A Través De Dispositivos Móviles", *Revista Española de Salud Pública*, 94 1-10. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272020000100031#:~:text=Healthy%20Jeart%20es%20una%20aplicaci%C3%B3n,est%C3%A1%20trabajando%20en%20esta%20l%C3%ADnea [Consultado: 22 de febrero 2021].
- Pampillo, T., Arteché, N. y Méndez, M. (2019). Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto, *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(1) 99-107. Disponible: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1561-31942019000100099&script=sci_arttext&lng=pt [Consultado: 02 de febrero 2021].
- Pareja, S., Roura, E., Millá, R. y Ador, A. (2018). Estudio y promoción de hábitos alimentarios saludables y de actividad física entre los adolescentes españoles: programa TAS (tú y Alicia por la salud), *Nutrición hospitalaria*, 35(spe4) 121-129. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112018000700021&script=sci_abstract&lng=en [Consultado: 12 de febrero de 2021].
- Ramírez, I., Ubago, J., González, G., Puertas, P. y San Román, S. (2020). The Effect of Physical Activity and the Use of Active Video Games: Exergames in Children and Adolescents: A Systematic Review, *Environmental Research and Public Health*, 17(12) 4243. Disponible en <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/12/4243> [Consultado: 17 de febrero 2021].
- Riaño, I. (2007). Simposio I. Avances en el manejo del sobrepeso y de la obesidad. Sobrepeso y obesidad en la adolescencia. Nuestra realidad, *BOL Pediatric*, 47(1) 8-12. Disponible en: http://www.sccalp.org/boletin/47_supl1/BolPediatri2007_47_supl1_008-012.pdf [Consultado: 12 de febrero 2021].
- Rojas, M. (2018). Eficacia de intervenciones educativas en la prevención del consumo de alcohol en adolescentes, *Metas enferm*, 21(5) 330-336. Disponible en: <https://www.enfermeria21.com/revistas/metas/articulo/81241/eficacia-de-intervenciones-educativas-en-la-prevencion-del-consumo-de-alcohol-en-adolescentes/> [Consultado: 22 de febrero 2021].
- Rose, T., Barker, M., Jacob, C., Morrison, L., Lawrence, W., Strömmer, S., Vogel, C., Woods, K., Farrell, D., Inskip, H. y Baird, J. (2017). A systematic review of digital interventions for improving the diet and physical activity behaviours of adolescents, *J Adolesc Health*, 61(6) 669-677. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5702542/> [Consultado: 17 de febrero 2021].
- Ruiz, L., Zuelch, M., Dimitratos, S. y Scherr, R. (2019). Adolescent obesity: Diet quality, psychosocial health, and cardiometabolic risk factors, *Nutrients*, 12(1) 43. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/1/43> [Consultado: 26 de enero 2021].
- Saffari, M., Amini, N., Eftekhari, H., Sanaeinasab, H., Mahmoudi, M. y Piper, C. (2013). Educational Intervention on Health Related Lifestyle Changes Among Iranian Adolescents, *Iranian journal of public health*, 42(2) 172-181. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3595656/> [Consultado: 22 de febrero 2021].
- Sanz, S., López, I., Álvarez, C. y Álvarez, C. (2019). Efectividad de las intervenciones educativas para la prevención del embarazo en la adolescencia, *Atención primaria*, 51(7)

- 424-434. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656717308387> [Consultado: 22 de febrero 2021].
- Shamah, T., Cuevas, L., Méndez, I., Morales, C., Valenzuela, D., Gaona, E., Ávila, M. y Rivera, J. (2020). Prevalencia y predisposición a la obesidad en una muestra nacional de niños y adolescentes en México, *Salud Pública de México*, 62(6) 725-733. Disponible en: <https://salud-publica.mx/index.php/spm/article/view/11552> [Consultado: 26 de enero 2021].
- Sharma, C., Coleman, S., Nixon, J., Sharples, L., Hamilton, J., Rutter, H. y Byant, M. (2019). A systematic review and meta-analysis estimating the population prevalence of comorbidities in children and adolescents aged 5 to 18 years, *Obesity Reviews*, 20(10) 1341–1349. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/obr.12904> [Consultado: 26 de enero 2021].
- Shekar, M., y Popkin, B. (2020). Obesity: health and economic consequences of an impending global challenge. World Bank Publications.
- Sousa, P., Duarte, E., Ferreira, R., Esperanca, A., Frontini, R., Santos, R. Luís, L. Dias, S. y Marques, N. (2019). AnmHealth intervention programme to promote healthy behaviours and prevent adolescent obesity (TeenPower): A study protocol, *Journal of Advanced Nursing*, 75(3) 683-691. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jan.13905> [Consultado: 26 de enero 2021].
- Tabatabaee, H., Rezaianzadeh, A. y Jamshidi, M. (2018). Mediators in the Relationship between Internet Addiction and Body Mass Index: A Path Model Approach Using Partial Least Square, *J Res Health Sci*, 18(3) e00423. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6941646/> [Consultado: 03 de febrero 2021].
- Universidad Internacional de Valencia. (2020). ¿Qué es el proceso tecnológico y cuáles son sus fases? Disponible en: <https://www.universidadviu.com/co/actualidad/nuestros-expertos/que-es-el-proceso-tecnologico-y-cuales-son-sus-fases> [Consultado: 26 de enero 2021].
- Valerio, G., Maffei, C., Saggese, G., Ambuzzi, M., Balsamo, A., Bellone, S., Bergamini, M., Bernasconi, S., Bona, G., Calcaterra, V., Canali, T., Caroli, M., Chiarelli, F., Corcuillo, N., Crino, A., Di, P., Di, V., Di, M., Di, A., Diamanti, A... (2018). Diagnosis, treatment and prevention of pediatric obesity: Consensus position statement of the Italian society for pediatric endocrinology and diabetology and the Italian society of pediatrics, *Italian Journal of Pediatric*, 44(1) 1-21. Disponible en: <https://ijponline.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13052-018-0525-6> [Consultado: 26 de enero 2021].
- Valerio, G. y Bernasconi, S. (2019). A multi-etiological model of childhood obesity: A new biobehavioral perspective for prevention? *Italian Journal of Pediatrics*, 45(1) 169. Disponible en: <https://ijponline.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13052-019-0762-3> [Consultado: 26 de enero 2021].
- Van, W., Vageel, J., De Cock, N., Lachat, C., Goossens, L., Beullens, K., Vervoot, L., Braet, C., Maes, L., Eggermont, S., Deforche, B. y Van, J. (2016). Using a gamified monitoring app to change adolescents snack intake: the development of the REWARD app and evaluation design, *BMC public health*, 16(1) 1-11. Disponible en: <https://bmcpubhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-016-3286-4> [Consultado: 03 de febrero 2021].
- Zermeño, P., Gallegos, V., Castro, R. y Gaytán, D. (2020). Relación del índice cintura-estatura (ICE) con circunferencia cintura e índice de cintura cadera como predictor para obesidad y riesgo metabólico en adolescentes de secundaria, *Revista Salud Pública y Nutrición*, 19(3) 19-27. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=96332> [Consultado: 26 de enero 2021].





La esencia del núcleo de identidad personal, como consecuencia de un buen desarrollo social, emocional y económico.

Jocsan Xavier Retana Ortiz

Alumno de la Universidad del Valle de Atemajac, plantel León, Guanajuato.

*Uno mismo tiene una relación íntima con los demás.
Ser persona requiere la presencia y relación con los demás. La
construcción de estas formas de relacionarse siempre están reguladas
por cada cultura social, pero no debemos ignorar
ni excluir el sentimiento de identidad personal, porque es un
atributo fundamental en la vida de cualquier persona*

Resumen

La modernidad crea las condiciones para un nuevo tipo de disciplina: una persona que decide por sí misma y que debe buscar su propia identidad en su propia historia y en la vida compartida con otras disciplinas autónomas. El concepto central es el concepto de autonomía que tenemos. Para reducir al mínimo las objeciones infundadas, el documento estableció una distinción conceptual entre la autonomía asumida y la autonomía realizada. En el otro extremo, analiza el concepto de autenticidad, que a menudo se compara con el concepto de autonomía como sustituto ideal de la autorrealización. Tanto el ideal filosófico de autonomía como el ideal posromántico de autenticidad consideran que la validez de la autonomía se da por sentada y al mismo tiempo, un rasgo distintivo de la identidad de los sujetos modernos.

Palabras clave:

Autonomía | Identidad | Desarrollo | Núcleo | Periferia.

The essence of the core of personal identity as a consequence of a good social, emotional and economic development.

Summary

Modernity creates the conditions for a new type of discipline: a person who decides for himself/herself and who must seek his/her own identity in his/her own history and in the life shared with other autonomous disciplines. The central concept is the concept of autonomy that we have. To minimize unfounded objections, the paper drew a conceptual distinction between assumed autonomy and realized autonomy. At the other end, it discusses the concept of authenticity, which is often compared to the concept of autonomy as an ideal substitute for self-realization. Both the philosophical ideal of autonomy and the post-Romantic ideal of authenticity consider the validity of autonomy to be taken for granted and, at the same time, a distinctive feature of the identity of modern subjects.

Keywords: Autonomy | Identity | Development | Core | Periphery.

L'essence du noyau d'identité personnelle, à la suite d'un bon développement social, émotionnel, et économique.

Résumé

La modernité crée les conditions pour un nouveau type de discipline: une personne qui décide par lui-même et laquelle doit chercher sa propre identité dans sa propre histoire et dans la vie partagée avec d'autres disciplines autonomes. Le concept central est le concept d'autonomie que l'on a. Pour réduire au minimum les objections infondées, le document établit une distinction conceptuelle entre l'autonomie adoptée et l'autonomie réalisée.

D'autre part, ce document analyse le concept d'authenticité, celui-ci est comparé avec le concept d'autonomie en tant que substitut idéal de l'autoréalisation.

L'idéal philosophique d'autonomie et l'idéal postromantique d'authenticité, ceux-ci considèrent que la validité de l'autonomie est une évidence, et en même temps, est un trait distinctif de l'identité des sujets modernes.

Mots clés: Autonomie | Identité | Développement | Noyau | Périphérie.



La identidad se puede describir como conocimiento y supuestos sobre sí misma. La forma de ser, pensar y actuar que da sentido a la vida, pero estas características del ser humano por sí solas no se basan en la propia esencia. La identidad se refiere a una estructura física estable, dinámica y creativa, porque su construcción y supervivencia no están cerradas y aisladas de la interacción con los miembros del grupo al que pertenece y en un entorno físico específico. Todo el mundo es una existencia completa.

Uno mismo tiene una relación íntima con los demás. Ser persona requiere la presencia y relación con los demás. La construcción de estas formas de relacionarse siempre están reguladas por cada cultura social, pero no debemos ignorar ni excluir el sentimiento de identidad personal, porque es un atributo fundamental en la vida de cualquier persona.

Esta compleja identidad de las personas no se puede desvelar y esclarecer con los métodos tradicionales que hasta ahora han venido usando las ciencias positivas para explicar la estructura y el funcionamiento de la realidad. La identidad personal no es un objeto que se pueda delimitar, fijar y aislar para poder analizar o realizar experimentos. El enfoque naturalista no tiene en cuenta el mundo vital y la relación de comunicación que en él establecen los seres humanos y que de ninguna manera se pueden reducir al mero cálculo y la formalización.

Es el ámbito sociocultural en el que los seres humanos, tanto a nivel individual como colectivo, ejercen, invocan o reclaman su propia identidad. Este

campo remite a un conjunto de procesos vitales donde tan esencial es la persona como el contexto en el que ésta se desenvuelve. Es en este todo complejo donde inicia y concluye su trabajo de campo el antropólogo. En este escenario observa y participa con las personas que lo conforman y en el que cada una de ellas representa múltiples papeles.

No es de extrañar, por tanto, que sean muchos los antropólogos que afirman que actuamos como agentes múltiples, que representamos muchos papeles. Y en este supuesto se han basado para entender la identidad individual como la combinación de cada una de las diversas identidades sociales que de forma simultánea o alternativa puede asumir una persona.

Un detenido análisis de los datos que aporta el trabajo de campo obligaría a concluir que entre esas dimensiones de la identidad no existen ni separaciones ni jerarquías, sino que son caras distintas de una misma moneda. La identidad social se refiere a un sentimiento de similitud con otros; la identidad personal se refiere a un sentimiento de diferencia en relación con esos mismos otros.

Aunque las separemos en nuestras investigaciones o exposiciones, se debe subrayar que son expresiones de un todo complejo, pero unitario, partes inseparables que se conjugan y diluyen en el sistema dinámico y relacional que cada uno de nosotros somos. Pero es precisamente la dificultad que entraña explicar estas dimensiones de la identidad que ejerce el individuo en la vida diaria —“Un hombre son muchos hombres” nos dirá el poeta— lo que justifica el estudio

Necesitamos un modelo que distinga epistemológicamente entre niveles de explicación referidos al individuo y niveles relativos a lo social sin que se aplasten el uno al otro o se diluya alguno de ellos.

pormenorizado de la identidad personal. El antropólogo debe abordar esta dimensión de la identidad porque sustenta modos de ser y actuar que son determinantes en el discurrir de la vida diaria de cualquier persona. En efecto, la concepción que se tiene de uno mismo y el modo como se vive, juegan un papel importante en la vida de la gente en la medida en que es fuente de sentido y experiencia para sus vidas: el amor, la amistad, la responsabilidad laboral, los derechos y obligaciones, la forma en la que nos vemos unos a otros, el reconocimiento, la sanción, etc.

Las creencias que los seres humanos tienen acerca de ellos mismos constituyen una fuerza poderosa en su vida individual y colectiva. La manera como nos percibimos a nosotros mismos constituye una especie de faro que, tanto a nivel consciente como inconsciente, orienta e influye en nuestras preferencias y decisiones.

Todos los científicos sociales que abordan el tema de la identidad coinciden en la necesidad de construir, para poderlo usar en sus investigaciones, un modelo teórico en el que se consiga una síntesis de la dimensión individual y social de la identidad, una visión unitaria de las que con frecuencia se han designado como la dimensión intrapersonal y la extrapersonal,

una conjunción de las estructuras endógenas y exógenas, una integración teórica del paradigma normativo e interpretativo.

Necesitamos un modelo que distinga epistemológicamente entre niveles de explicación referidos al individuo y niveles relativos a lo social sin que se aplasten el uno al otro o se diluya alguno de ellos. El reto consiste en complementar ambos aspectos dentro un modelo en el cual tanto la identidad de las personas como su presencia en las redes sociales estén acopladas y garantizadas.

Pues bien, si rastreamos la historia del pensamiento podemos constatar que este objetivo se ha pretendido alcanzar con tres modelos diferentes:

- a) Ontológico. En el campo de la filosofía clásica, desde un enfoque estrictamente ontológico: una sustancia coincidente y cerrada en sí misma. En este hecho se fundamenta el sentimiento unificado que todos tenemos de ser un solo ente y diferente de los demás. La pregunta quién soy yo se responde y explica con la categoría de persona. Con palabras de Boecio: “sustancia individual de naturaleza racional” y que un filósofo español, muchos siglos después, condensó en la siguiente expresión: “Realidad formalmente suya” (Zubiri 1986: 110). Es el rasgo que hace que un ser humano sea un ser único y que posea, por tanto, una identidad propia y específica. Según este enfoque teórico todo ser humano posee una estructura ontológica estable que constituye la base que canaliza las posibles transformaciones y que a lo largo del tiempo soportan los seres humanos de cualquier época o lugar.



- b) Psicosocial. Dos líneas de pensamiento confluyen en la configuración de este modelo teórico. De una parte, la que surge de las acertadas críticas de Locke a la visión sustancial del ser humano, el rechazo de W. James a cualquier visión sustancial de la conciencia, el desarrollo de esto por G. H. Mead con su concepto del *self* (I y me), y las aportaciones de Erickson sobre el concepto de identidad: sentimiento subjetivo de permanencia personal y de continuidad temporal garantizado por la memoria y fundado en el reconocimiento que los demás hacen de nuestra unidad y persistencia personal. Por otra parte, la línea que proviene de Marx, quien condensa su teoría en el siguiente axioma: es su ser social lo que determina la conciencia de cada hombre. La sociedad fábrica la conciencia del individuo y en consecuencia la identidad de las personas. Son dos líneas paralelas que están comenzando a converger. Los representantes de las ciencias empíricas afirman: somos nuestro cerebro. Y los representantes de las ciencias humanas y sociales responden: es esa una condición necesaria, pero no suficiente, pues se requiere la impronta social para su configuración. Pero prescindiendo de los enfrentamientos y rechazos disciplinares, todos empiezan a coincidir ya en esta tesis: el substrato de la conciencia o memoria humana es, por esencia, social.
- c) Eco sistémico. Más recientemente ha surgido un modelo de identidad que hunde sus raíces en la idea de G. H. Mead sobre organismo, entorno y

emergencia, y que culmina en el presente en las denominadas ciencias de la complejidad. En ellas se ve al sujeto como un sistema unitario que se auto-organiza dentro de un medio complejo y que tiene como resultado su propia individualización. Todas las relaciones de producción están coordinadas en un sistema que mantiene íntegra su identidad y autonomía a pesar de las perturbaciones a las que constantemente está sometido. En esta orientación holística es clave la noción de “sistema complejo adaptativo”, que posee la capacidad de modular las constricciones internas y externas que soporta a lo largo del tiempo. La identidad de la persona se fundamenta en un sistema dinámico, entendido como un proceso de co-emergencia de interioridad y exterioridad en el que se desarrollan niveles más complejos e integrados de auto-identidad.

La exposición sintética de estos tres marcos teóricos no deben ser vistos como un ejercicio de erudición. Se deben entender como una llamada de atención para que se comprenda y reconozca la importancia, actualidad y necesidad de complementar estos tres enfoques, recuperando aquellos puntos fuertes que permiten sugerir planos secantes de complementariedad. Criticar y rechazar, pero también aceptar, fusionar, actualizar y mantener las contribuciones de cada uno de estos tres marcos es la única manera de poder evitar las tautologías y las paradojas que entraña el intento de avanzar en la comprensión de la compleja identidad personal. Y es que, más allá





de cuestiones terminológicas y enfrentamientos académicos, es necesario subrayar que estos tres enfoques son compatibles y además necesarios para poder acercarnos a una concepción más sólida y fértil de la identidad personal.

En este modelo la mente humana parece concebirse como una hoja en blanco en la que la sociedad va escribiendo su particular versión de sus propios impulsos, deseos y costumbres a través de un proceso de enculturación.

En este modelo la mente humana parece concebirse como una hoja en blanco en la que la sociedad va escribiendo su particular versión de sus propios impulsos, deseos y costumbres a través de un proceso de enculturación. La actividad consciente que podemos observar en el comportamiento social de cualquier sujeto se remonta y tiene como base la dimensión inconsciente en la que se sedimentan las estructuras de la cultura de la sociedad. Es la regulación cultural y social, así como el control social, en gran medida inconsciente, los que conforman la conciencia de los sujetos.

En esta situación el objetivo debe consistir en la eliminación de las patologías sociales que esos esquemas generan a través de la hermenéutica del mundo de la vida cotidiana y la crítica reconstructiva. Quienes

defienden este modelo consideran que una tarea así no se puede alcanzar con el modelo cognitivo de corte cibernético. Lo rechazan por abstracto e irrealista, ya que descuida los diferentes contextos empíricos, la historia cultural del sujeto y de los grupos sociales y porque explica la conducta a través de mecanismos abstractos desligados de la vida, separados artificialmente de las vivencias y de la experiencia real. Pero paradójicamente se puede decir que la esencia del modelo es idéntica. En efecto, uno de los axiomas básicos del actual modelo vigente en la neurociencia se condensa en esta fórmula: nuestro cerebro está construido socialmente. Cambian los términos, se usan categorías diferentes y los espacios de investigación son distintos, pero el modelo es el mismo.





La persona es, según estos planteamientos, un ser socializado que se somete voluntariamente a la presión social porque no puede escapar de la fuerza socializante que ejerce sobre su yo la cultura que necesita compartir con los miembros del grupo. La conciencia de identidad es un atributo del individuo, pero el proceso de producción de esta conciencia es social en la medida en que se basa en significaciones sociales de rasgos individuales y colectivos. Ambos esquemas de interpretación adolecen del mismo error: la eliminación de la conciencia individual, el olvido de la valiosa singularidad de los pensamientos y emociones del sujeto, es decir, de la persona singular y única que somos.

Y la raíz de este fallo es la misma: el abandono del enfoque ontológico. En su lucha contra el fantasma de un sujeto sustancial o trascendental han prescindido de su consistencia entitativa; en su rechazo de una visión esencialista de la identidad han prescindido del ser que somos; en su crítica al moderno hiperindividualismo han negado la existencia del sujeto; y en la dura batalla contra el espantajo de una conciencia autónoma y, totalmente transparente a sí misma, desposeen a la persona de conciencia propia.

Y es la pérdida de su consistencia ontológica la que termina por reducirlo a una máquina desprovista de estructuras cognitivas o programas propios con contenido informativo que sirven de soporte a la conciencia de las personas y las capacitan para discriminar y seleccionar los estímulos para dar respuestas adecuadas. Tan arraigado está el modelo que ya no produce extrañeza una reciente tesis en la que se afirma que el verdadero y único reto que tiene la antropología es desvelar la cultura emocional y sentimental del “autómata social”

Se podría recordar, ciertamente, que los antropólogos siempre han subrayado que la identidad per-

Y es la pérdida de su consistencia ontológica la que termina por reducirlo a una máquina desprovista de estructuras cognitivas o programas propios con contenido informativo que sirven de soporte a la conciencia de las personas y las capacitan para discriminar y seleccionar los estímulos para dar respuestas adecuadas.

sonal no está determinada por las estructuras sociales y que es precisamente el vínculo social lo que nos singulariza en la medida que ofrece posibilidades, recursos, señas de identidad, etc., elementos todos ellos que hacen posible la construcción del yo personal.

Bibliografía:

- Aguirre Baztán, Ángel (1999), *La identidad cultural*, en Antropológica, Revista de Etnopsicología y Etnopsiquiatría, España: Instituto de Antropología de Barcelona, Centro de Psicología INFAD, Sociedad Española de Antropología Aplicada.
- Fischer, J. & Ravizza, M., (edit.), *Perspectives on Moral Responsibility*, Ithaca, Cornell University Press, 1993.
- Kant, Immanuel 2006 *Crítica de la razón pura*. México, Taurus.
- Portal, María Ana (1991), *Diversas perspectivas en la construcción teórica de la identidad: una bibliografía básica*, en Alteridades, revista del Departamento de Antropología de la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Iztapalapa, núm. 2.

Grafografos

SUPLEMENTO LITERARIO REVISTA UNIVA

No. 12 MAYO - AGOSTO 2021

SEGUNDO TOMO

A B C D E F G Hablamos el mismo idioma pero no podemos entendernos.

Hazel Sofía Hassan

Grafógrafos

SUPLEMENTO LITERARIO REVISTA UNIVA

SUMARIO

Grafógrafos

Suplemento literario del
Taller de Creación Literaria
de la UNIVA

Directora y compiladora:

Mtra. Jazmín Velasco Casas
Contacto: jazminvelasco@hotmail.com

Voz editorial y corrector de estilo:

Gilberto Aarón Espejo Tapia
Contacto: gilaaaron@gmail.com

Colaboradores

Hazel Sofía Hassan Ruiz
Gilberto Aarón Espejo Tapia
Alan Daniel García Cortés
Alexis Osvaldo Sánchez Romero
Diego Calderón Villanueva
Elena Martínez Garza
Andrés Núñez Rodríguez
Italia Hernández Estrada
Michelle Vaca Caraballo
Luis Alejandro Gómez Cuevas

Ilustraciones y portada

Hazel Sofía Hassan Ruiz
Instagram: @hazelartsdesign

El caligrama es una técnica utilizada primeramente por los poetas griegos, el cual alude a un objeto o a la representación mental del mismo. Los caligramas se valen de la disposición gráfica de las palabras, así la figura de una flor, un laberinto o un huevo puede convertirse en la forma de un texto literario. Este último ejemplo fue uno de los objetos más comunes sobre los cuales se escribía alrededor y debía girarse para leerse: un tipo de ofrenda religiosa en la Antigua Grecia. Actualmente la técnica no se limita a la poesía y, aunque no es muy frecuente, está muy ligada a lo lúdico y a la plástica por su dinamismo.

Con ilustraciones de Hazel Sofía Hassan Ruiz, el número presentado a continuación explora las libertades del caligrama, con géneros que van desde la poesía, la prosa poética, el cuento, el microrrelato, hasta la columna de opinión. Que disfruten la experiencia tal como los autores lo hicieron, y prepárense para leer rotando las páginas.

Gil Espejo

Guadalajara, Jalisco, México

ÍNDICE

Tambora

Por Hazel Sofía Hassan Ruiz
Estudiante Lic. en Diseño Gráfico Estratégico

Nunca
antes había experimentado una
como esta, Me to, ¿Cómo es que
tan poco tiempo? es que de una
noche a otra amaneciste fría, en el suelo,
sin ningún rastro de vida?
Recuerdo una noche antes acariciar tu frente y chocar mi
nariz con la tuya, y sonreírte.
Recuerdo cargarte, en ocasiones te quedabas entre mis brazos, en otras
brincabas sin importar la altura en la que te encontraras, solo lo hacías.
Al principio solo estaba en negación,
ahora estoy aceptándolo pero extrañándote demasiado, y cuestionándome porque un ser vive
tan poco tiempo, por qué tuviste que irte tan pronto.
No sé que fue lo que te pasó, y podría volverme loca intentando descifrarlo, y buscar una causa a tu muerte no te traerá de vuelta, tu recuerdo quedará en nuestros corazones.
Cada que tengo un pedazo de fruta o zanahoria entre mis manos, pienso en ti, verte entre mis pies pidiéndome que te de un poco, pero no hay nadie ahí, no te encuentras, no estás pisándome pidiéndolos, y esos pedazos terminan en la basura.
En las noches me acuerdo de ti, en el jardín, junto a tu pequeño árbol donde estás enterrada, me acuerdo de ti, y las lágrimas no tardan en salir, Sin embargo, me di cuenta de que cuando salí ayer en la noche a verte, había unos cuantos trozos de cáscara de fruta, y al preguntarle al mi madre, me confesó que ella los puso, que ya no estás, pero esas son cosas que te gustaban, y en el fondo de mi corazón, espero que te hayan gustado, y que nutran más tu árbol, así como tus restos lo están haciendo.

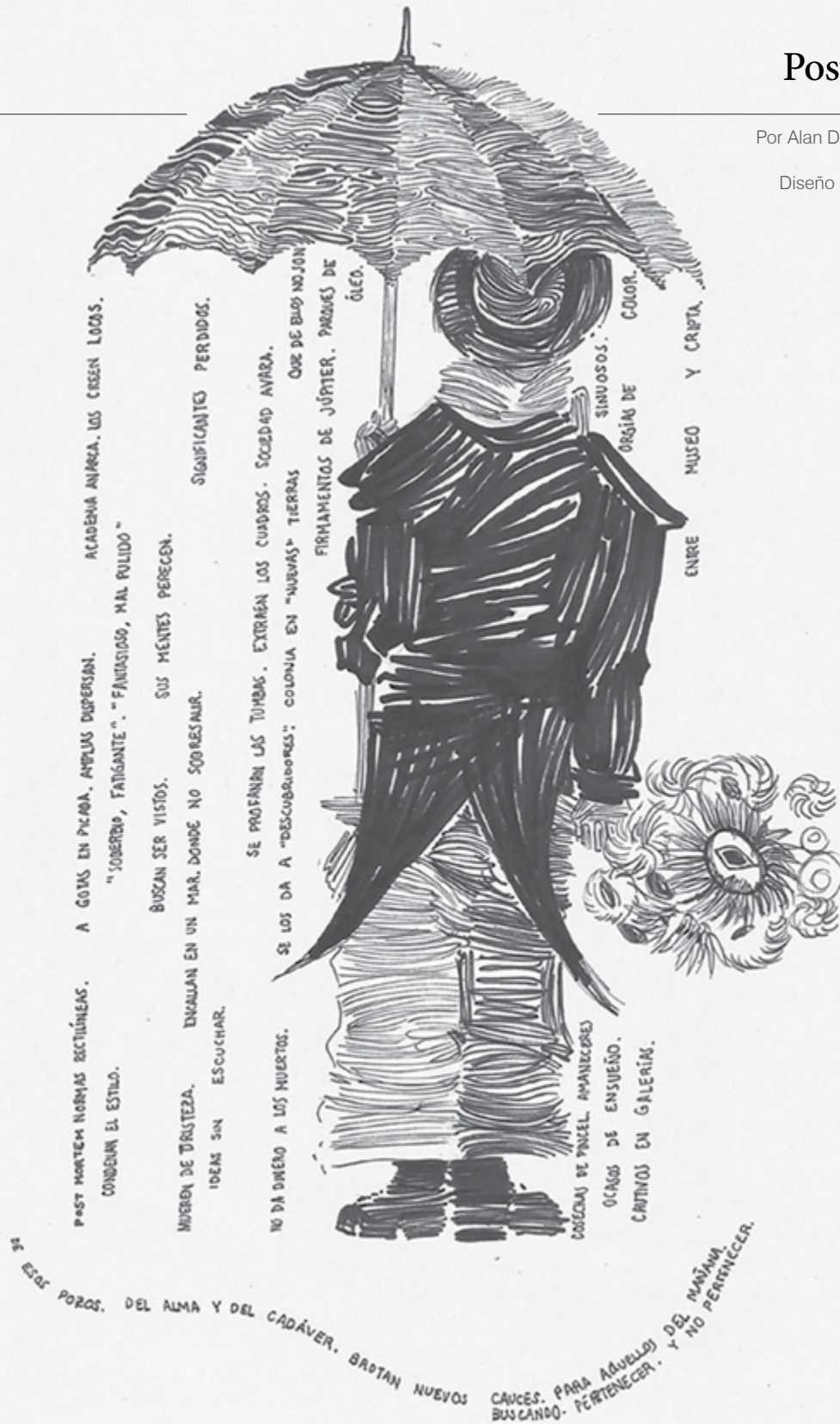
Polígono irregular

Por Gilberto Aarón Espejo Tapia
Estudiante Lic. en Producción de Medios Audiovisuales

Recordar debería considerarse una habilidad, no todos somos capaces de atesorar momentos, rostros o anécdotas con tanta claridad. Tal es el caso de Augusto, quien podría ser llamado un recordador de primera. Allí está en su mecedora sonriendo, ochenta años después de lo que nos acaba de contar, a mí y a un puñado de vecinos que se aproximaron uno a uno apenas el viejo sacó su silla al porche. Cuenta que le entusiasmaba tanto ir a la escuela, sentarse en su pupitre, poner atención a la profesora que esa vez explicaba cómo las figuras geométricas se pueden medir sin importar su forma o tamaño. El ejemplo en el pizarrón fue suficiente para que su cuaderno se llenara de figuras y operaciones aritméticas para dar con los resultados. Cuando llegó a casa, su padre, preocupado, se quejaba de haber perdido una vaca más. Augusto ofreció su ayuda para buscarla colina abajo de donde vivían ellos, pero el señor parecía no escuchar. El niño sonrió como lo hizo en clase cuando resolvió el problema geométrico y le pidió a mamá la cinta métrica del costurero. Con ella en mano, salió disparado al campo gritando que no lo esperaran para comer. Los señores se miraron extrañados mientras se preparaban para dar el primer bocado; hizo una pausa en su historia para aclarar que en aquel tiempo era seguro salir a jugar y que después de todo vivían en un rancho. En los límites de las tierras familiares, marcados por piedras medio pintadas de blanco, empezó a medir el perímetro de la propiedad, contando en voz alta cada metro que avanzaba. Era tan hábil con las operaciones aritméticas que iba sumando mentalmente sin detenerse siquiera a apuntar. Cuando volvió, no sólo se había saltado la comida, ya casi era hora de la cena, pero ni siquiera tenía apetito por la emoción. Agitado, entró por la puerta y dijo: "1477, 1477. El terreno mide 1477 metros, si cercamos el perímetro ya no vas a perder más cabezas. ¡Lo he resuelto, papá!"

Post mórtem

Por Alan Daniel García Cortés
Estudiante Lic. en
Diseño Gráfico Estratégico



Libres

Por Hazel Sofía Hassan Ruíz
Estudiante Lic. en Diseño Gráfico Estratégico

Si alguna vez te han hecho sentir mal por tus preferencias, tus decisiones, tu físico
Solo quiero que sepas que eres hermos@, tus ojos, tu cabello, tu raza lo son
Y te pido que no seas como ellos, no seas lo que te hicieron
Sigue alzando tu voz para aquellos que aún no lo hacen
Sigue escuchando a tu corazón y a tu mente
El mundo es para todos y todas

Egresado Lic. en Psicología



Sofista

Por Diego Calderón Villanueva
Egresado de Lic. en Psicología

Es sofista

Quién se dice purista

Y escribe artículos de revista

Con el afán de criticar y tachar de simplista

A todo aquel literato con la convicción de ser artista

Lee un texto y comenta: "Carente de técnica". Maldito elitista.

¿Y qué si me llamo poeta por no ser tradicionalista?

Para pronto, de mis errores ya tiene la lista

"Poco léxico, digno de humorista"

Haces que el odio exista

Tú, lingüista

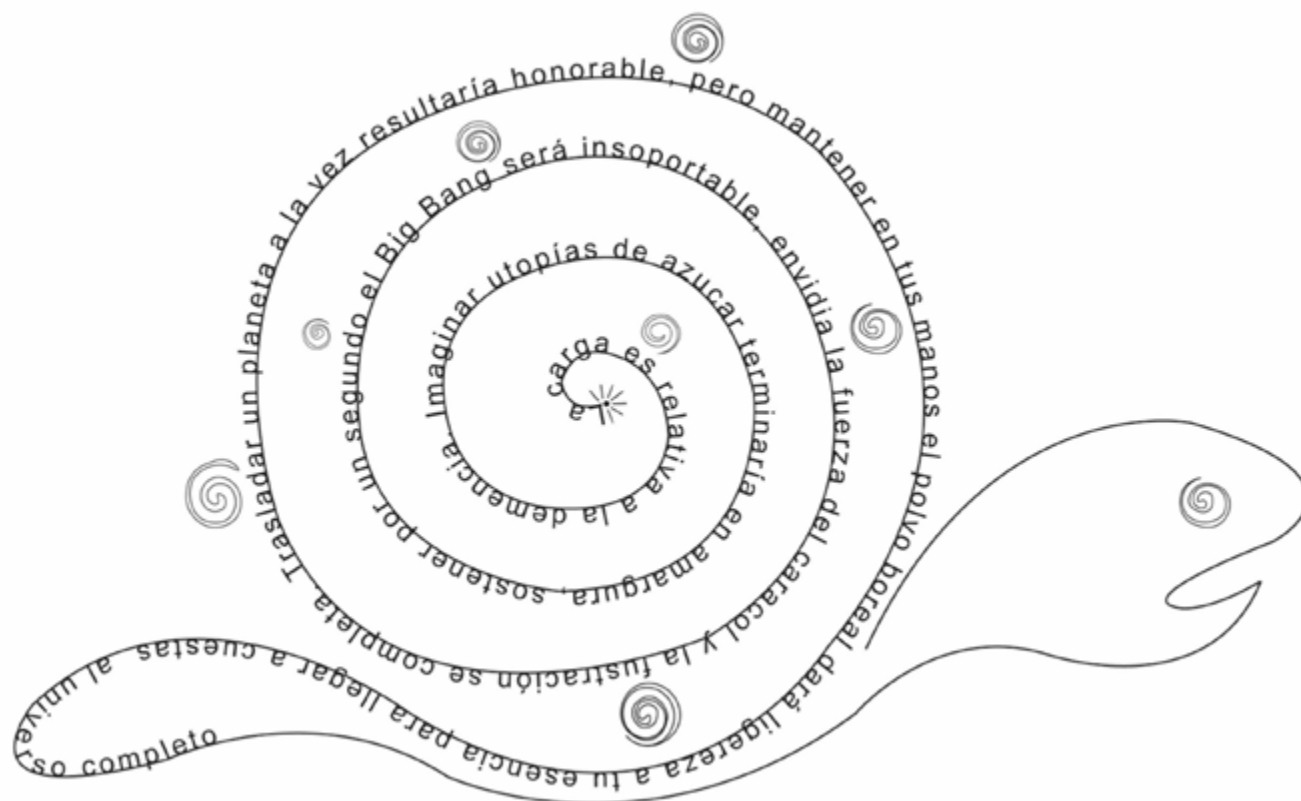
En-máscara

Por Hazel Sofía Hassan Ruiz
Estudiante Lic. en Diseño Gráfico Estratégico

Nunca
se vuelve fácil, mi mente
está en blanco y tan solo estoy buscando
una forma de desahogarme. Dejar el peso
que he cargado tanto tiempo. Lágrimas cubren mi
rostro, deslizan por mis mejillas, las atrapo, pero permito
que vengan más, una tras otra sin detenerse. Al ritmo de mi
respiración entrecortada. Estoy sola, no temo que alguien me
vea. No intento esconderme y no hay un nudo en mi garganta. No
contengo nada, tampoco necesito darle explicaciones a nadie ni
obligarme a detenerme. El aire me hacía sentir viva, el sol, hace días
no los siento, solo en el exterior me atrevía a buscar mi reflejo.
Extraño mi pasado cuando no llevaba la máscara puesta, la que me
ha hecho sentir a salvo ante el resto, aquella con
la que puedo reír hasta que
el aire se agote y mis
pulmones pidan más.
Me aferro a mi cuerpo, ya que quiero un poco
de calor, mínimo tranquilizarme antes de salir de este espacio, y
colocarla de nuevo. Aquella que me promete que todo saldrá bien
y quienes me conozcan no pueden ver a través de ella, no pueden
ver lo débil que me encuentro cada que llega la noche, ese
momento en que mis pensamientos son referentes a que haré
el día que no pueda seguir usándola. Sollozos adornan mi
habitación, sollozos que no puedo controlar, me hacen
sobresaltar y no parece importar la posición en la que
me encuentre, no me siento
como solía hacerlo, y
necesito volver a eso.
No me siento cómoda, no me siento
yo. Y no quiero sentirme como
ellos quieren que me sienta.
Como han logrado
hacerme sentir
todo este
tiempo

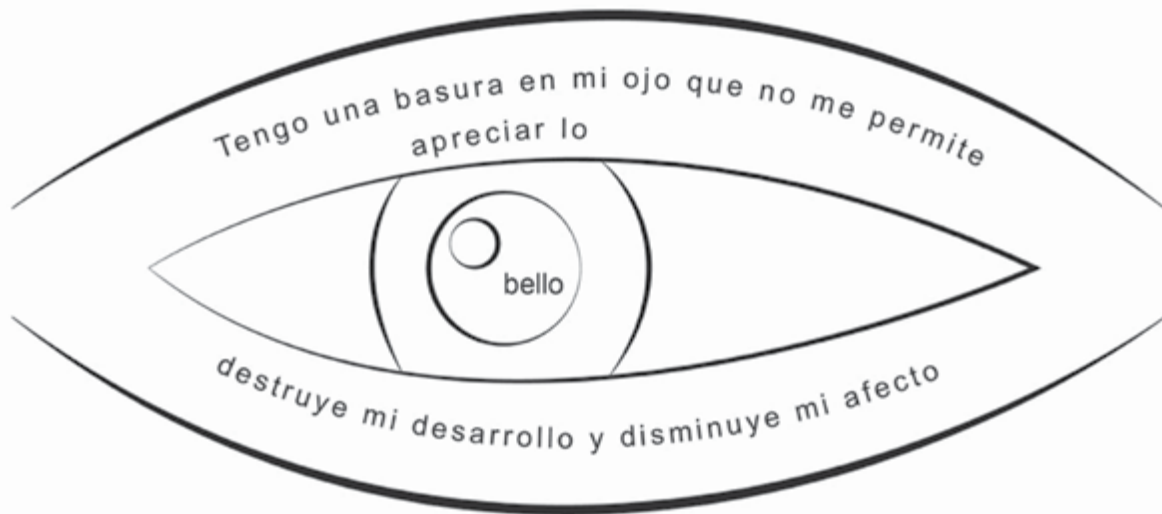
El universo auestas

Por Elena Martínez Garza
Jefa de Mercadotecnia y Estrategias Digitales



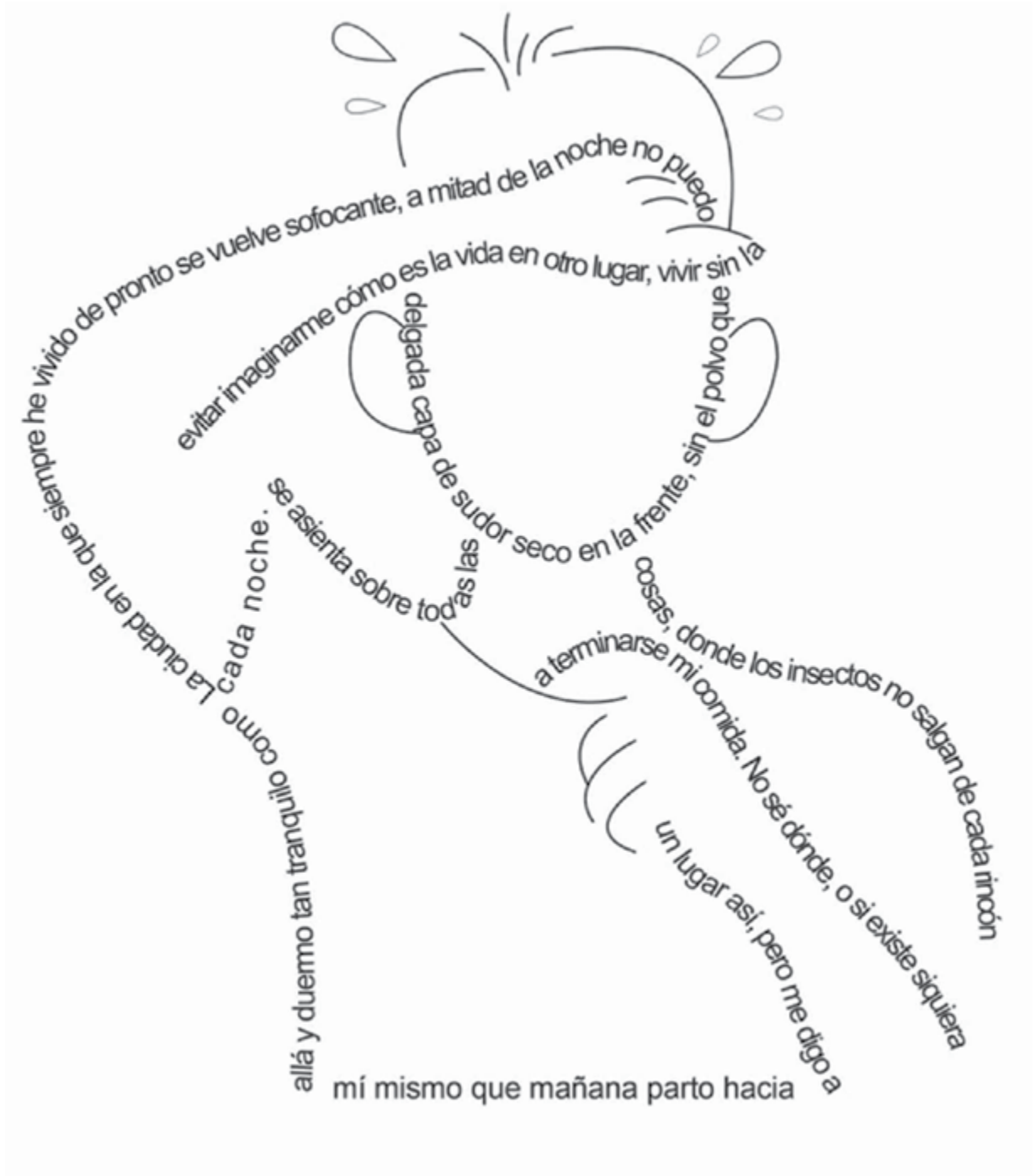
Ciego

Por Diego Calderón Villanueva
Egresado de Lic. en Psicología



Mañana

Por Andrés Núñez Rodríguez
Estudiante de Lic. en Psicología



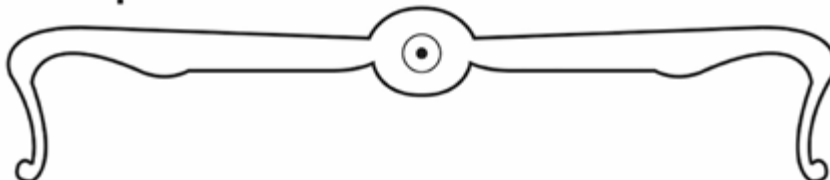
Salir del clóset ya pasó de moda

Por Italia Hernández Estrada
Egresada Lic. en Psicología

Hasta hace unos años, ser heterosexual e identificarse con el género que se nos asigna desde que nacemos, era la única forma de ser aceptado y bien visto ante la sociedad. La homosexualidad ya no es una enfermedad. Así existe la "libertad" de escoger a quien amar y cómo querer ser... pero no del todo porque eso hace volver a retomar las etiquetas.

Soy gay, me gustan y atraen los hombres.
Soy lesbiana, me gustan y atraen las mujeres. Etiquetas: homosexual, heterosexual, bisexual, da igual. Somos libres un carajo. Si de verdad ejecutáramos esa libertad que tanto presumimos las cosas cambiarían y este mundo no estaría dividido en bandos ¿Hay algún problema si hoy gusto de Adán y mañana de Eva? ¿De verdad solo nos preocupa el físico ¿O los sentimientos? Los sentimientos son lo que realmente nos une, no los cuerpos. Soy humano y me gustan los humanos. Así sin etiquetas porque es lo que somos. El afán complicarnos la vida

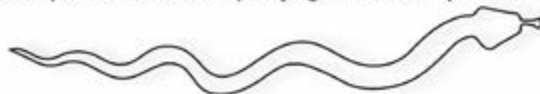
viene en el kit del ser humano. ¿Es el precio de tener el tercer cerebro? tal vez por eso es curioso el comportamiento animal, ellos son y ya. Sin etiquetas ni juicios, y viviendo libres. Por eso salir del clóset ya pasó de moda. En la segunda década de los dos mil, hay temas más importantes que hacer noticia la preferencia sexual de cualquiera



Serpientes y Escaleras

Por Diego Calderón Villanueva
Egresado Lic. en Psicología

Jamás me había percatado de que jugar es complicado



Lo bueno es que puedo seguir haciendo mi camino



Dos casillas de avance y a la siguiente me resbalo



No quiero imaginarme lo que significa perderse



Todos los obstáculos pueden ser un apoyo



Serpientes es fácil encontrarlas en el pasto



Yo sé que en cada partida estás solo



Lo curioso es que no puedes jugar sin otra persona



Tal vez es cuestión de dejárselo a la suerte



Nadie sabe cuál es la estrategia correcta

Deadline

Por Michelle Vaca Caraballo

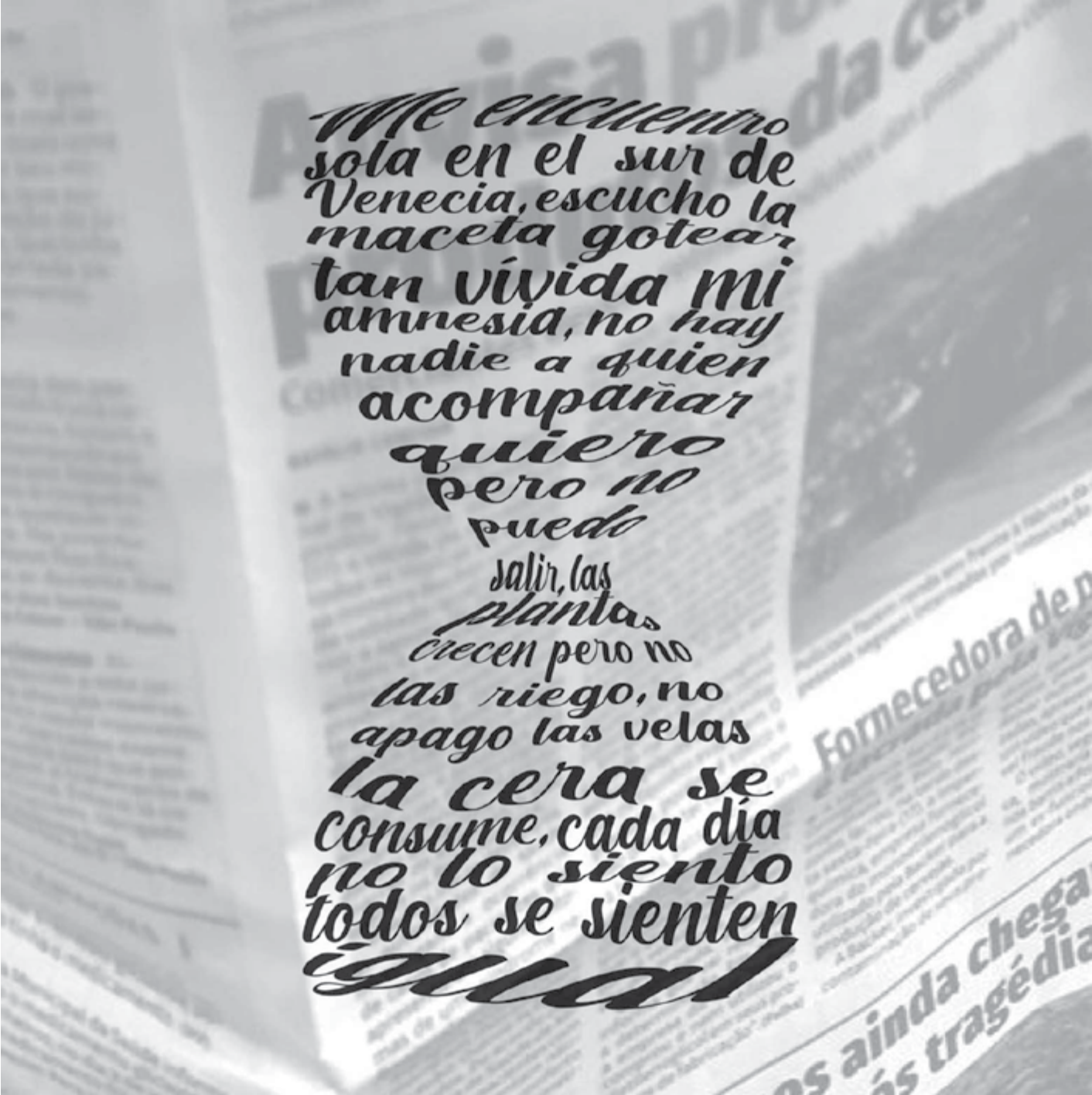
Estudiante Lic. en Producción de Medios Audiovisuales

Sen -
tada. Pensando en que será
del día, mucho trabajo poco tiempo.
Hojas de papel alrededor, plumas tiradas, la
basura del sacapuntas. El reloj avanza. Medio
día. Estoy cansada, harta; quiero parar. Cada
vez hay menos tiempo y yo tengo menos
ganas de trabajar, miro a mi derecha encon-
trando una montaña de libros cuadernos. Apoyo
la cabeza en mi mano con frustración. Ya no tengo
ideas para seguir trabajando y motivación tampoco.
Debería arreglar este desastre, tal vez eso me
ayude con este obstáculo. Hay hojas rayadas,
otras arrugadas, una hecha bola debido a una
pluma que explotó antes y llego a manchar el
mantel de la mesa; genial, ahora tendré que
lavarlo, solo espero que haya agua caliente
porque con este

clima,
no dan ganas ni de lavarse las manos
También hay cuadernos que se están
deshojando o que tienen el espiral roto incluso
otros a los que no les cabe otra palabra, lo cual
no es muy diferente al estado de mi cabeza que parece
que va a explotar. Quisiera que mis pensamien-
tos terminaran antes de que el contenedor cumpla
con su amenaza, como una olla de vapor al límite.
Quisiera apagar ese reloj de cuerda en la
pared, el cual me recuerda que debo darme
prisa aun cuando no quiero hacerlo además
estoy agradecida de que el trabajo no haya
sido en equipo porque no sé si podría organi-
zar a otras personas que no fuesen yo
misma.

Reloj de arena

Por Hazel Sofía Hassan Ruiz
Estudiante Lic. en Diseño Gráfico Estratégico

A black and white photograph of a newspaper page, likely from a Spanish-speaking country, with a poem overlaid in a cursive script. The background text is blurred, showing headlines like "Formecedora de..." and "os ainda chega...". The poem is written in a dark, elegant cursive font, contrasting with the lighter, sans-serif background text.

Me encuentro
sola en el sur de
Venecia, escucho la
maceta gotear,
tan vívida mi
amnesia, no hay
nadie a quien
acompañar
quiero
pero no
puedo
salir, las
plantas
crecen pero no
las riego, no
apago las velas
la cera se
consume, cada día
no lo siento
todos se sienten
igual

Escrito mal cantado

Por Luis Alejandro Gómez Cuevas

Estudiante de Bachillerato Higiene y Salud comunitaria



Criterios para publicar

Los artículos que se publiquen en la Revista de la Universidad del Valle de Atemajac deberán cumplir con los siguientes criterios editoriales:

- Tratar los temas para un nivel académico universitario (lenguaje accesible)
- Ser propositivos y analíticos (no deben atacar a personas e instituciones)
- Ser objetivos, ágiles y de relativa actualidad
- Reflejar en sus contenidos la filosofía educativa UNIVA
- Tener suficiente aparato crítico, con fuentes debidamente identificadas y señaladas
- Proceder preferentemente de colaboradores del Sistema UNIVA
- Ser inéditos

Normas para la recepción de artículos

- Los artículos estarán capturados en programa Word, versión 2003
- Los trabajos serán de 2,500 a 5,000 palabras aproximadamente, cuartillas a espacio 1.5, con un breve resumen (60 a 70 palabras aproximadamente)
- El autor puede proveer las imágenes que ilustrarán su artículo de acuerdo con las siguientes especificaciones: en blanco y negro, con 300 dpi y en tamaño real
- Fuente: "Arial"; tamaño 12
- Datos personales del autor: nombre completo, grado académico, puesto(s) que desempeña y opciones de comunicación con él o ella (teléfono, correo electrónico, etcétera)
- Los títulos de los artículos no deben exceder las 20 palabras
- Las gráficas utilizadas deberán ser diseñadas por el autor en escala de grises o texturizadas
- Las notas y referencias bibliográficas deberán aparecer al final del artículo con llamado en el texto, siguiendo los lineamientos de la APA (American Psychological Association)
- No deberán incluirse en la bibliografía obras que no hayan sido referidas en el cuerpo del texto. La bibliografía debe aparecer en párrafo francés
- Los artículos serán entregados vía correo electrónico al Coordinador Editorial o por medio de algún miembro del Consejo Editorial
- Todos los trabajos serán sometidos a corrección de estilo y ortográfica
- Incluir Palabras Clave: (4 o 5)

De los dictámenes

- Solo se aceptarán artículos que cumplan con los requisitos antes mencionados
- Los resultados del dictamen serán: Publicable, No Publicable o Publicable con Modificaciones
- La revista se apoyará en la dictaminación de pares conocedores de la materia. Este proceso será anónimo
- En caso de resultados contrarios, se pedirá la votación de un tercer dictaminador
- El Consejo Editorial se reserva el derecho de hacer los cambios editoriales que considere convenientes, sin que ello implique alterar los contenidos de los mismos, que son responsabilidad única de los autores
- La sola recepción de un artículo no garantiza su publicación
- La publicación de los artículos estará sujeta a la disponibilidad de espacio



Enviar el artículo al Consejo de la Revista:

Coordinador Editorial Lic. Saúl Raymundo López Cervantes. • saul.lopez@univa.mx Ext. 1735

El mundo es tuyo
cuando hablas **idiomas**



Cursos para **Niños, Adolescentes y Adultos**

OFERTA EDUCATIVA

- ▶ Horarios matutinos y vespertinos
- ▶ Cursos sabatinos y semanales
- ▶ "On - line"
- ▶ Virtual
- ▶ Traducciones
- ▶ "Teacher Training"
- ▶ Certificaciones Internacionales
- ▶ "Club de conversación"
- ▶ Laboratorio de idiomas
- ▶ "In Company"
- ▶ Cursos personalizados
- ▶ "Inglés con fines específicos"

**SEGUIMOS CONECTADOS
CONTIGO** 

www.celeidiomas.com.mx
  **CELE Escuela de Idiomas**
Tels. 3628 7919 / 3628 2684

Av. Tepeyac 4800. Zapopan, Jal.
Edificio 4 Sotano





UNIVA

La Universidad Católica

Crea
tu **futuro**

800 3690 900

informacion.univa@univa.mx

www.univa.mx

