

Paradigma

Vol. I Diciembre 2022

Publicación para y de la Facultad de Psicología

Creciendo como comunidad

INSTITUTO DE CIENCIAS Y ESTUDIOS
SUPERIORES DE TAMAULIPAS, A.C

01

REPERCUSIONES
PSICOLÓGICAS DEL
FENÓMENO DEL SEXTING
EN ADOLESCENTES Y
JÓVENES

02

ABORDAJE PSICOLÓGICO POR
PARTE DEL PERSONAL DE
SALUD A LAS FAMILIAS Y
VÍCTIMAS DE ABUSO SEXUAL
INFANTIL

03

ANÁLISIS SOBRE EL ESTRÉS Y SUS
CONSECUENCIAS A CAUSA DEL
CONFINAMIENTO POR EL COVID 19
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

04

GALERÍA DE FOTOS



CONECTA CON **icest**

Bienvenidos a Paradigma

Estimados alumnos, maestros y lectores en general, como año con año estamos con ustedes mostrando lo que como buena familia ICEST sabemos hacer, que es, la mejora continua en nuestra educación, buscando siempre calidad en la misma y que nuestros estudiantes se sientan libres de expresar sus necesidades científicas y de educación.

Es por ello que mostramos a continuación los frutos de ese arduo trabajo que como facultad realizamos en este fructuoso año en que nos fuimos acoplando paso a paso y después de un periodo pandémico muy difícil para toda la población y para nuestra comunidad estudiantil; algunos quedaron en el camino, otros más, a pesar de grandes dificultades y de perder a seres queridos, pudieron con la guía de sus maestros obtener y alcanzar sus objetivos planteados.

Te invito a ti lector acompañarnos a través de estas páginas de nuestra revista a conocer esos pequeños y grandes logros, adquiridos que les permite a nuestros estudiantes llegar a ser grandes profesionistas.

Buzón

Nos encantará saber tu opinión y sugerencia sobre esta publicación, escríbenos a:

- paradigma@icest.edu.mx
- dir_investigación@icest.edu.mx

Índice

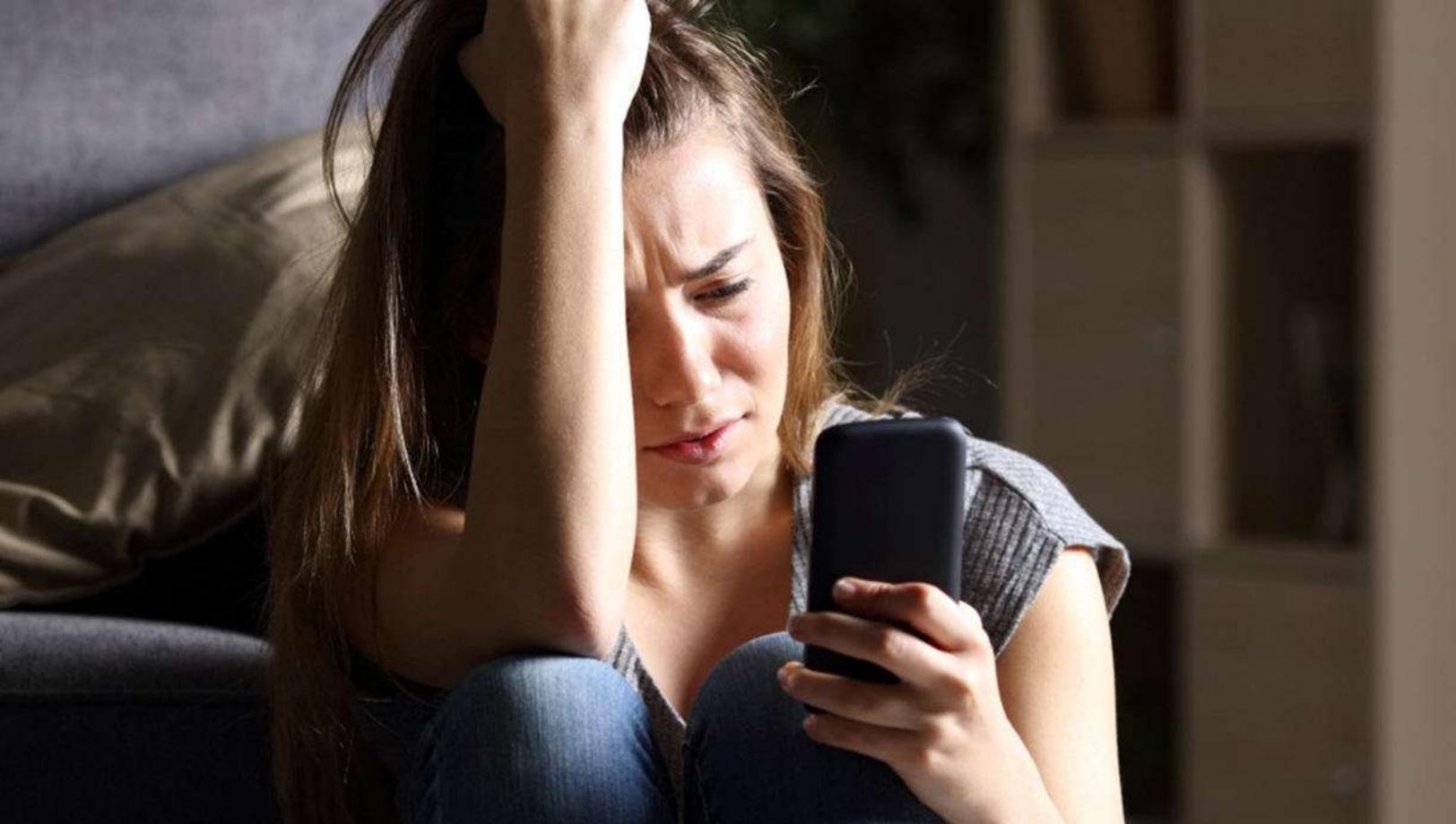
01. "REPERCUSIONES PSICOLÓGICAS DEL FENÓMENO DEL SEXTING EN ADOLESCENTES Y JÓVENES"
02. ABORDAJE PSICOLÓGICO POR PARTE DEL PERSONAL DE SALUD A LAS FAMILIAS Y VÍCTIMAS DE ABUSO SEXUAL INFANTIL
03. ANÁLISIS SOBRE EL ESTRÉS Y SUS CONSECUENCIAS A CAUSA DEL CONFINAMIENTO POR EL COVID 19 EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
04. EVENTOS ICEST

Directorio

Lic. Sandra L. Ávila Ramírez, M.E. Rector.

Lic. María del Socorro Moreno González, M.C.A. Directora General de Desarrollo Académico.

Lic. Rosa Minerva Moreno Martínez, M.E. Jefatura de la Lic. en Psicología.



“REPERCUSIONES PSICOLÓGICAS DEL FENÓMENO DEL SEXTING EN ADOLESCENTES Y JÓVENES”

Nombre del tesista: José Antonio Magdalena Martínez

Objetivo: Determinar las consecuencias negativas y el impacto de los medios de comunicación digitales en la vida sexual de los adolescentes y jóvenes, así como identificar el rango de edad a la que afecta el fenómeno del sexting y conocer la influencia que tiene el fenómeno del sexting en la vida de los adolescentes y jóvenes.

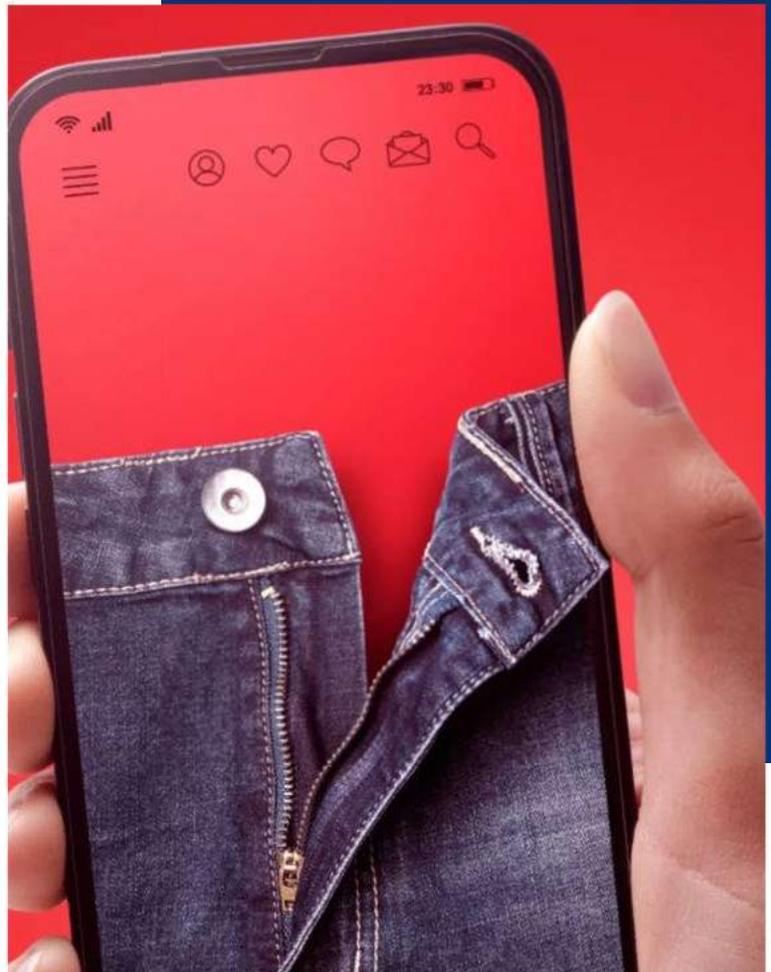
Metodología: Para el desarrollo del presente trabajo de investigación se seleccionaron una cantidad de 114 sujetos adolescentes y jóvenes, de entre 14 a 27 años de ambos sexos que están cursando la preparatoria, universidad y algunos otros ya desarrollándose en el ámbito laboral.

Se utilizó un instrumento de la Lic. Patricia Alonso Ruido con adaptaciones del investigador para fines de estudio requerido, con un total de 45 reactivos de naturaleza abierta y opción múltiple, cuyo objetivo es medir el erotismo desenfrenado, la distorsión emocional y la incitación a relaciones sexuales, como posibles repercusiones psicológicas que se originan como consecuencia de la práctica del sexting. La aplicación del instrumento se llevó a cabo de manera virtual a través de Microsoft Forms.

“Sexting es la práctica del envío y recepción de mensajes, imágenes y videos con contenido sexual explícito que involucra a las personas que lo practican.”

Introducción: La socialización tanto en la etapa de la adolescencia como de la juventud, a lo largo del tiempo, ha venido sufriendo grandes cambios. La vida de los adolescentes y jóvenes, así como su capacidad de relacionarse y comunicarse, se ha visto transformada debido a los avances tecnológicos que ofrecen nuevos espacios digitales para socializar. El acelerado avance tecnológico y la generalización del uso del internet, se ha producido a una velocidad inimaginable. De este modo, la distribución de información y la comunicación entre personas se ha vuelto inmediata, provocando la intercomunicación de las personas y un nuevo modelo de relaciones sociales (Agustina, 2010; Ryan, 2010).

En dicho modelo de relaciones sociales que en nuestro tiempo actual se lleva a cabo mediante las redes sociales, los jóvenes y adolescentes han encontrado la mejor manera de poder entablar dialogo y comunicación con sus familiares y amigos, llevando consigo el peligro inminente de ser víctimas de lo que en nuestros días podríamos llamar ciberacoso, propiciándose así, un estado de mayor vulnerabilidad y susceptibilidad a las influencias del mundo externo, de su medio social.



Por tanto, el proceso de maduración en las etapas de la adolescencia y la juventud es muy especial; pues supone experimentar inestabilidades, cambios y transformaciones que le llevan a experimentar dificultades para encontrar una identidad adecuada y le llevan a tomar caminos erróneos, optando por decisiones socialmente inaceptables con consecuencias fatales para su desarrollo emocional, personal, psicológico y profesional.

Hoy en día el ambiente en el que suelen adentrarse los jóvenes no es ya un espacio físico, sino un espacio digital donde se simula una interacción real entre dos o más personas con identidad no siempre verdadera. Esta situación hoy más que nunca presenta nuevos riesgos y peligros que tanto adolescentes y jóvenes deben de afrontar. Uno de los muchos problemas causados por el desmesurado uso del internet y de las nuevas plataformas digitales, es la constante amenaza de la privacidad de las personas.

Los jóvenes hoy en día han perdido la capacidad de diferenciar lo público de lo privado, esto es meramente preocupante debido a las grandes amenazas que enfrentan sin ser consciente de ello.

Así es como hoy en día una de las más grandes revoluciones que se experimenta en nuestra época, es la revolución de las redes sociales en las que los adolescentes y jóvenes de hoy se encuentran inmersos y de las cuales han hecho su canal de interacción. Es precisamente mediante estos espacios en los que tanto el emisor como el receptor hoy día se han convertido en figuras a distancia a quienes solo se puede acceder si se tiene acceso a las redes.

Y es en las redes sociales donde los jóvenes encuentran la manera de poder ser ellos mismos sin que nadie pueda impedir que expresen su sentir y su vivir, es para ellos una manera de comunicar sus cambios a nivel corporal, emocional y sexual, aunque muchas veces esto les provoque consecuencias que no ven venir.



La sociedad digital y su impacto en la adolescencia y juventud

El avance en la tecnología dentro de las comunicaciones ha llevado a que las redes sociales por internet cumplan un papel importante dentro de la sociedad. Así, la sociedad digital ha venido propiciada por el crecimiento y expansión de los dispositivos electrónicos, que nos permiten conectarnos a Internet en todo momento y en cualquier lugar. Surge así una nueva forma de ser y estar en el mundo, absolutamente impregnada por las interacciones tecnológicas.

La generalización del uso de las TICs, el boom de Internet, así como la reciente irrupción de las Redes Sociales, han provocado un profundo impacto en las dinámicas sociales. Así, en la última década la vertiginosa evolución tecnológica ha supuesto el perfeccionamiento de los dispositivos tecnológicos, que han evolucionado de sus formas más primitivas, hasta, en la actualidad, ser pequeños robots altamente eficientes con los que convivimos diariamente.

Las Redes Sociales no se quedan atrás, ya que, suponen un escenario que se encuentra en el limbo de lo real y lo virtual pues forman parte tanto de la “vida online” como de la “vida offline”. Además, se han generalizado prácticas en Internet relacionadas con la producción de contenidos (fotografías o textos, entre otros), que están disposición de todo/a usuario/a conectado a la Red.

La sexualidad en la adolescencia y la influencia de las Redes Sociales La conceptualización de la adolescencia, así como el periodo que abarca, depende del contexto social y temporal en el que nos situemos, es, en definitiva, un constructo social que variará a lo largo del tiempo y de las sociedades en las que se trate de definir. Comprende el periodo del ciclo vital que supone el tránsito de la infancia a la vida adulta, caracterizada por la búsqueda de la propia identidad.

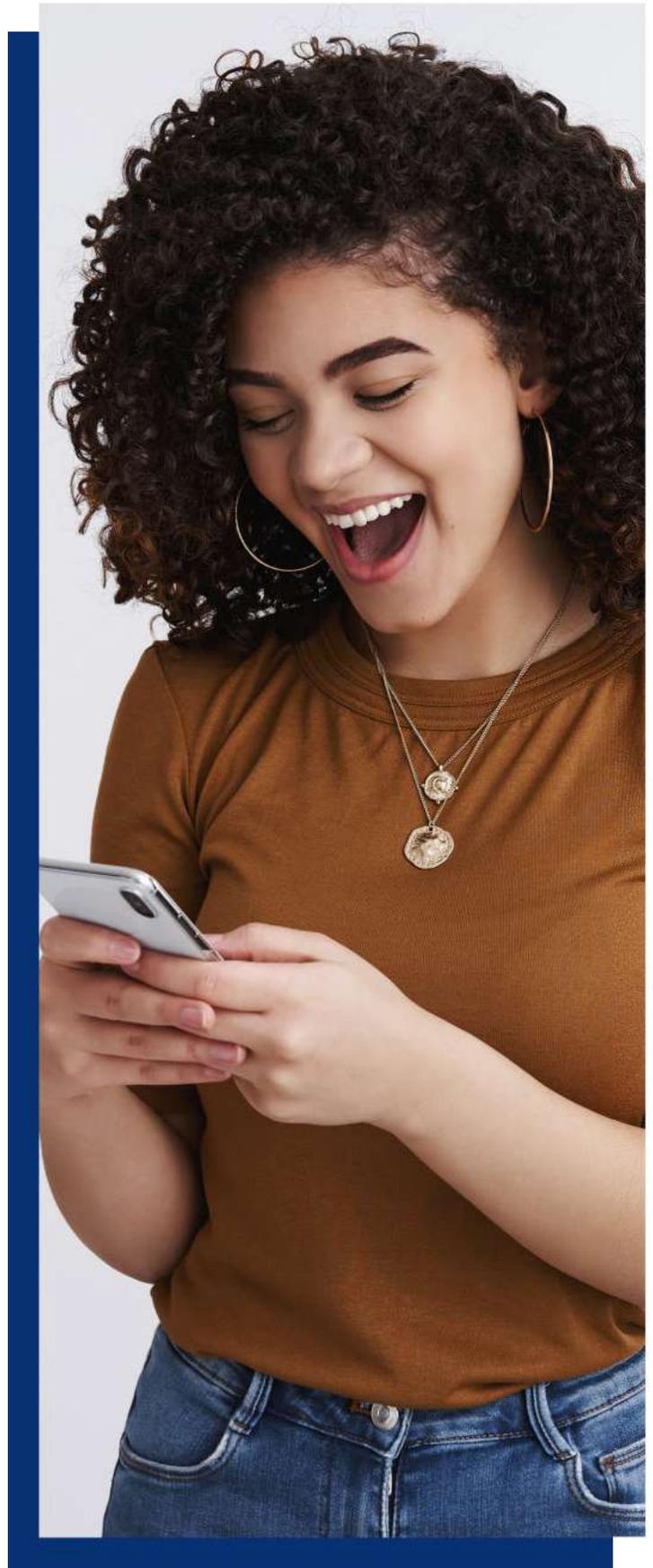


Un periodo caracterizado por los profundos cambios dentro del ciclo vital a los que niños y niñas se ven sometidos, que se traducen en transformaciones en la esfera biológica y psicosocial (Font, 1990; Pineda & Aliño, 2002). Respecto a los aspectos biológicos, viene marcada por el aumento de las hormonas sexuales que llevan al desarrollo de los caracteres sexuales primarios y secundarios (Papalia et al., 2009).

Así como un crecimiento corporal, aumento de peso, de masa y fuerza corporal, así como cambios en la forma del cuerpo (Pineda & Aliño, 2002). Además, chicos y chicas vivirán el proceso físico de forma diferenciada, pues ellas inician antes el proceso de crecimiento y por tanto alcanzaran la madurez antes que sus compañeros. Fruto de estos cambios, los y las adolescentes han de enfrentarse a un proceso de aceptación de su imagen corporal (Font, 1990), en el que no solo se valorarán así mismos/as, sino que lo harán con la comparación constante con sus iguales o sus referentes.

El fenómeno del sexting tomando en cuenta la popularidad que las redes sociales tienen en nuestros días dentro de la socialización no sólo para los adultos sino para los adolescentes y niños es posible considerar que las problemáticas que éstos últimos atraviesan en la vida real también son manifestadas y por tanto observables dentro de la vida virtual que tienen por medio del Internet. Una de dichas problemáticas es la expresión de la sexualidad por medio de conversaciones personales con contenido sexualmente sugestivo a manera tanto de texto, imagen o video, fenómeno conocido como "sexting".

Entre las conductas de riesgo que los y las adolescentes pueden llevar a cabo en su esfera virtual se sitúa el Sexting, evidenciándose que los y las adolescentes encuentran en los medios y espacios virtuales una nueva plataforma para gestionar sus conductas sexuales.



El término “sexting” originalmente hace referencia a la combinación de sexo (sex) y enviar textos por teléfono móvil (texting), sin embargo, con el avance de la tecnología ya no es posible delimitarlo al uso de teléfonos móviles, sino que se ha permeado en aquellos mensajes con imágenes como fotografías o videos sexualmente sugestivos enviados a través de algún espacio virtual. No obstante, no existe a la fecha un consenso sobre las características que debe cubrir un mensaje para considerarse sexting, no habiendo a la fecha tampoco un metaanálisis del tema.

Por lo tanto, el sexting se define como el envío de contenidos eróticos o pornográficos entre dispositivos móviles, en la mayoría de las ocasiones, aunque también pueden utilizarse otras vías. Hay personas que lo entienden como una nueva moda de interacción social. Los contenidos de los que hablamos son fotos del cuerpo desnudo, o de partes de este.



Características del sexting: La primera característica hace referencia al uso de los medios tecnológicos para el envío, la recepción o reenvío de mensajes de texto, vídeos y/o grabaciones erótico-sexuales. Bien sea a través de teléfono móvil, el ordenador, las tabletas, las Redes Sociales (Facebook, Twitter o Instagram, entre otras), la mensajería instantánea (WhatsApp, Telegram etc.) o cualquier otro medio online como chats o correos electrónicos.

La segunda particularidad se refiere al carácter sexual y/o erótico de los contenidos. Los contenidos de carácter sexual son aquellos que hacen referencia a conductas y/o comportamientos sexuales explícitos, ya sean con el propio sujeto o con otra u otras personas. Sin embargo, el erotismo hace referencia a situaciones o actos sugerentes, pero que no suponen en sí mismos ninguna actividad sexual. En tercer lugar, el origen del contenido erótico sexual, pudiendo ser de producción propia o ajena. Así como, protagonizado por la persona que realiza el sexts o por otra/s persona/s.

Este aspecto está intrínsecamente relacionado con la cuarta característica, que se refiere a la identificabilidad de las personas protagonistas del vídeo, fotografía o texto erótico sexual. Un aspecto determinante ante las posibles consecuencias negativas del Sexting. Además, debido a que las consecuencias legales no son las mismas para personas menores de edad que entre personas adultas, la dificultad para identificar a los/as protagonistas puede suponer un hándicap para determinar la mayoría o minoría de edad. La quinta característica hace referencia a la edad de las personas implicadas. En este punto, se hace necesario comentar que, aunque los primeros estudios se orientaban como una práctica con mayor incidencia entre la población adolescente, la tendencia actual de los principales estudios es mostrar que la edad avanzada es un predictor del comportamiento de Sexting (Klettke et al., 2014).

En sexto lugar, situamos la voluntariedad en la implicación en el envío de este tipo de contenidos, se asume que son las propias personas, sean menores o adultas, las que producen ese contenido erótico/sexual en sus diversas manifestaciones de forma voluntaria siendo responsables del primer paso en su difusión. Sin embargo, esta voluntariedad inicial de las personas para practicar Sexting se pone en duda con los hallazgos de diversos estudios con relación a las motivaciones. Íntimamente relacionada, encontramos la séptima particularidad del Sexting, referida al consentimiento tanto en la producción de los contenidos, como en su difusión. Fundamentalmente, porque de no existir consentimiento estaríamos ante situaciones con graves implicaciones legales.

También en conexión con este aspecto, está la última característica referida con la naturaleza privada y casera. Pues se presupone que cuando alguien escribe un texto, se saca una fotografía o produce un vídeo con contenido erótico/sexual, se hace de forma privada para enviársela a una persona o personas determinadas. La última característica del Sexting se refiere a las influencias y presiones sociales, ya que las presiones y cánones estéticos influyen determinantemente en la creación de este tipo de contenidos. Las fotografías o vídeos creados y difundidos están indudablemente determinadas por la opresión de las normas de belleza actuales. Si bien es cierto que respecto a la conceptualización y prevalencia existe gran disparidad de resultados en torno a las investigaciones sobre Sexting disponibles, parece existir cierto acuerdo en torno a las motivaciones para las prácticas de Sexting.

Siguiendo los hallazgos evidenciados en el trabajo de Cooper et al. (2016) los principales motivos se articulan en torno a cuatro temas:

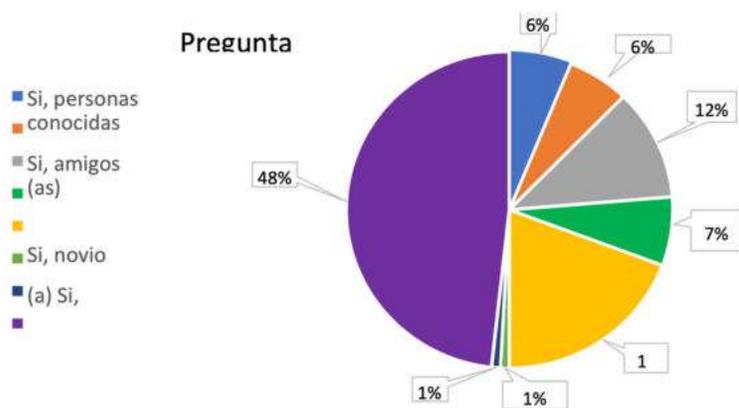
- a) Flirtear o llamar la atención de la pareja.
- b) Estar dentro de una relación.
- c) Considerar la práctica de Sexting como una fase experimental en la adolescencia.
- d) Debido a la presión, ya sea de la pareja o del grupo de iguales.

La práctica de Sexting, independientemente de su prevalencia, conlleva una serie de consecuencias negativas para los y las adolescentes (Bailey & Hanna, 2011). Debido a la situación de especial vulnerabilidad en la que los y las adolescentes se encuentran, pueden enfrentarse a consecuencias absolutamente nocivas para su correcto desarrollo psicológico, afectivo y social. La pérdida de control sobre las imágenes que son distribuidas sin autorización o el potencial ilimitado de receptores de las imágenes, textos o grabaciones de contenido erótico sexuales son dos posibles consecuencias. Teniendo en cuenta además que, si este tipo de contenidos sexuales son almacenados en los dispositivos puede ser suponer un riesgo. Nos referimos a, por un lado, la facilidad con la que los virus y hackers pueden acceder a los ordenadores, a los móviles u otros aparatos tecnológicos.

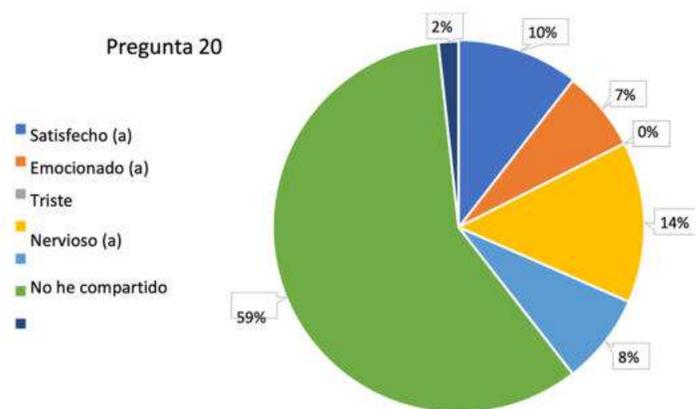
Recomendaciones: El fenómeno del sexting es una práctica que hoy en día va tomando mucho auge en la vida de nuestros adolescente y jóvenes, así como también de los adultos. Por tanto, se convierte en un tema de mucha relevancia y de mucha importancia para poder hacer aún más investigaciones al respecto. Por lo tanto, al llegar al final del trabajado de investigación planteado y tras llevar a cabo su respectiva revisión, el investigador recomienda que se tomen en cuenta los siguientes aspectos: que se tome en cuenta no sólo a estudiantes sino también a aquellos que no asisten e un plantel educativo; esto ayudará a obtener resultados más generales en lugar de solo alumnos que en muchas ocasiones sienten curiosidad de ser descubiertos por algún profesor o compañero de la misma escuela y por tanto hace que se limiten en sus respuestas, respondiendo falsamente o de manera indiferente.

En los resultados obtenidos se muestra la facilidad de compartir mensajes, fotos o videos eróticos/sexuales; mientras que a un 19% si se lo han pedido sus exnovios (as), un 12% refiere que se lo ha pedido sus amigos; por otro lado, a un 6% le han pedido personas conocidas, a otro 6% personas desconocidas; a un 7% su novio (a) y finalmente sólo a un 1% se lo pidió un familiar y a otro 1% un maestro, por otro lado un 59% de la muestra refiere no haber compartido contenido sexual, mientras que un 14% refiere haberse sentido nervioso (a) al hacerlo, otro 10% respondió que se sintió satisfecho (a), el 8% se sintió culpable, otro 7% se sintió emocionado, mientras que un 2% no respondió a dicha pregunta. el 37% de la muestra encuestada refiere haberse sentido incómodo (a) al haber visto mensajes con contenido sexual/erótico, el 19% refiere haberse sentido excitado (a), otro 10% se desconcertó al ver ese contenido, mientras que un 20% refiere que no debió haber recibido o visto tal contenido, sólo un 5% se sintió molesto (a), otro 6% refirió sentirse emocionado y únicamente el 3% se sintió ilusionado al ver tal contenido.

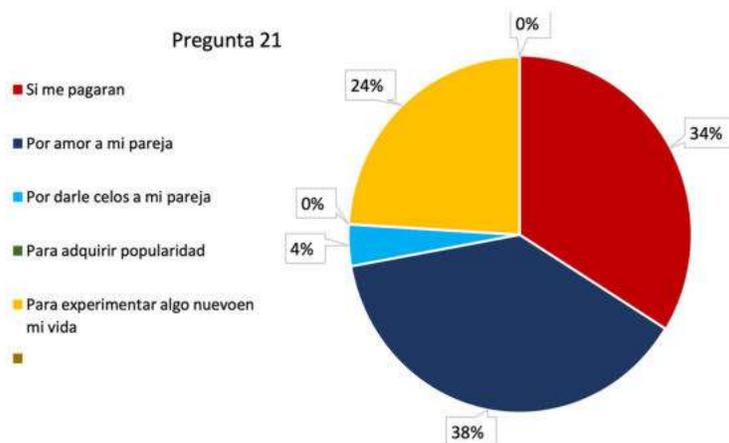
¿En algún momento te han pedido que compartas mensajes, fotos o videos eróticos/sexuales? ¿Quién?



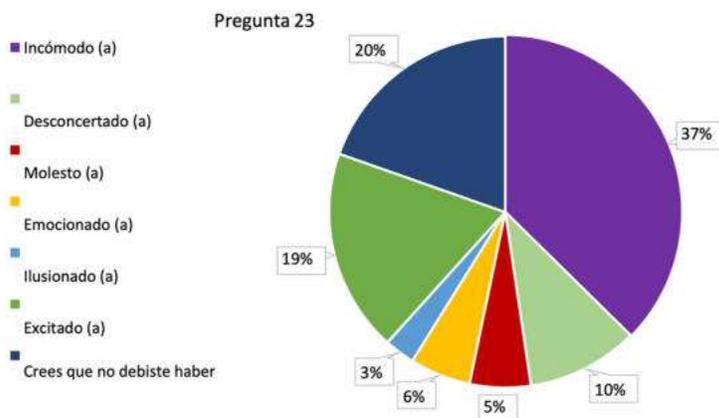
¿Si en algún momento has compartido contenido sexual como te has sentido?



¿Por cuál de las siguientes opciones enviarías contenido sexual?



Una vez vistos esos mensajes sexuales o eróticos ¿Cómo te han hecho sentir?



Conclusiones: La práctica del sexting a nivel general en base a estudios realizados se ha demostrado que afecta la vida emocional, sexual, espiritual, relacional y psicológica de los individuos, por lo tanto, los resultados obtenidos en esta investigación no revelan la comprobación de los objetivos planteados, sin embargo arrojan datos de suma importancia para próximas investigaciones.

Palabras clave: Erotismo, Hipersexualidad, Impulso, Pansexualismo, Sensualidad, Sexo, Sexting, Intimidación, Identidad, Vulnerabilidad.

Obtenido de:

Agustina, J. R., & Gómez Durán, E. L. (2016). Factores de riesgo asociados al sexting como umbral de diversas formas de victimización. IDP, 21-47.

Anita Dalila Espin Miniguano, E. M. (2017). Sexting en los adolescentes, ¿Influye en su relacionamiento social? Revista Publicando, 158-179.

J., A. P. (2012). El sexting ¿Exhibición o Violencia Simbólica en los Jóvenes? Académica Española.

Mercado Contreras, C. T., & Cervantes Herrera, A. d. (2017). Sexting practicado por adolescentes su morfología en Facebook. INFAD, 197-209.

Navarro, J. A.-P. (s.f.). Bullying, Cyberbullying y Sexting. ¿Cómo actuar ante una situación de acoso? Pirámide.

Odriozola, E. E. (2013). Redes sociales: ¿necesidad o adicción? Dialnet, 30-33.

P., F. A. (2018). Sexting entre adolescentes: una práctica en aumento. Evid. Pediatría.

Philipps, C. (s.f.). Sólo para Jannis. Fondo de Cultura Económica.

Ruido, P. A. (2017). Evaluación del fenómeno del sexting y de los Riesgos emergentes. Sexting nuevos usos de la tecnología y la sexualidad en adolescentes. (2013). INFAD , 521-533.



ABORDAJE PSICOLÓGICO POR PARTE DEL PERSONAL DE SALUD A LAS FAMILIAS Y VÍCTIMAS DE ABUSO SEXUAL INFANTIL

Nombre del tesista: Julia Janeth Rivera Ochoa

Objetivo: Esta investigación tuvo como objetivos: identificar los obstáculos que impiden la atención y seguimiento de calidad en organismo e instancias privadas; aportar herramientas psicológicas para el desarrollo de una intervención de calidad con el objetivo de evitar la revictimización de los infantes; recopilar la información que ayude al personal de salud, educativo y de justicia a reconocer el impacto de la detección y atención tardía.

Metodología: Para la presente investigación se siguió una metodología cuantitativa, no experimental y transversal. La población se conformó por 20 sujetos de ambos sexos de 25 a 70 años de edad con un grado de estudios superiores, que hayan trabajado o trabajen en casos de abuso sexual infantil (ASI).

Se utilizó un instrumento conformado por 20 reactivos de opción múltiple, el cual fue elaborado por la investigadora y tiene como objetivo medir la capacitación y recursos con los que cuenta el personal de salud para dar un abordaje adecuado a la familia víctimas de abuso sexual infantil. La aplicación de este instrumento se llevó a cabo por medio de Microsoft Teams.

Introducción: Durante muchos años las sociedades más conservadoras han tratado de negar la existencia de la sexualidad en los niños y jóvenes, asegurando que esto encamina al niño a tener ideas sexualizadas incorrectas, negándoles rotundamente la educación sexual integral que ofrecen las escuelas e instituciones. A pesar de que existen avances en cuanto a la protección y derechos del infante, en la actualidad el abuso sexual infantil sigue siendo un problema mundial.

El abuso sexual infantil (ASI) ha sido un problema a lo largo de la historia que ha carecido de concientización por parte de las autoridades y la sociedad en general, inicialmente los relatos de abuso eran considerados fruto de la fantasía del infante, sobre todo cuando este provenía por parte de la familia. Estos casos pasaron inadvertidos y fueron negados por la complejidad del asunto, ya que resulta difícil creer que estas agresiones sexuales se den en la propia familia. Actualmente hay un mayor interés y preocupación por este tema, aunque la realidad es que muchos casos aún permanecen en el anonimato.



El concepto de abuso sexual infantil (ASI) ha evolucionado constantemente en el campo de la psicología, ya que se han incluido distintos criterios para definir esta problemática. Hoy en día existe una actividad mayor en la investigación del abuso y el maltrato hacia los infantes, por lo que éste se puede definir como la implicación o el contacto entre un adulto y un niño o adolescente en actividades sexuales en el cual la víctima es incapaz de dar su consentimiento, y, en la que en la mayoría de los casos se hace uso de la manipulación, amenazas y/o fuerza. En relación con la idea anterior el abusador puede utilizar estrategias de coerción como el vínculo afectivo que exista con la víctima.

Es de conocimiento general que el perpetrador suele ser alguien que conforma parte del núcleo familiar o pertenece al entorno más cercano, y este se mantiene tras una fachada de confianza, bondad y serenidad. En la gran mayoría de los abusos sexuales no se presenta el uso de la fuerza física. Esta relación cercana provoca mayores efectos psicológicos en las víctimas, debido a que es más difícil que relate su experiencia por temor a ser expuestos o traicionados, garantizándole al abusador el silencio de la propia víctima.

Abuso sexual infantil (ASI):

Conceptos y aspectos generales: Durante muchas generaciones y en todas las culturas los niños han sido víctimas de toda clase de violencia y vejaciones, incluyendo los abusos sexuales. El abuso sexual no es un fenómeno reciente, ya que a través de la historia del mundo y especialmente en México se han hecho presentes casos de ASI de gran magnitud, sin embargo, en la actualidad existen más opiniones respecto a esta problemática y la preocupación de su magnitud e impacto van en aumento.

Desde inicios de la década el ASI se ha visibilizado mayormente como un problema que nos corresponde como sociedad, pero a pesar de la magnitud que ha alcanzado esta problemática y el reconocimiento público que ha venido tomando el tema, se presume que los niveles de denuncias en México son muy bajos y esto se debe a las implicaciones psicosociales, morales y físicas que conlleva denunciar.

La sensibilización por parte de los profesionales y asociaciones para la prevención y atención han provocado que durante estos años se le haya comenzado a prestar atención como un problema de escala mayor con graves consecuencias individuales y sociales.



La sensibilización por parte de los profesionales y asociaciones para la prevención y atención han provocado que durante estos años se le haya comenzado a prestar atención como un problema de escala mayor con graves consecuencias individuales y sociales.

La Ley Federal para la Prevención y el Tratamiento del Abuso Infantil (CAPTA) considera el abuso sexual como el empleo, el uso, la persuasión, la instigación, la provocación o la coerción de cualquier niño para que sea participe de una conducta sexualmente explícita, o la simulación de dicha conducta con el propósito de reproducir la representación visual de dicha conducta, o la violación de un menor; el abuso, la prostitución o alguna otra forma de explotación sexual de los niños o el incesto con los niños.

Tipos de abuso sexual infantil (ASI): Los criterios a los que se acude a los fines de clasificar el Abuso Sexual en la infancia serán en función al tipo de contacto sexual y de la relación entre el menor y el abusador. En virtud de lo mencionado anteriormente, la forma más evidente para llevar a cabo un abuso sexual es aquella donde se utiliza la fuerza física con la finalidad de someter a su víctima dejando rastros evidentes de agresión. La manifestación más cruel de este acto es la violación la cual implica la penetración anal o vaginal utilizando el pene, los dedos o cualquier objeto para su realización. No obstante, el contacto físico también se puede llevar a cabo por debajo o por encima de la ropa, como los besos, tocar en forma sexual el cuerpo del o la menor, acariciar sus genitales o intentos de penetración. Las consecuencias de tales expresiones pueden ser tan graves como las de una violación, pero su detección suele ser más compleja pues no generan heridas o lesiones físicas.

Existen diversos tipos de actos abusivos cuyo objetivo es usar a la víctima para la satisfacción sexual del abusador y que pueden resultar más sutiles y por tanto más difíciles de identificar. Un ejemplo de esto son los niños que son expuestos a mirar relaciones sexuales entre personas adultas o de su misma edad a través de la exposición de material pornográfico por medios digitales o que esto suceda en el mismo espacio físico. En ocasiones esta exposición es disfrazada por el abusador como "Educación Sexual". Es desacertado considerar que la ausencia de contacto o lesión física hace que el abuso no sea considerado un delito. En función de la relación entre el abusador y la víctima el abuso puede llevarse a cabo por parte de un familiar que puede ser consanguíneo como un padre, madre, abuelo/a, hermano/a, tío/a o sobrino/a o no consanguíneo como hermanastros, tíos políticos. También incluyen a los adultos que cumplen un rol parental, por ejemplo, padres adoptivos, padre afín/madrastra.

En algunos casos el abuso se puede perpetrar por parte de cualquier persona ajena a la familia. Generalmente el ASI tiene expresiones iniciales más sutiles y de difícil identificación, para luego ir escalando a manifestaciones de mayor gravedad. Esta escalada caracteriza al abuso sexual como un proceso dinámico que avanza en intensidad y duración, desde expresiones sutiles y difíciles de percibir, hasta manifestaciones evidentes y de gran impacto en la salud de las víctimas, en la medida en que la interacción abusiva se transforme.

Fases dinámicas del ASI: La dinámica y los componentes del abuso sexual infantil se ejecuta desde un abuso de poder, fruto de la asimetría de edad entre abusador y víctima. Hay cinco fases en esta dinámica que no están exentas de ocultarse, y es importante identificarlas para comprender este fenómeno. Barudy (1999) refiere que el proceso abusivo puede ser entendido como una sucesión de diversas fases o etapas. En la primera fase de seducción la persona agresora se aprovecha de su posición de poder y utiliza la manipulación y el engaño para obtener la confianza de la víctima y su entorno, lo que le permite, eventualmente, tener espacios a solas para ejecutar los actos abusivos. Esta fase también puede considerarse como la fase de planificación, ya que el perpetrador busca las condiciones adecuadas para proceder al acto de abuso. En esta fase el abusador se ganará la confianza de su círculo más cercano (familia, cuidadores) comprando comida o juguetes de su agrado y poniéndose a la orden para cuidarle ante necesidades familiares.



Estas aproximaciones iniciales pueden hacer sentir culpable inseguro al niño, o bien, lo perciba con cierto agrado. La segunda fase de interacción abusiva consiste en la ejecución de manifestaciones explícitas de agresión sexual. Se destaca que la intensidad de la agresión suele ser progresiva, inicia con manifestaciones sutiles que no generen alarma en la víctima, dificultando así la revelación por parte de la víctima. A medida que el ciclo de violencia avanza, las agresiones suelen ser de mayor intensidad, por ejemplo, una interacción que inicialmente consistió en la exposición a material pornográfico puede ir escalando a la exposición de los genitales de la otra persona agresora para concluir en tocamientos.

Las primeras manifestaciones no suelen ser agresiones que generen malestar físico (dolor o incomodidad física), en este punto la persona agresora busca ir ejecutando la actividad con agresiones leves evitando así que los menores reporten a sus cuidadores. La tercera fase de secreto sucede después de los hechos abusivos y busca que lo ocurrido no sea reportado a una tercera persona. Implica la utilización de recompensas (regalos, paseos, comida), amenazas explícitas (de daño personal o algún miembro de la familia) o atribución a la víctima de la responsabilidad de lo ocurrido para mantener el secreto.

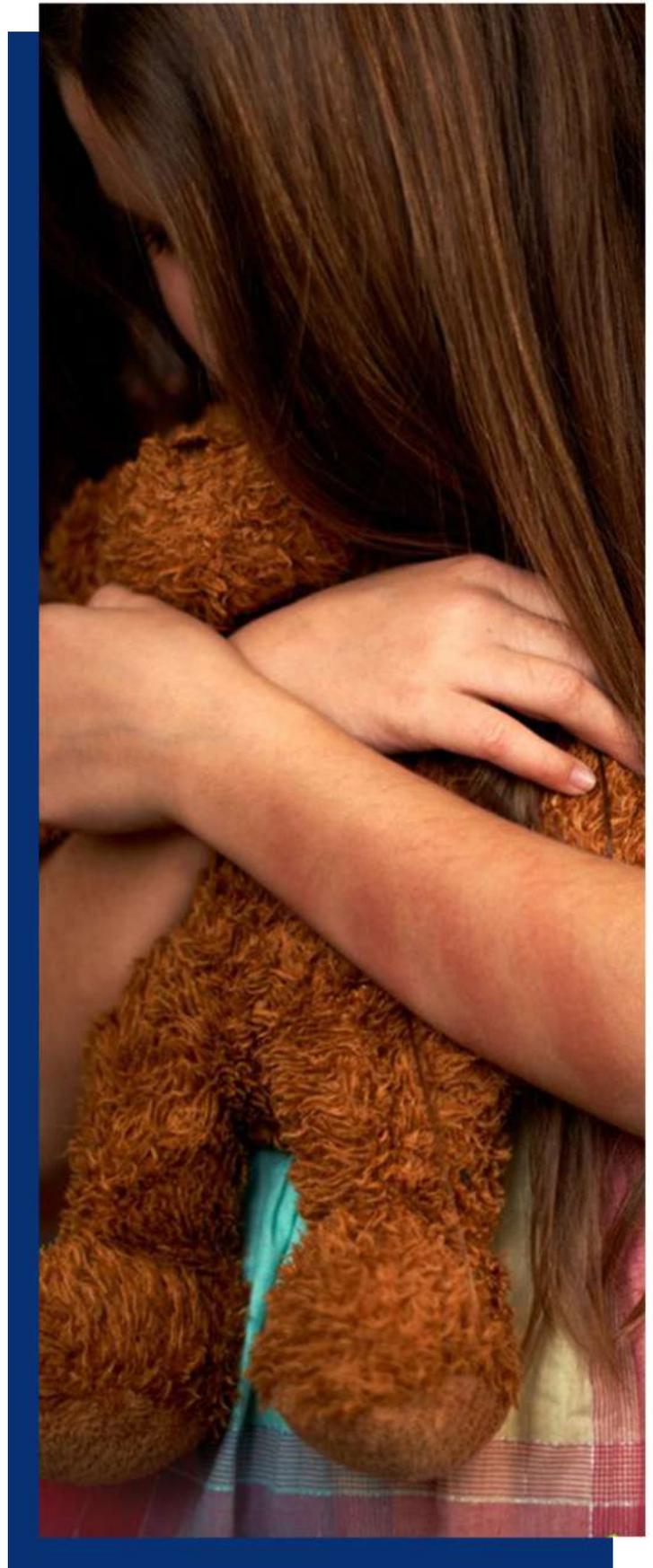
El éxito en esta etapa es lo que facilitará la ocurrencia de nuevos hechos abusivos. En la cuarta fase de descubrimiento o revelación el menor u otra persona señala la situación abusiva, ya sea porque presencie el hecho o por que encuentre evidencias físicas (daño físico como moretones, golpes o fluidos corporales). La revelación puede darse en cualquier contexto del niño o niña, y dependerá de la confianza percibida, la sensación de seguridad y la intensidad de la agresión.

Es importante señalar que la situación abusiva no siempre es definida como tal al momento de su revelación, ya que los menores pueden hacer una descripción del episodio, pero no le dan nombre de abuso sexual, violación o violencia sexual, pues como se ha explicado, no poseen la madurez, ni la apropiación de tal concepto. Y para la última fase de negación la víctima como mecanismo de defensa tiende a negar la ocurrencia de los hechos por sus efectos negativos sobre la base de las amenazas impuestas, la sensación de culpa o incluso al reconocer las emociones negativas que la revelación tiene sobre sus cuidadores. El menor puede concluir que decir la verdad no es una alternativa y decide que es mejor opción no contar su versión.

Consecuencias del abuso sexual infantil

(ASI): En la mayoría de los casos el abuso sexual provoca en las víctimas numerosas secuelas negativas a nivel físico, psicológico o conductual. Podemos distinguir consecuencias a corto y a largo plazo. A largo plazo, los abusos determinan una presencia significativa de los trastornos disociativos de la personalidad como son alcoholismo, toxicomanías y conductas delictivas, aparte de graves problemas en el ajuste sexual.

Los abusos en familia suelen ser más traumáticos, ya que para el niño suponen además sentimientos contradictorios en cuanto a la confianza, la protección, y el apego que esperamos y sentimos con relación a nuestros propios familiares. El trauma es el resultado de un acontecimiento al que la persona no encuentra significado, y que experimenta como algo insuperable e insufrible. Finkelhor y Browne (1985) definen la dinámica del trauma como aquella que altera el desarrollo cognitivo y emocional de la víctima, distorsionando su autoconcepto, la vista del mundo y las habilidades afectivas. El trastorno de estrés postraumático se manifiesta en las personas después de un acontecimiento catastrófico e inhabitual. Los síntomas más frecuentes del trauma son, vueltas al pasado y sueños con representación del suceso ocurrido, insomnio y depresión.



Síntomas que suelen persistir durante mucho tiempo, años, y a veces, durante toda la vida. Desde el punto de vista del trauma, los factores que ocasionan mayores efectos negativos a largo plazo son la presencia de sucesos traumáticos diversos en la víctima como la frecuencia y la duración de los abusos, la posible existencia de una violación, la vinculación familiar con el agresor, así como las consecuencias negativas derivadas de la revelación del abuso Arruabarrena (1996) y Cantón y Cortés (2000) expresan que las manifestaciones negativas de los menores suelen ser: confusión, tristeza, irritabilidad, ansiedad, miedo, impotencia, culpa y autorreproche, vergüenza, estigmatización, dificultad tanto en las relaciones de apego como

déficit en las habilidades sociales, aislamiento social, desconfianza hacia todos, o a veces, hacia personas del sexo del agresOR, baja autoestima, impulsividad, trastornos del sueño o de la alimentación, miedo, problemas escolares, fugas del domicilio, depresión, labilidad, conductas autodestructivas y/o suicidas, etc.

Algunos autores consideran que el 25% de los niños abusados sexualmente se convertirán en agresores sexuales cuando llegan a ser adultos. Por otra parte, distintas investigaciones mundiales indican que las niñas que viven esto tienen mayor riesgo de ser víctimas de nueva cuenta como adultas. Las investigaciones también indican que el abuso sexual en la infancia aumenta el riesgo de ser víctima de trata sexual (UNICEF, 2001 citado por García-Suárez, 2006).



Abuso sexual infantil en México: La sociedad mexicana en los comienzos de este siglo XXI ha dado muestras de un mayor interés, cuidado y atención a la niñez que forma parte de su población, sin embargo, todavía quedan algunas asignaturas pendientes las cuales siguen siendo motivo de preocupación, ya que revelan la incapacidad del estado mexicano de operar políticas públicas de protección, prevención y atención a los males que afectan a la niñez, y por otro lado, que la sociedad en su conjunto está lejos de reconocer en los niños a sujetos de derechos a quienes debe garantizar el ejercicio y disfrute sus derechos.

En el mundo, 150 millones de niñas y 73 millones de niños, en términos aproximados, han sido víctimas de alguna forma de abuso sexual antes de cumplir los 18 años de edad. Para el caso de los Estados Unidos se estima que 88.000 niños son víctimas anualmente de abuso sexual. Ahora bien, en lo que se refiere a México, el abuso sexual es un tipo de maltrato infantil pobremente documentado en las áreas de la salud y en lo legal; en lo que se refiere a las estadísticas, la información es escasa y no se cuenta con un sistema que permita identificar el número real de los abusos.

Por lo tanto, el identificar los casos y niveles de violencia ejercidos en contra de la población infantil es poca, pues solo es un acercamiento de ésta; tampoco se conoce la cantidad de niñas y niños quienes han sido atendidos y puestos a disposición de las autoridades del país, puesto que no todos los casos son denunciados y como resultado tampoco pueden ser reconocidos para su atención (Red por los Derechos de la Infancia en México, 2010).

Esto se debe a diferentes causas, entre las que podemos citar la ignorancia, la vergüenza, la imposibilidad en el caso de menores controlados por sus padres, el temor a sufrir más humillaciones por parte de las autoridades, la idea de que denunciar es inútil o contraproducente porque “a final de cuentas el delincuente quedará libre y buscará la venganza”.

Recomendaciones: Prevenir el abuso sexual infantil es una labor compleja, que atañe no sólo a los profesionales, sino que ha de desarrollarse involucrando a los distintos agentes sociales de la comunidad. No es posible reducir la incidencia del maltrato infantil ni paliar sus efectos en el niño, si no fomentamos unas pautas de trato adecuadas. En general, la prevención del abuso infantil en sus diversas manifestaciones ha sido clasificada en tres categorías: primaria, secundaria y terciaria.

1. Prevención primaria. Es toda intervención con población general (padres, niños y niñas, profesionales, etc.) que tiene como fin incrementar sus conocimientos y proporcionarles pautas de relación positivas y de autodefensa. Se trabaja cuando el abuso todavía no ha ocurrido, favoreciéndose su detección. Es la labor de prevención más eficaz puesto que, de tener éxito, reduciría la incidencia de los casos de abuso sexual infantil. Contenidos específicos que aborda la prevención primaria: • Secretos que se pueden contar y secretos que no pueden ser contados. Buenos y malos secretos. • Contactos adecuados e inadecuados, no sólo por cómo le hagan sentir sino también por quién se los haga. • Conductas individuales y conductas en grupo. Autoestima, expresión emocional y cómo controlar la agresividad contra iguales. • Educación emocional. • Educación afectivo sexual: nuestro cuerpo, sentir que sí o sentir que no...

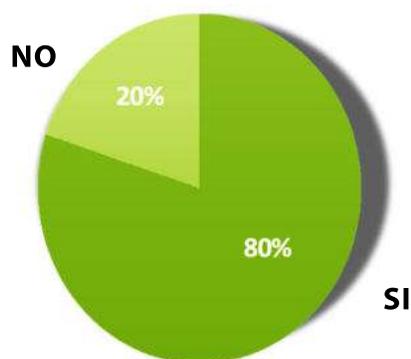
2. Prevención secundaria. Se refiere a la detección temprana de determinado trastorno o condición, en este caso del abuso, en forma tal de detener su avance o limitar su duración. En este campo se trabaja con las llamadas “poblaciones de riesgo”, personas que por sus características o circunstancias están sujetas a un mayor riesgo de sufrir un abuso sexual. Todo niño o niña está en riesgo de sufrir abuso sexual, pero en el caso de menores pertenecientes a determinados colectivos aumenta. Un ejemplo de esto son los niños y niñas con alguna discapacidad física o psíquica, de madres jóvenes, en situación de pobreza, que viven en familias desestructuradas, etc.

3. Prevención terciaria. Se opera cuando el abuso ya ha ocurrido y se dirige a la prevención de la recurrencia de la violencia o a la prevención del daño resultante de la misma. En esta categoría se le puede proporcionar pautas de autodefensa, además de una posibilidad de tratamiento y rehabilitación eficaz al menor y a su familia.

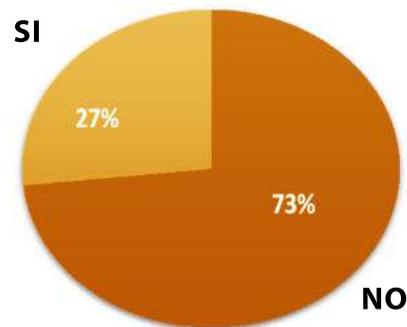
Resultados:

De acuerdo con los resultados obtenidos se infiere que un 80% de los encuestados contestó No a la pregunta realiza y un 20% de los encuestados contestó que Sí. Lo que indica que no reciben la capacitación adecuada por parte del gobierno sobre estos temas en torno a ASI., debiendo pagar para capacitarse adecuadamente.

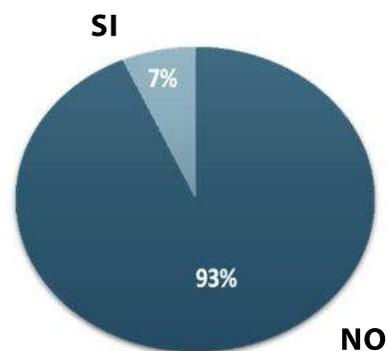
1. Estoy en constante actualización en temas de ASI



¿Ha pagado para recibir alguna capacitación acerca del tema de ASI o algún tema relacionado?



1. ¿Considera que ha recibido el apoyo económico o becas por parte del gobierno para continuar con su educación?



Conclusiones: De acuerdo con los resultados presentados se pudo confirmar la hipótesis planteada; el personal de salud cuenta con un limitado conocimiento acerca de esta problemática, no reciben una capacitación adecuada y no reciben algún apoyo económico por parte del gobierno para crear programas e instituciones en beneficio a las familias y víctimas de ASI. Sin embargo, con el avance de la investigación se detectó un nuevo obstáculo que afecta la atención hacia los infantes que es el Síndrome de Burnout que pueden desarrollar los profesionales al estar expuestos a estos casos, ya que están en contacto directo con las personas afectadas y las demandas psicológicas y administrativas del trabajo aumentan ocasionando afectaciones en su salud mental y física.

Obtenido de:

Adolescencia, A. d. (7 de febrero de 2020). CECODAP. Obtenido de CECODAP: <https://cecodap.org/en-el-abuso-sexual-el-primer-obstaculo-es-reconocer-el-delitocecodaplive/> Álvaro Roberto Vallejo Samudio, M. I. (2012).

Abuso sexual: tratamientos y atención. Revista de psicología Vol. 30, 46. Apraez-Villamarin, G. E. (2015). Factores de riesgo de abuso sexual infantil. Colombia forense, 94. Beltrán, N. P. (2009).

Consecuencias psicológicas iniciales del abuso sexual infantil. Redalyc, 144. Caballero, C. S. (2 de junio de 2017). Revista pediatría atención primaria. Obtenido de Revista pediatría atención primaria: <https://pap.es/articulo/12498/abuso-sexualinfantil-saber-escuchar-introduccion> Castrillo, N. C. (2017).

El abuso sexual infantil y la intervención desde el trabajo social. Valladolid: Universidad de Valladolid. Chejter, S. (2018). Abusos sexuales y embarazo forzado en la niñez y adolescencia, lineamientos para su abordaje interinstitucional. Buenos Aires: UNICEF. Children, S. t. (2001).

Abuso sexual infantil: Manual de formación para profesionales. Madrid: Save the Children. Chile, M. d. (2011). Guía clínica: Atención de niños, niñas y adolescentes menores de 15 años, víctimas de abuso sexual. Santiago: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF. Cultura, O. d. (2014).

Educación integral de la sexualidad: conceptos, enfoques y competencias. Chile: UNESCO. D., Y. (2015). La guía del asesor: Como trabajar con padres de niños que han sufrido agresión sexual. Enola: National Sexual Violence Resource Center (NSVRC). David Cantón-Cortés, M. R. (2015). Consecuencias del abuso sexual infantil: Una revisión de las variables intervinientes. Scielo, 561. Dra. Corina Araceli García-Piña, D. A.-A.-J. (2009).

Guía para la atención del abuso sexual infantil . Acta pediátrica de México , 103. Enrique Echeburúa, C. G. (2011). Tratamiento psicológico de las víctimas de abuso sexual infantil intrafamiliar: un enfoque integrador. España: Universidad del País Vasco.

PALABRAS CLAVE: Abuso sexual infantil, Coerción, Coacción, Educación Sexual Integral, Familia, Infancia, Primera ayuda psicológica, Sexualidad, Trauma, Terapia en crisis.



ANÁLISIS SOBRE EL ESTRÉS Y SUS CONSECUENCIAS A CAUSA DEL CONFINAMIENTO POR EL COVID 19 EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

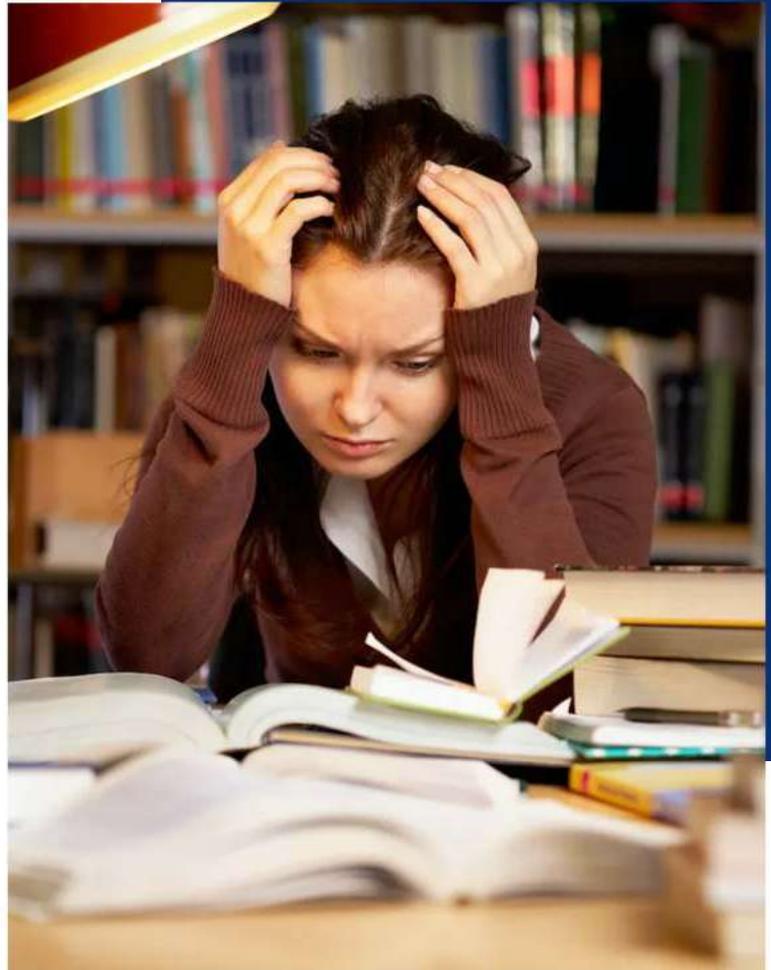
Nombre del tesista: Guadalupe Janeth Martínez Vázquez

Objetivo: Los objetivos del presente trabajo de investigación fueron dar a conocer las consecuencias que una persona presenta al sentir estrés, explicar cómo se refleja en relación con lo físico y emocional en los estudiantes e identificar los principales factores que los producen.

Metodología: La presente investigación siguió una metodología cuantitativa, para la realización del presente análisis se tomó como muestra a 30 sujetos de ambos sexos; como requisito se les pidió estar cursando un grado de estudios de nivel licenciatura. Se utilizó un instrumento elaborado por la investigadora que constaba de 28 reactivos, cuya respuesta corresponde al modelo de preguntas de opción múltiple, la cual tenía por objetivo evaluar la presencia de estrés en los universitarios a causa del confinamiento por Covid-19.

Introducción: El estrés es un aspecto muy notorio en la vida de los estudiantes de alguna carrera universitaria ya que muchos de ellos se dedican a estudiar y a trabajar, así que su carga de trabajo es muy pesada llevándolos así a sufrir situaciones de frustración y estrés ya que; la mayoría de las personas que estudian en la facultad tiene actividades variadas teniendo una agenda muy lleva, está se divide en tres grandes áreas: laboral, estudiantil y social, y la actual pandemia hizo que estos grados de tensión subieran, porque las maneras de trabajar en la universidad tuvieron muchos cambios.

Debido a la actual pandemia los universitarios se han visto muy afectados debido a que la mayoría de actividades que se realizan dentro de la facultad se llevan a cabo de manera presencial, pero el confinamiento hizo que todas estas actividades se tomaran en la modalidad en línea, dificultando muchas de estas tareas como las prácticas profesionales porque anteriormente se realizaban en alguna institución o empresa y ahora se llevan a cabo por medio de videollamadas, mensajes y algunas plataformas virtuales.



Debido a la disminución de personal en muchas empresas e instituciones causado por las medidas para evitar el contagio, no se aceptan practicantes dificultado así este aspecto muy importante en la preparación para obtener un título universitario. La convivencia es algo indispensable para el ser humano, desde su nacimiento se relaciona con los demás ya que de esta manera se logra aprender de manera empírica acerca de nuestro mundo y también nos enseñan a realizar muchas de las actividades cotidianas en la sociedad.

Teniendo en cuenta que las personas son seres sociables, fue muy difícil para muchos el confinamiento a causa del covid-19 puesto que se limitó el número de personas con las cuales se comunicaban de manera presencial casi a diario, como en la escuela donde es uno de los sitios donde los jóvenes fortalecen las relaciones de amistad, de pareja, y en la cual se llevan a cabo muchas convivencias tales como eventos, conferencias, festividades, entre otras.

Estas reuniones hacen que los jóvenes se sientan cómodos de convivir con otras personas de su mismo rango de edad por que comparten muchas cosas en común como actividades de clases, reuniones, deportes y acciones generales que solo son vistas en esas edades, por eso los universitarios también llegaron a sentir estrés por el hecho de que ya no se logrará seguir llevando una vida común, llena de muchas tareas a lo largo del día.

El resguardo debido a la pandemia hizo que muchos cancelaran acciones variadas que realizaban comúnmente, y el hecho de la cancelación de actividades recreativas o extracurriculares fue de gran impacto dado que anteriormente se tenía una vida con el mayor

tiempo ocupado y por la cuarentena las personas solo realizan tareas básicas y de suma importancia, llevándolos a cancelar cualquier actividad que no sea considerada de vital subsistencia, como en el caso de las reuniones entre amigos o fiestas, este es un aspecto importante en la vida de los jóvenes ya que para ellos es muy importante la socialización con personas de su mismo rango de edad.



Otro punto muy importante es que los universitarios son pertenecientes al grupo de personas donde la pandemia llegó a afectar más su modo de vida considerando que algunos trabajan y el hecho de que en algunos trabajos desocuparan personal para evitar la aglomeración de personas en las calles, locales, y demás tiendas llevaron a que los jóvenes perdieran ese ingreso que era destinado para sus estudios, llevando a que los jóvenes se sintieran presionados a no tener esos ingresos económicos, los cuales tenían destinados para su carrera, teniendo en cuenta que algunos son un pilar importante en la familia, son padres, y/o tienen que llevar el sustento a su casa, además de estudiar.

Estrés en pandemia: Las personas siempre están en continuos cambios de su alrededor, a lo que las observa, procesa la información y reacciona ante las situaciones por medio de las conductas innatas o adquiridas, en varias ocasiones el repertorio de respuesta puede ser deficiente a las situaciones de demanda excesiva y esto provoca en el sujeto alteraciones a nivel físico y psicológico, y en ciertas ocasiones esta puede convertirse en una patología. No toda situación a la que se enfrenta el sujeto es fuente de estrés, teniendo en cuenta que la adaptación en un comportamiento universal, toda conducta es adaptativa ya sea dominante o pasiva y esta produce estrés. Cuando se habla que la persona le causa estrés una situación es cuando está percibida por el sujeto como una cuestión dañina, amenazante, o desconocida, a lo que hace un impacto en la persona.

A consecuencia de la pandemia, la vida de todos los seres humanos tuvo un cambio en cualquiera de las áreas de desarrollo, puesto que el cierre de escuelas, instituciones, restaurantes, áreas recreativas, oficinas, entre otras, negaron la entrada a las personas o limitaron el flujo en los diferentes establecimientos, por ello los individuos de la sociedad se enfrentaron a cambios radicales en la forma de realizar las cosas comunes o asistir a lugares.

La pandemia en algunos fue percibida como una amenaza a la salud del sujeto como a la seguridad del futuro, como se conoce el ser humano visualiza posibles futuros y metas actuando sobre esa visualización para obtenerlos, por ello la presencia de un virus, tomo de sorpresa a todas las personas de la sociedad, por la incertidumbre y los cambios radicales que se aplicaron en los países para evitar la propagación masiva del virus.

Ante esto los miedos a obtener como resultado de las actividades para mejorar en el futuro y alcanzar las metas fueran negativas, las situaciones eventualmente se tornaron como una situación de riesgo, ante esto el cuerpo reacciona en un estado de estrés, ocasionando que la vivencia de estas situaciones cree en el sujeto irritabilidad, desconfianza, enojo, aislamiento, y síntomas orgánicos como sudoración, dificultad para conciliar el sueño, molestias intestinales, temblores, entre otras.

Pandemia: El 11 de marzo del 2020, el director general de la Organización Mundial de la salud (OMS), declaró que el coronavirus COVID-19 pasaba de ser una epidemia a una pandemia. A raíz de lo anterior, los cambios mundiales en todas las dimensiones han sido inesperados, inmediatos e imprevistos, basados en decisiones cargadas de incertidumbre, pero en consideración del bien de la humanidad, en donde han afrontado múltiples situaciones que aquejan al individuo y sus sistemas de conexos.

Debido a esto se implementó la cuarentena, esta medida de protección se implementa a partir de estrategias de confinamiento, como toques de queda en el lugar de residencia, aislamiento social, cancelación de eventos públicos o reuniones donde se encuentran grandes grupos de personas, restricciones en la utilización de sistemas públicos de transporte y la movilización entre diferentes ciudades o países.

La cuarentena puede ser una experiencia traumática, que genera un impacto psicológico amplio y duradero para quienes la sobrellevan, afectando a diferentes grupos etarios como: profesionistas, estudiantes universitarios, adultos mayores, niños, entre otros; ocasiona fluctuaciones emocionales y/o trastornos psicológicos.

Las emociones son parte del ser humano, son adaptativas y necesarias para poder gestionar la vida diaria, sin embargo, algunas situaciones pueden crear cambios e inestabilidad emocional, ocasionando impedimentos para la toma de decisiones y respuestas racionales. Estos cambios emocionales son originados por altos niveles de estrés; en el contexto actual son explicados por la incertidumbre de todo lo asociado a la pandemia y prolongación constante de la cuarentena, lo que es normal para la magnitud de los hechos que acontecen.



Las pandemias anteriores y sus consecuencias como el aislamiento precipitan la aparición de síntomas depresivos y de ansiedad, debido a que las personas confinadas se apartan de personas significativas, pierdan algunos propósitos personales por el cambio en la rutina, la frustración, alteraciones de humor, aburrimiento y el miedo al contagio. Debido a esto las personas tuvieron que limitar sus espacios de intercambio social, como restringir las expresiones de afecto asociadas a los diferentes vínculos establecidos, dicho de otra manera, el aislamiento tuvo repercusión en la forma de relacionamiento con el mundo.

Estrés: El término estrés se ha utilizado históricamente para denominar realidades muy distintas, es un concepto muy complejo, vigente e interesante. Por tal razón Martínez y Díaz (2007) sostienen que el fenómeno del estrés se le suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones 22 similares, como presión escolar, laboral o de otro índole, igualmente, se le atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización.

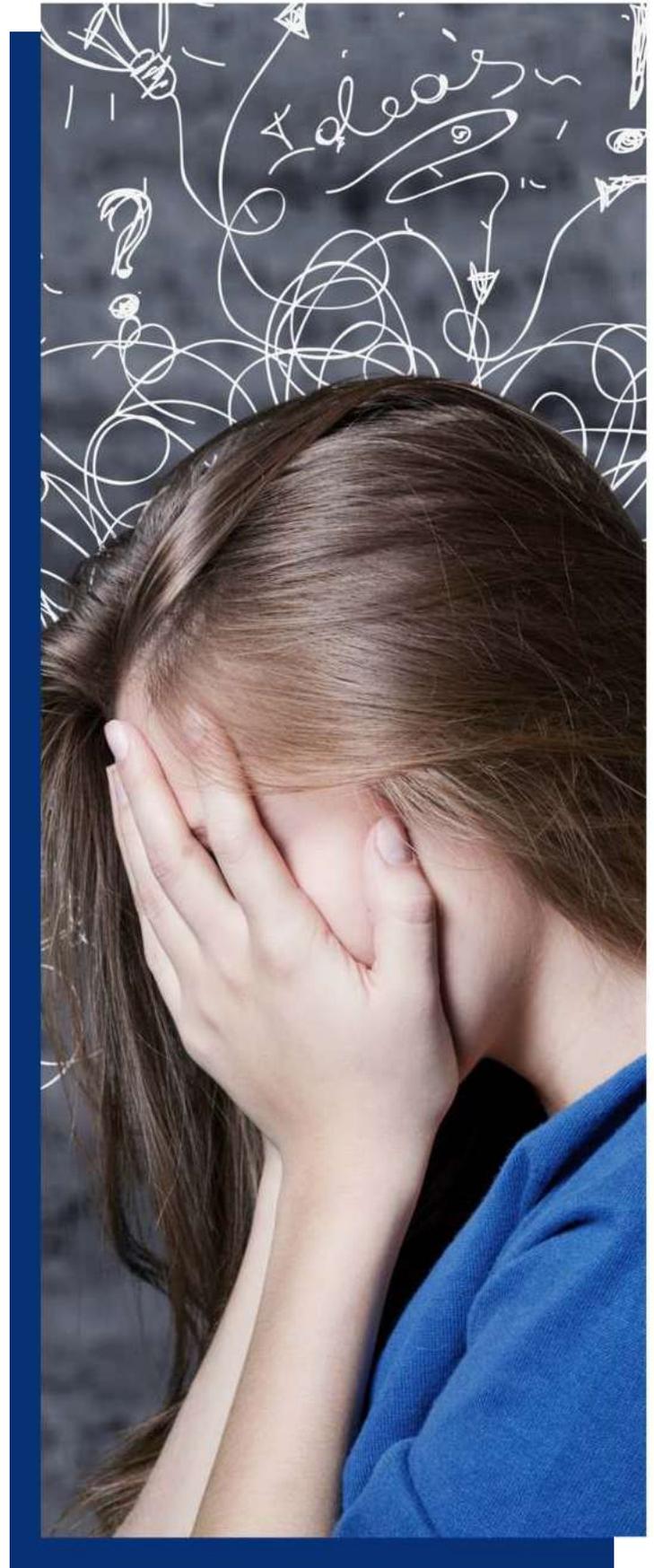
El término estrés se remota a la década de 1930, cuando Hans Selye, un estudiante de segundo año de medicina en la universidad de Praga, se percató de que todos los enfermos a quienes observaba, indiferentemente de la enfermedad que sufrían, tenían síntomas comunes y generales como agotamiento, pérdida del apetito, bajo peso, entre otros síntomas inespecíficos. Selye denominó este fenómeno como "Síndrome General de adaptación". Posteriormente cuando realizó su posdoctorado, Selye desarrolló experimentos sobre ejercicios físicos extenuante con ratas a lo que comprobó la elevación de las hormonas suprarrenales, atrofia del sistema linfático y aparición de úlceras gástricas. A este conjunto de factores Selye lo designó inicialmente como "Estrés biológico" y después simplemente "Estrés".

De esta manera, Selye consideró que varias enfermedades cardíacas, hipertensión arterial y trastornos emocionales o mentales se generaban por los cambios fisiológicos producidos por un prolongado estrés en los órganos, luego amplió su teoría, ya que pensó que no solamente los agentes físicos son productores de estrés, sino que además, en el caso de los seres humanos, las demandas sociales y las amenazas del entorno del individuo que requieren la capacidad de adaptación, pueden provocar este trastorno.

A partir de la publicación del libro de Selye en 1960, el estrés se definió como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores como actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar, que pueden actuar sobre la persona, desde entonces, el estrés ha sido estudiado desde varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías variadas y avanzadas, y con enfoques teóricos diferentes.

La teoría del estrés que expuso Selye, como dijo, concibe el estrés como una respuesta no específica del organismo, ante las demandas que se le hacen, para él el estrés es el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico esto implica que el estrés no tiene una causa particular el estresor, es decir, el agente desencadenante del estrés es un factor que afecta al organismo y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional.

Tipos de estrés: Existen dos tipos de estrés el distrés o estrés negativo, y el eustrés o estrés positivo. Se denomina distrés o estrés negativo a la respuesta que las personas tienen ante una situación que no se supera, este tipo de estrés provoca cansancio, fatiga y desgaste psicológico, este surge en las situaciones tales como un conflicto de cualquier índole, desde una crítica destructiva, una gran carga de trabajo, muerte, enfermedad, entre otras.



El distrés es habitual en la vida diaria del sujeto, en la mayoría de las ocasiones, el distrés no es un trastorno o patología, cuando este en cambio se vuelve crónico, puede ser perjudicial ya que repercute tanto en el estado de salud física como mental. Los síntomas del distrés se subdividen en cuatro categorías, síntomas cognitivos; como problemas de concentración, pensamientos que producen preocupación constante y se percibe solo lo negativo; los síntomas emocionales son cambios de humor como irritabilidad, aislamiento, percepción de soledad y agitación; los síntomas conductuales se presentan en los cambios de hábitos en la alimentación o en el sueño, conductas irresponsables como consumo exagerado de alcohol y cigarro; y los síntomas físicos se presentan en dolores de cabeza, mareos, dolor de pecho, estreñimiento, náuseas, entre otras.

El eustrés tiene que ver con situaciones que impulsan a superar las limitaciones, es decir que sacan a la persona de su zona de comodidad, es un estrés sano que constituye un estímulo para crecer. Este es la respuesta que capacita al sujeto para afrontar situaciones difíciles en las que se tiene que utilizar los recursos internos para conseguir resultados positivos, como son situaciones o desafíos de cierta dificultad que se tiene que superar, esto hará que se aumente la capacidad de autopercepción positiva y competencia, por lo que las consecuencias suelen ser beneficiosas.

Esta surge de modo natural cuando las personas responden a una situación que requiere una activación y un esfuerzo elevado para ser resultados, este tipo de estrés es que se aparece en situaciones como estudiar para un examen o realizar una actividad laboral de cierta duración, hacer una presentación en público, entre otras.

Se percibe como una sensación de apremio que activa y hace a la persona más eficaz, además ayuda a ser que el sujeto sea más consiente de el mismo, permitiendo correr ciertos riesgos que no son peligrosos, sino que ayudan a mejorar y a crecer para lograr los objetivos y metas que se desean. Hace alusión principalmente a la capacidad de afrontamiento, es decir todo el conjunto de acciones que permite mejorar el rendimiento para realizar una determinada tarea.

El estrés es asimismo un estado de conciencia, el cual, el pensamiento, la emoción y la sensación se organizan de tal modo que ayudan a proporcionar un efecto de alegría satisfacción y energía, esta forma facilita que se tomen decisiones adecuadas para sobrellevar el día a día ya se obtiene una mayor claridad mental y mejores condiciones físicas. (Méndez, 2020) El distrés es el estrés negativo que afecta al cuerpo, si este se torna más fuerte se puede convertir en un trastorno, la carga de trabajo de los estudiantes aumentó en la pandemia, ya que primeramente realizar los trabajos de manera virtual fue algo nuevo y posteriormente aprender a utilizar nuevas herramientas, esto fue un factor considerado negativo para manejar y provoca que algunas personas se vieran afectadas a nivel físico y psicológico, en cambio el estrés es un estrés positivo que impulsa a la persona a mejorar y tomar retos, aunque en el proceso llegara a sentir estrés por lograr los objetivos deseados.

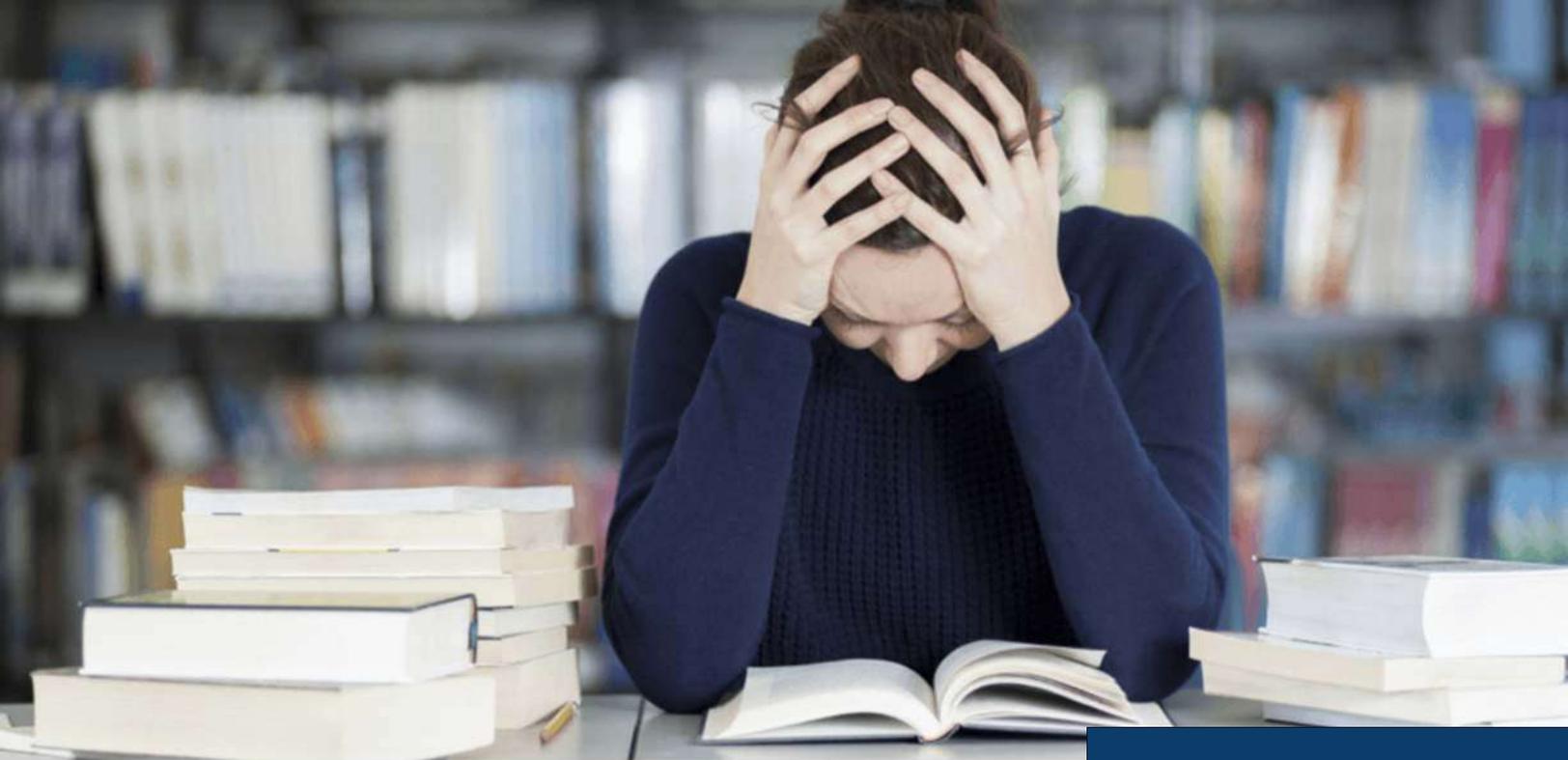
Estrés académico: La educación en nivel superior implica un nivel de exigencia alto, ya que por lo general la carga de trabajo aumenta, al igual que las expectativas personales y sociales. La presencia del estrés en los universitarios está vinculada con varios agentes estresores como los exámenes, que tienen un grado de dificultad mayor debido a que ya se está en un grado de licenciatura, la exigencia en las tareas y actividades académicas también genera estrés en los estudiantes, el tiempo para realizar cada trabajo dentro y fuera de la institución se vuelve limitado por las diversas actividades que realiza un estudiante de nivel licenciatura.

El tiempo de estudio también se ve limitado por la excesiva cantidad de tareas que realiza el universitario, no solamente se presenta este estrés durante el paso por la universidad, sino también que este se experimenta desde la elección de la carrera a estudiar, los aspirantes experimentan un conjunto de diversas emociones, ya que primeramente las exigencias aumentan en este grado, posteriormente la incertidumbre y el miedo a lo desconocido provoca que muchos no intenten ingresar a una licenciatura.

Es importante señalar que las personas tienen diferentes formas de afrontar una situación negativa o positiva, ya sea que esta haya aprendido de manera visual o de una vivencia propia. Por ello el grado de estrés de una situación nunca será igual en las personas ya que cada una experimenta las situaciones de diferente manera por la percepción del escenario, por recuerdos, conocimientos previos o por la falta de práctica.

La inesperada suspensión a clases presenciales tomo a todos desprevenidos, las autoridades educativas, profesores, alumnos, personal de los diferentes puestos de las instituciones y a la familia, provocó en muchas ocasiones en ellos estrés por la incertidumbre ante el futuro. La pandemia hizo que todos tomaran desafíos debido a que los recursos de la escuela presencial no estaban disponibles, y la prohibición de convivir con personas fueron unos de tantos problemas que hizo la pandemia en la vida de todos los seres humanos.

Los universitarios han enfrentado durante todo el tiempo de la pandemia numerosos cambios en su entorno, como dejar de convivir con sus compañeros de clase, tener esa interacción con el profesor, estudiar desde una pantalla, no tomar el autobús camino a la escuela, realizar los trabajos de manera virtual, no poder asistir a alguna empresa o institución para poder llevar a cabo la realización de las prácticas profesionales, no asistir a las bibliotecas escolares para tomar información para la realización de la tesis, entre otras. Todas de estas cosas que anteriormente se observaba como algo muy normal y hasta cierto punto las personas lo hacían de forma automática; el confinamiento fue algo que impacto en la vida de las personas y cambio en su totalidad la forma de realizar las tareas de su día a día. Si bien se conoce que el estrés es positivo para mantener cierto equilibrio, y hacerles frente a los desafíos del entorno, cuando este se vuelve prolongado en su duración puede afectar a la persona. Este estrés académico puede percibirse de manera positiva y negativa, primeramente, negativa, que hace referencia a situaciones donde se presente la angustia y dificultad, todo esto en el proceso de obtener un título universitario.



Donde la persona puede percibir estas actividades como complejas llegando en muchas ocasiones a perder el control de la situación esto debido a la cantidad de materias que se tienen que acreditar, actividades que deja el docente, la obligación de concentrarse y de tener su suma atención para lograr un mejor aprendizaje, la realización de exámenes y considerar que el conocimiento no es el adecuado para lograr tener los resultados esperados.

Factores de estrés académico: Los causantes puede ser muchos factores, el solo hecho de entrar a la universidad ya es estresante, la permanencia y obligaciones diarias pueden provocar que este aumente. Entre los diferentes factores implicados en el estrés académico cabe incluir a los moderadores psicosociales (patrón de conducta, estrategias de afrontamiento y apoyo social), psicoeducativas (autoconcepto académico, tipo de estudios y cursos). Dichas variables moduladoras inciden en todo el proceso del estrés, desde la aparición de los factores causales, hasta las propias consecuencias, por lo que unas y otras pueden contribuir a que se afronte el estresor con mayores probabilidades de éxito.

El estrés académico afecta a variables tan diversas como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, pudiendo ser vivenciadas de forma distinta por diferentes personas. A partir de la revisión de los estudios sobre el estrés académico, se puede distinguir en tres tipos principales de efectos: en el plano conductual, cognitivo y fisiológico, dentro de cada uno de estos tres tipos, se encuentran a su vez a corto y largo plazo.

En el plano conductual, abarca los cambios de conducta drásticos, como la disminución en la cantidad de amigos, dificultad para socializar, se puede indicar que si los estudiantes tienen la sensación de que algo anda mal, no se sientan a gusto y esto está unido a comportamientos como cansancio o dormir de más, estar distraído, enojado o algún malestar. En el plano cognitivo, porque es un reto entrar a la universidad o una nueva organización educativa; los alumnos se cuestionan si van a poder y si será difícil la carrera o lograr la meta de graduarse.

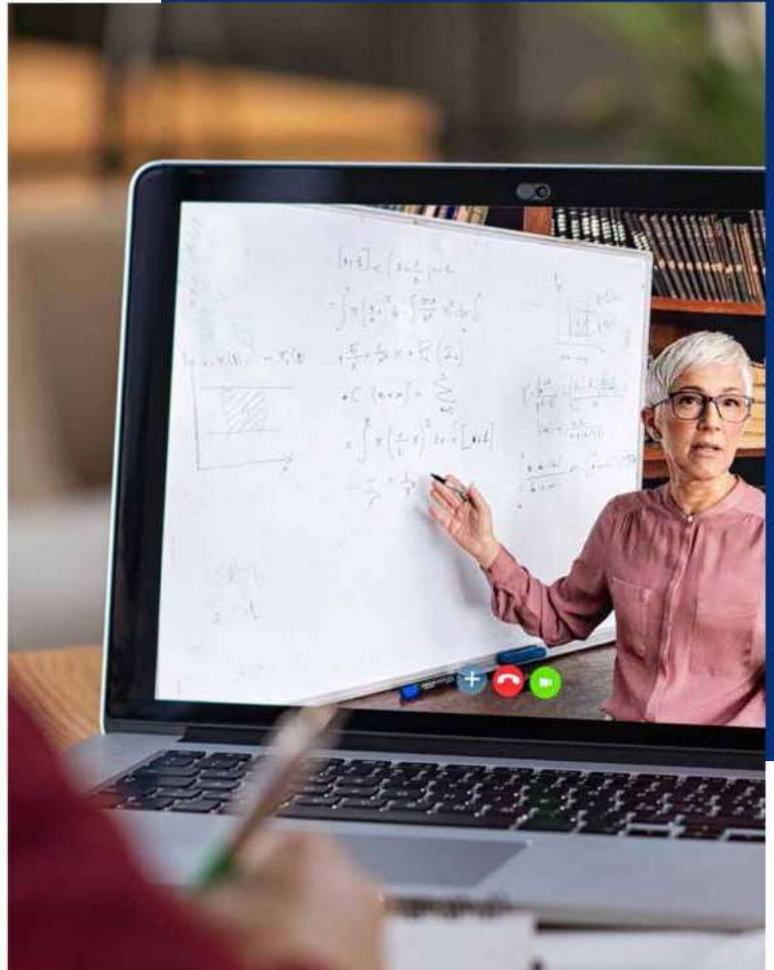
Por último, respecto al plano psicofisiológico, refiere a las respuestas del organismo, cuando en nivel de estrés es mayor al que cotidianamente se debe manejar cuando se está estudiando y por ello son conocidos los trabajos que ponen de manifiesto la incidencia del estrés académico sobre problemas de salud.

La mayoría de las causas que ocasionan estrés en los estudiantes, están relacionadas con actividades de área académica, estudios realizados revelaron que los cinco acontecimientos más estresantes eran: no lograr entender a los profesores, soportar clases aburridas, tener muchas cosas por hacer, sufrir el afán de entregar trabajos y proyectos. La acumulación de todas estas causas además de muchas otras, crean en el estudiante un ambiente de trabajo tenso y agobiante, en donde el agotamiento empieza a ser evidente, esta exposición continua al estrés, a menudo provoca enfermedades como depresión, dolores de cabeza, palpitaciones, pérdida de apetito y dolores musculares.

La pérdida de apetito puede deberse a muchas circunstancias, cuando esta se relaciona con la ansiedad o estrés, se puede presentar en dos distintas formas; no parar de comer o perder por completo las ganas de comer. El origen de estos padecimientos se debe a que cuando nos enfrentamos a una situación estresante, el cerebro y el cuerpo responde aumentando la producción de ciertas hormonas, como el cortisol y la adrenalina.

Éstas provocan cambios en el ritmo cardíaco, la presión, el metabolismo y la actividad física, lo más grave de estas situaciones es que a medida que avanza el tiempo y si no se toman medidas adecuadas, dichas enfermedades se pueden tornar crónicas. Si se suman todas estas enfermedades, afectan directa o indirectamente el desempeño académico de los estudiantes, debido a que estas se hacen un obstáculo más para poder lograr todo lo que se propone. De igual forma, el estrés no solamente afecta a nivel físico, sino que también lo hace a nivel emocional y psicológico, una persona reacciona con emociones y sentimientos frente al estrés, pero cuando estas emociones son más intensas y las reacciones se tornan excesivas, indican que hay un nivel muy alto de estrés.

Cuando más exagerada sea la respuesta de una persona a una situación estresante, así mismo su nivel de estrés será más alto. Del mismo modo, hay otras señales de alarma al estrés, entre las que podemos mencionar el sentimiento de fracaso, la pérdida de confianza, la tristeza, los sentimientos de culpa, la frustración, la indecisión, la intranquilidad y hasta pérdida del interés en la vida.



Por último, se aprecia que este tipo de reacciones pueden llevar a que el estudiante tome decisiones drásticas y también se ven reflejados en su vida académica. Se puede llegar a la conclusión de las graves consecuencias que trae el estrés en el desempeño de los estudiantes que son el resultado de no saber sobrellevar este fenómeno. En el estudiante universitario aparte de los estresores académicos, también el avanzar en su recorrido académico lo acerca cada vez más a un mayor número de actividades que son aún más estresantes, tales como la titulación y más fuerte aún la expectativa de ser aceptado en el campo laboral pertinente a su área de estudio.

La vida del estudiante universitario es muy compleja, es un proceso largo de aprendizaje y adaptación constante a los diferentes entornos, solo unos pocos llegan al final del proceso universitario. Diversas investigaciones indican como más estresantes las profesiones de ayuda; entre ellas, la más reconocida es la psicología, si dichas profesiones están consideradas entre las más agobiantes y los profesionistas de la salud ven potenciado el efecto del estrés. La posibilidad de que estas personas vean limitadas sus capacidades intelectuales y emocionales también se incrementa el estrés, en ese sentido los estudiantes de psicología pueden verse doblemente afectados debido ya que aún no cuentan con todos los recursos personales y sociales necesarios para hacer frente a demandas excesivas de estudiar una carrera, a diferencia de los psicólogos ya graduados que poseen mayor experiencia.

Pero el estrés no siempre trae consecuencias desfavorables, también es visto como la presión que ayuda a enfrentar y superar situaciones desagradables o dolorosas. Una cierta cantidad de estrés no es mala, ya que permite enfrentar los desafíos y mantenerse motivado, pero cuando los niveles aumentan bruscamente, nuestra capacidad de enfrentar la situación se interrumpe y es aquí donde las consecuencias no suelen ser las mejores.

(Sarubbi De Rearte, 2013) La alopecia es la pérdida anormal del cabello, la alopecia androgénica es la forma más común que se caracteriza clínicamente por la presencia de patrones en el cabello que pueden ser únicas o múltiples, las cuales pueden confluir y comprometer todo el cuero cabelludo, o bien afectar el pelo y vello corporal. Ciertos estudios sugieren que su presencia se liga a patologías como el vitiligo, dermatitis y condiciones de estrés.

El estrés y las emociones: Uno de los dilemas al escribir sobre el estrés es la interdependencia de este tema con el campo de la emoción; si hay estrés también están presentes las emociones y aunque no en todos los casos, muchas veces también existe esta relación a la inversa. Es decir, cuando las emociones están presentes, incluso aquellas de tono positivo, a menudo también se produce estrés, aunque no siempre. Debería ser obvio que ciertas emociones, como, por ejemplo; la ira, la envidia, los celos, el temor, la culpa, la vergüenza y la tristeza, podrían ser denominadas emociones estresantes, porque normalmente se originan a partir de condiciones estresantes, estas se refieren a situaciones perjudiciales, amenazantes, o retadoras.

Aunque creamos que muchas emociones son de tono positivo, porque se originan a partir de circunstancias favorables para el logro de metas importantes, a menudo están estrechamente relacionadas con el daño o la amenaza. Por ejemplo, el alivio se origina cuando una situación dañina o amenazante ha desaparecido o se ha eliminado; la esperanza, en la mayoría de los casos, surge de una situación en la que debemos prepararnos para lo peor mientras esperamos lo mejor.

Incluso la felicidad, el orgullo, el amor, la confianza, la gratitud, el querer a alguien, que habitualmente se consideran de tono positivo, se asocian frecuentemente con el estrés. Por mencionar una situación cuando la persona está feliz por algo bueno que le haya sucedido, esta puede temer que se acaben las condiciones favorables que provocan aquella felicidad, iniciando así esfuerzos de manejo para evitar que esto suceda. En el área estudiantil podemos observarlo cuando el estudiante está feliz por estar en un grado académico como lo es estudiar una licenciatura, pero el temor a no poder alcanzar las expectativas y metas que su familia y escuela requieren, hace que en cierto modo este llegue a sentir presión social y esto es un aspecto desfavorable.

La respuesta al estrés: La respuesta de estrés ayuda a adaptarse a una situación con las demandas específicas, existen otros tipos de agentes estresantes; los de naturaleza psicológica y social. Esta sería el intento del organismo por restablecerlo, sin embargo, no resulta tan sencillo, un estímulo puede ser de naturaleza física y provocar alteraciones en la dinámica social de alguien, o viceversa; el estrés social puede provocar problemas físicos. Dependiendo del tipo de estrés y de la duración, la frecuencia y la naturaleza del estímulo, se producirán respuestas a corto o a largo plazo, con objeto de adecuar el medio interno del individuo a las demandas del medio externo. Por lo tanto, esta tiene un alto valor adaptativo, puesto que genera cambios en el organismo para facilitar el afrontamiento de una situación de amenaza, pero también puede repercutir sobre el rendimiento de la persona y su estado general de salud. Por lo general existen muchas actividades que provocan en el sujeto estrés, como no poder realizar una exposición, la gran carga de trabajo en la escuela, hablar con alguien sobre una situación, por no realizar las tareas, por la falta de dinero, entre otras; pero el manejo de esta dependerá de cómo observe la actividad el individuo.

De este modo la respuesta se modulará a largo plazo si esta actividad se realiza en un tiempo muy lejano o si la persona no puede resolverlo en poco tiempo, y si la actividad se puede realizar en un tiempo corto, la duración del estrés será breve por que la persona lograr resolverlo rápido y disminuir el estrés. Cuando el individuo siente una situación como estresante este puede generar en su cuerpo cambios para afrontar la situación amenazante, como el insomnio por la necesidad de realizar aquella actividad. Esta es el intento del organismo de restablecer el equilibrio y de adaptarse a unas situaciones biológicas, psicológicas o sociales que pueden provocar alteraciones de diferentes sistemas del organismo, la reacción puede ponerse en marcha no solamente ante una lesión física o psicológica, sino también ante su expectativa, y esto puede afectar el rendimiento de la persona y su estado general de salud.

Por ello cuando la persona intenta lograr tener este equilibrio en la situación, como está ya no se presenta de la misma forma, el sujeto tiende a sentir estrés por la adaptación a esta, cuando los estudiantes se enteraron que las clases en todo el país pasarían a tomarse en línea por la actual pandemia, la incertidumbre y el miedo a lo desconocido provocó que muchos de estos sintieran estrés ante las expectativas esperadas o nuevas que las clases en línea exigirían. El cerebro recibe, integra y procesa la información y envía diferentes señales para regular múltiples funciones del organismo, desde la puesta en marcha de la propia conducta hasta la regulación de diferentes mecanismos de mantenimiento del medio interno y de control hormonal.

Los efectos del estrés dependen de su magnitud y de su duración, ciertos niveles de estrés en momentos puntuales pueden facilitar los procesos de aprendizaje y memoria. Sin embargo, si aumentamos la duración y la magnitud del estrés, este puede ocasionar modificaciones en los mecanismos. En todo grado académico es bueno llegar a sentir estrés, en ocasiones los estudiantes lo llegan a experimentar, pero en un grado bajo puede facilitar el aprendizaje y mejoramiento en aquellas actividades ya que por el miedo a no fracasar los sujetos ponen atención y de esta forma la memoria logrará retener mejor la información y el aprendizaje será mayor.

Cuando un individuo es capaz de controlar un estímulo o agente estresante, las consecuencias conductuales y fisiológicas de la exposición a la situación no son las mismas que cuando el individuo es expuesto al mismo estímulo estresante, pero sin tener la capacidad de controlarlo. La exposición a un agente estresante que no es controlable genera respuestas de estrés más pronunciadas que la exposición al mismo agente, pero con la posibilidad de controlarlo. Cuando una persona realiza cualquier actividad nueva o que esta no cuenta con los conocimientos necesarios para la realización le puede llegar a provocar cierto estrés, pero este puede ser controlado, como se conoce que el estrés en cierto nivel es bueno para realizar las acciones de una mejor manera. Pero cuando esta misma acción no se puede controlar, los demás sujetos a su alrededor se pueden percatar del estrés experimentado de la persona. Por lo general se puede ver reflejado como sudoración, angustia, movimientos de piernas y manos, falta de concentración, ir muchas veces al sanitario, entre otras acciones que reflejan que la persona está sintiendo estrés por determinada situación. (Redolar Ripoll).

Estresores: Estas son las circunstancias, situaciones imprevistas, condiciones personales y/o profesionales que experimenta una persona en la vida diaria, tanto personal, laboral y educativa, que la percibe consciente o inconscientemente como una amenaza, dificultad, es todo aquello que se percibe como algo malo. Los más comunes suelen ser por la muerte de algún familiar cercano, por una enfermedad de gravedad, por una mudanza, tener un accidente, relaciones complicadas, entre otras. En la pandemia la mayoría de las acciones que se tomaron, eran imprevistas ya que las personas no estaban preparadas para afrontar tantos cambios y seguir las nuevas reglas determinadas para salvaguardar las vidas de las personas, entre las áreas que más tuvieron cambios fue el área estudiantil donde los alumnos dejaron de asistir a la escuela presencial y de esta forma se cambió a modalidad en línea donde toda la interacción con entre profesores, directivos y alumnos se tornó solamente a través de un dispositivo móvil o computadora, el área social también fue afectada desde cerrar los lugares de convivencia o limitando la cantidad de personas en estos lugares, también fue un factor que hizo que los individuos consideraran estos cambios como agentes estresores.

Niveles de análisis del estrés: Para tener una visión clara debemos distinguir entre el modo en que lo tratan las diferentes disciplinas científicas. La fisiología se encarga del estudio del organismo, especialmente del cerebro y de los neurotransmisores hormonales. La sociología y la antropología estudian sobre todo la sociedad o el sistema sociocultural. La psicología se interesa por la mente y conducta individual. La estructura social se relaciona con el modo en que se organiza una sociedad, el vínculo entre la estructura social y la cultura con el estrés es que ciertas condiciones, como las crisis sociales, el desempleo, el aislamiento social, la privación, todos ellos alimentan reacciones de estrés en las personas individuales y en grupos sociales, dependiendo de sus respectivas posiciones en la sociedad.

Estas fuentes de malestar en la sociedad a menudo son denominadas por los sociólogos como “tensiones sociales”, las cuales producen “estrés psicológico” en individuos o colectividades y grupos. La teoría moderna más importante del estrés fisiológico fue formulada por Hans Selye, su investigación y formulaciones teóricas describen el modo en que responde el organismo cuando debe movilizarse para manejar los peligros y amenazas a su integridad.

Este describe una serie neuroquímica de defensas corporales denominada síndrome de adaptación general (SAG) que es la encargada de defender el organismo de las condiciones nocivas o los estresores físicos. El SAG está compuesto por tres estadios, el primer estadio es el de reacción de alarma, un agente nocivo inicia su proceso neuro hormonal elaborado en defensa del cuerpo vivo.

Si el estrés persiste, entra en juego el segundo estadio, la resistencia, en la cual el cuerpo se moviliza para defenderse él mismo. El tercer estadio es el de agotamiento, si el estrés es suficientemente grave o continua durante suficiente tiempo, los recursos orgánicos empiezan a responder, por ello la acción agonista entre hormonas, es una propiedad de muchos otros sistemas fisiológicos del cuerpo, más notablemente del sistema nervioso. La estimulación de una parte del sistema aumenta la activación, mientras que la estimulación de la otra la reduce, posibilitando que el medio interno vuelva a su estado equilibrado preprogramado.

Niveles fisiológicos y psicológicos: Selye propuso que el iniciador del SAG podía ser tanto psicológico como físico, en otras palabras, el complejo proceso de defensa puede ser generado por las amenazas o daños psicológicos, así como por agentes fisiológicamente nocivos. La idea de lo que pasa por nuestra mente pueda dañar al organismo o si esta es nueva, esto se asumía ya por los antiguos filósofos y también es aceptado por la medicina moderna.

Una versión es la propuesta de Sir William Osler, un famoso médico que durante la primera década del siglo xx escribía que una vida de intenso trabajo y placer expone a las personas a la tensión y estrés crónico donde les predispone a los ataques cardíacos. El principio de que las reacciones de estrés fisiológico pueden tener un origen psicológico tiende a oscurecer la distinción que debería establecerse entre los estresores fisiológicos y los psicológicos. Como en el contraste entre el estrés social y el psicológico, el estrés fisiológico y el psicológico también operan a diferentes niveles de análisis, cada uno realiza la causa de la defensa fisiológica y psicológica, el proceso que conduce al SAG es indirecto porque es la mente, y no otros procesos orgánicos, la que lo inicia o sostiene.

Esta propuesta de que los acontecimientos psicológicos y fisiológicos son diferentes y diferenciados, no obstante, dos versiones del mismo proceso, ponen en manifiesto algunas de las dificultades para distinguir los agentes fisiológica y psicológicamente nocivos. Por ejemplo, el ejercicio, un cambio en la temperatura o humedad y otras demandas físicas sobre el cuerpo producirán muchos cambios orgánicos idénticos a los producidos por el estrés psicológico y la emoción, como el incremento del ritmo cardíaco, la presión sanguínea, el ritmo respiratorio, etc.

En 1955, Selye fue invitado a hablar en la Asociación Americana de Psicología y ofreció una conferencia que permitió conocer su teoría y originó el interés de algunos psicólogos por el estrés psicológico y fisiológico. El resultado del incremento de interés generado por el estrés psicológico ha sido considerable. (Lazarus).

Educación en línea: A nivel mundial el área estudiantil fue afectada por la pandemia del Covid-19 dando a la educación un giro de 180 grados, la crisis producida por la emergencia sanitaria obligó a muchos países del mundo a cerrar de manera forzada las puertas de las instituciones educativas; y la toma de decisiones rápidas y repentinas para dar continuidad pedagógica requirió acción y protagonismo dentro del campo educativo.

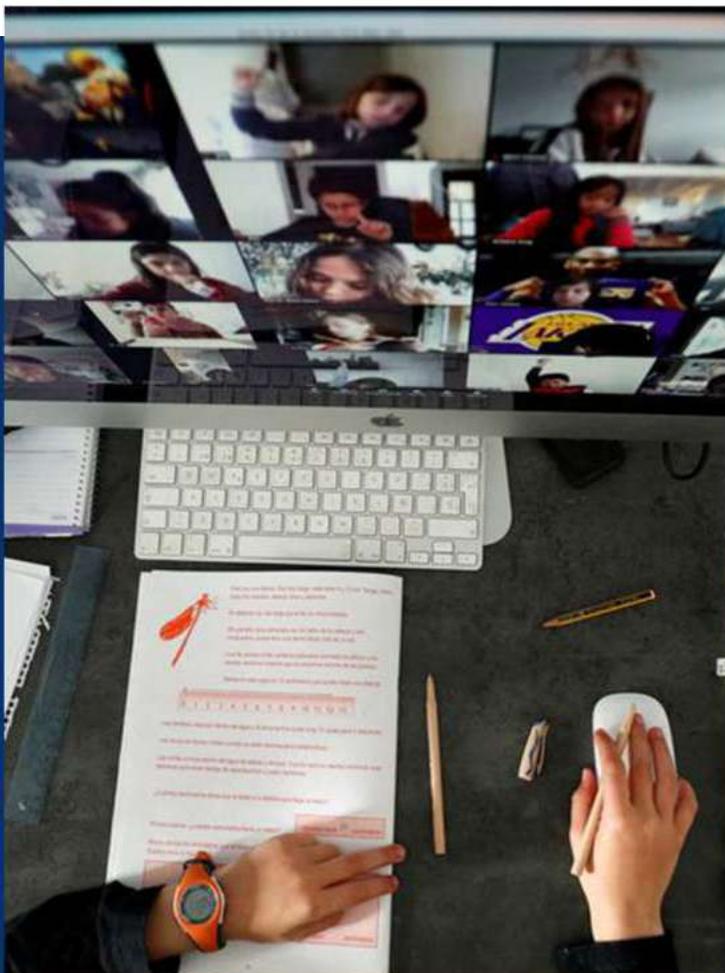
La forma de enseñar y aprender se vio afectada y en gran parte del mundo la escuela virtual fue una alternativa de enseñanza remota.

Los docentes, las familias y los estudiantes se encontraron con una realidad sin precedentes, desconocida, incierta y desigual, donde la nueva manera de aprender y enseñar ponía en evidencia sistemas y modelos educativos débiles, y estructuras para atender y dar respuesta a la nueva escuela que se palpitaba ante la pandemia de Covid-19. El objetivo principal de las instituciones era darle continuidad a las clases que anteriormente se tomaban en un aula de clases, rodeado de muchas personas, a lo que ahora era conectarse en línea a través de una pantalla para seguir con el aprendizaje.

La presencia educativa quedó en pausa, el aula se limitó a un modo virtual rodeado de pantallas, para dar continuidad a los procesos de enseñanza y aprendizaje, muchas de las decisiones que se tomaban desde las gestiones escolares y sus equipos docentes funcionaban desde el ensayo, la prueba y el error por la ausencia de conocimientos preexistentes sobre cómo enseñar y cómo aprender en tiempos complejos. De un momento a otro todos los estudiantes que asistían a un aula de clases se vieron obligados por la contingencia a tomar esas clases en línea, dejando de lado también la convivencia dentro de la escuela con los compañeros de clase y amigos.

El efecto del virus en la educación mostró quiebres y rupturas en los sistemas de enseñanza, la actual pandemia apareció de forma tan imprevista que no dio tiempo a la planificación de las acciones objetivas, concretas y seguras para enfrentar la nueva realidad educativa. El traslado de los edificios educativos reales a plataformas educativas virtuales fue la estrategia automática e inmediata que la educación aplicó en el contexto de pandemia para mantener la conexión entre la escuela y sus estudiantes.

En cuestión de semanas, cambió la manera de enseñar y aprender; cerrar las escuelas era algo inconcebible para cualquier país, no existía la posibilidad de pensar que “ese lugar de aprendizaje” donde se forma a los ciudadanos con habilidades y competencias para actuar y convivir en sociedad podría cerrar sus puertas.



El confinamiento afectó tanto en el área estudiantil ya que nunca se imaginó que todas las escuelas de cada país cerraran sus puertas a todos los estudiantes para evitar el contagio por la pandemia. Las escuelas cerradas fueron una de las tantas medidas de prevención que reducía la posibilidad de aumento y propagación del coronavirus, y en el paralelo una medida que aumentaba a gran nivel las dificultades para la continuidad de los aprendizajes. La caída de la “presencia” en la escuela a causa del confinamiento le quitó al docente y a los estudiantes lo más valioso que tiene la escuela, el cara a cara entre el formador y el formado, todo educador sabe que para enseñar y aprender es necesario conectar y vincular con el “otro”.

No existe enseñanza ni aprendizaje sin el acontecimiento de un encuentro en comunidad, donde los valores, los contextos, las vivencias, las experiencias, las posibilidades, los sentimientos y las emociones son factores que atraviesan en forma directa todo acto educativo.



La enseñanza virtual propone que la tecnología se convierta en una herramienta para ampliar el volumen, los desarrollos y los tipos de aprendizaje que pueden lograr los estudiantes a la hora de generar competencias en el mundo digital.

Cabe destacar que para llevar adelante la educación en línea en espacios de formación superior y académicos existe un trabajo previo de capacitación donde institución/docente/estudiante son formados en alfabetización digital, acompañados de diseños, programas, planes y logísticas que dan posibilidad de elegir y poner en acción esta modalidad de aprendizaje. Teniendo en cuenta todos los problemas que generó la pandemia, como adaptarse a la nueva forma de aprendizaje, donde muchos de los estudiantes no contaban con una capacitación previa para conocer la forma de aprendizaje en línea y además en tener el conocimiento en el uso de las plataformas para tomar las clases, tener un lugar donde el estudiante se sienta cómodo para tomar las clases virtuales, un espacio libre de ruido externo donde el aprendizaje.

No todo fue negativo, la crisis que vivió la escuela de la pandemia fue también una oportunidad para reponer los vínculos quebrados entre la familia y la escuela, sacar a la luz la capacidad de creatividad y activar el pensamiento divergente, revalorizar y reconocer la función del docente, romper con modelos o formas de enseñanza tradicionales y estáticas, contemplar a las emociones y la afectividad como parte activa en los procesos de enseñanza y aprendizaje, reconocer que las transformaciones ocurren justamente en los momentos de crisis. Aunque la actual pandemia trajo muchas cosas que de alguna u otra manera fue negativa y afectó a cada uno de los estudiantes, también trajo aprendizajes donde se logró reforzar la unión entre las familias, sacar el lado creativo de los estudiantes y también que se puede lograr una adaptación muy rápida en la forma de aprendizaje.

El cortisol: El cortisol es la hormona más estudiada en relación con el estrés, se forma en las glándulas suprarrenales y cumple diversas funciones en el organismo, específicamente es interesante el papel que juega en el aumento normal de la capacidad energética para afrontar el estrés agudo, lo que es absolutamente necesario para el mantenimiento de la vida. Todo está destinado a proveer la energía que será necesaria para mantener las funciones cerebrales ligadas al estado de vigilancia, de alerta y las mayores posibilidades de rendimiento físico para la fuga o la lucha, en línea con la activación del sistema nervioso autónomo y del sistema inmunológico. El éxito y la consiguiente normalización del sistema pueden obtenerse porque el estresor desaparece o se resuelve el conflicto mediante un afrontamiento positivo o porque se evaluó cognitivamente y le se le quito la magnitud que se había atribuido inicialmente e incluso porque estratégicamente se evitó afrontar la situación estresante (algo parecido a la fuga).

Por lo regular durante la realización de trabajos dentro de la universidad, por lo regular algunas personas presentan insomnio por este estado de alerta, esto hasta que la situación estresante desaparezca o se logre obtener una solución hacia la circunstancia que generó un desequilibrio en el organismo de la persona. Solamente de esta manera el aumento que se generó de cortisol volverá a su estado normal al igual que la capacidad energética, porque al eliminar aquel agente estresor ya no es necesario estar en estado de alerta por lo cual el cuerpo se relaja y vuelve a su estado normal.

Esta situación también se puede observar después de los problemas que trajo la pandemia, por ejemplo; cuando la página de internet no carga para entrar al examen, en esta situación el cortisol sube al igual que la capacidad energética debido a que tiene que buscar una solución al problema, después de que la persona logre resolver ese problema, consigue una normalización de su cuerpo, por el éxito de la situación.

Pero todo esto va cambiando a partir de que no se pueda afrontar con éxito al agente estresor, si las situaciones y los conflictos estresantes, se mantienen en el tiempo o se repiten constantemente, seguirá en aumento la secreción de cortisol que actúan sobre el propio organismo y comenzarán a aparecer complicaciones orgánicas, psicológicas y cognitivas. La secreción del cortisol debe cesar cuando la situación estresante desaparece, se evita o se afronta con éxito.

Dormir: Dormir permite conservar los recursos energéticos cuando no son necesarios para llevar a cabo actividades indispensables para la supervivencia y disminuir la susceptibilidad a sufrir algún daño. El sueño es importante para la consolidación de la memoria y la formación de la memoria a largo plazo, los agentes estresantes sobre todo si son de tipo psicológico y social pueden deteriorar la cantidad y la calidad del sueño. Durante el confinamiento algunos sujetos sufrieron de pérdida del sueño debido a estar sobre pensando situaciones estresantes en su vida cotidiana, a lo que llevo a que la jornada de horas de sueño que una persona debe tener al finalizar el día, disminuya o se pierda.

Dormir hace que el cuerpo del sujeto conserve la energía, para realizar posteriormente actividades que considere importantes e indispensables, por ello cuando la persona no logra consolidar el sueño, es por la preocupación que una actividad no realizada le provoca. También se puede mencionar que el no dormir produce en la persona aspectos negativos como cansancio, molestia, baja productividad entre otras cosas, en nivel licenciatura es normal que las horas de sueño disminuyan ya que la carga de trabajo aumenta en este nivel académico.

Síntomas digestivos: El CRH (Corticotropina) provoca vaciamiento rápido del estómago y eliminación fecal porque la ocupación de sus receptores intestinales aumenta la secreción mucosa y líquida. El cortisol incrementa la secreción de ácido clorhídrico, esto sostenido por derivación de la circulación hacia el corazón y músculos, provocada por el aumento de adrenalina, ahora si el sufrimiento del aparato digestivo cuando esas condiciones se prolongan o se repiten constantemente en un organismo, este va siendo ganado por la inflamación generalizada y una disminución. Aparecen todas las "itis", las gastritis y síndromes de intestino irritable, obviamente son los trastornos más frecuentes en relación con el estrés. Este también repercute en el sistema digestivo, por lo que estar en una situación estresante la CRH vaciara el estómago y los intestinos, por ello en ocasiones por los problemas que generó la pandemia y la educación en línea debido a la incertidumbre, ocasiono en algunas personas estos tipos de malestares y en varios casos convirtiendo un simple malestar en una enfermedad más fuerte o en un trastorno causado por la prolongación del agente estresor.

Desde las experiencias de Selye se sabe que las "ratitas" estresadas en experimentación, mueren por hemorragias digestivas y en 1842 Curling observó lo mismo en pacientes grandes quemados en las guerras de la época, de donde salió el concepto de "Ulceras de Stress". Los síntomas de gastritis, reflujo gastrointestinal y el síndrome de intestino irritable son formas de presentación habitualmente combinados con los trastornos de ansiedad, depresión, angustia, insomnio, irritabilidad y dificultades de concentración, atención y memoria, en pacientes jóvenes sometidos a situaciones estresantes. (Cólica, 2015) Como se observa los padecimientos intestinales tienen una relación cercana con los trastornos donde el cuerpo esta alerta y la presencia de estos provoca un agotamiento en la persona haciendo que en ocasiones esta se vuelva vulnerable a que estos padecimientos y si esto se prologa se tornen más graves y afecten directamente en lo físico o al organismo como la aparición de ulceras como menciona Selye.

Recomendaciones: A partir de la publicación del libro de Selye en 1960, el estrés se definió como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en el entorno laboral y familiar) que pueden afectar a la persona. El estrés es un concepto complejo, vigente e interesante, por tal razón Martínez y Díaz (2007) sostienen que el fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran nerviosismo, tensión, cansancio, agobio, inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Tomando en cuenta lo expresado por Martínez y Díaz (2007) con respecto a que el estrés se presenta por cuestiones inesperadas, la investigadora concuerda, ya que en base a los resultados un 60% a sentido algunas veces estrés causado por la pandemia. Debido a que todo lo que implicó la pandemia fue un conjunto de cambios, que tomó a todas las personas por sorpresa, llevando a si a varios sujetos a experimentar emociones negativas debido confinamiento.

Resultados:

Dados los resultados que arroja la encuesta aplicada, se puede constatar que todo lo mencionado en la hipótesis si se presentó, durante la recopilación de información para la realización de este análisis, se concluyó que existen 2 tipos de estrés; uno es positivo, hasta cierto punto necesario en la vida cotidiana, y otro negativo que presenta repercusiones en la persona.

¿Se ha sentido frustrado al tratar de acoplarse a la nueva forma de tomar clases?



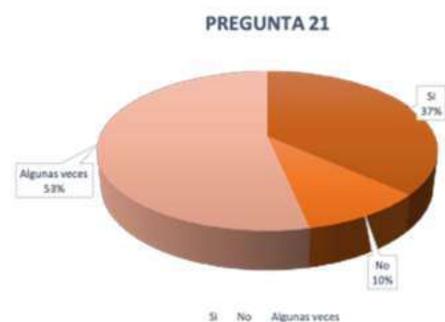
¿Ha sentido frustración debido a que siente que su capacidad estudiantil ha sido mermada ya que no está aprovechando las instalaciones escolares?



¿Cómo ha sido la carga de tareas universitarias?



¿Considera que fue de gran impacto en su vida el hecho de tener una vida llena de actividades dentro y fuera de la escuela, a solo realizar tareas de suma importancia?



Conclusiones: En base a los resultados obtenidos, esta investigación concluye que el ser humano se tiene que adaptar a las nuevas formas de trabajo, pero en este proceso siempre estará presente el estrés, también se determinó que existen dos tipos de estrés; uno positivo y otro negativo, durante el paso por la universidad los sujetos experimentaran uno o ambos, donde el positivo hará que la persona este alerta y mejore su calidad de vida, y el negativo el cual se presenta durante mayor tiempo afectando la salud mental y física de sujeto.

Palabras clave: Ansiedad, Agente estresor, Confinamiento, Covid-19, Emociones, Estímulo, Estés, Estrés Académico, Insomnio, Pandemia.

Obtenido de:

Castaño Castrillón, J. J., Bedoya García, M. C., Burbano Reyn, F. J., González Valbuena, S. M., Muñoz Urrego, L. Y., & Pinilla Díaz, D. A. (2016). Estudio Sobre la pérdida de cabello y las prácticas de cuidado entre los estudiantes de universidad de Manizales, Manizales (Colombia), 2016.

Cólica, P. R. (2015). Estrés manual diagnóstico: la explicación psicobiológica de los síntomas. Editorial Brujas .

Lazarus, R. S. (s.f.). Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud. Editorial Desclée de Brouwer.

Méndez, A. (2020). Cómo aliviar nuestro estrés. Bonum.

Puerta Lopera, I. C.-B. (s.f.). Educación y COVID-19: reflexiones académicas en tiempos de pandemia. Universidad Católica Luis Amigó.

Redolar Ripoll, D. (s.f.). El estrés. Editorial UOC.

Sarubbi De Rearte, E. y. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios . En E. y. Sarubbi De Rearte, Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios . Buenos Aires, Buenos Aires .

Zea, N. B. (Julio-Diciembre 2011). Estrés académico. Mexico: Revista de Psicología universidad de Antioquia

EVENTOS ICEST



JULIO XXII COLOQUIO DE INVESTIGACION EN PSICOLOGIA

Los días 28 y 29 de Julio, los alumnos de 9°. Presentaron en el aula Antonio Caso sus Trabajos de investigación, teniendo como público virtual a sus compañeros de 4° y 1ro, vía Teams, y como Invitada especial a nuestra rectora la Lic. Sandra L. Avila Ramírez, M.E.





10 DE OCTUBRE DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

Algunos de nuestros campus hermanos y campus 2000, se dieron a la tarea de concientizar sobre la importancia de una salud mental como parte del equilibrio humano.

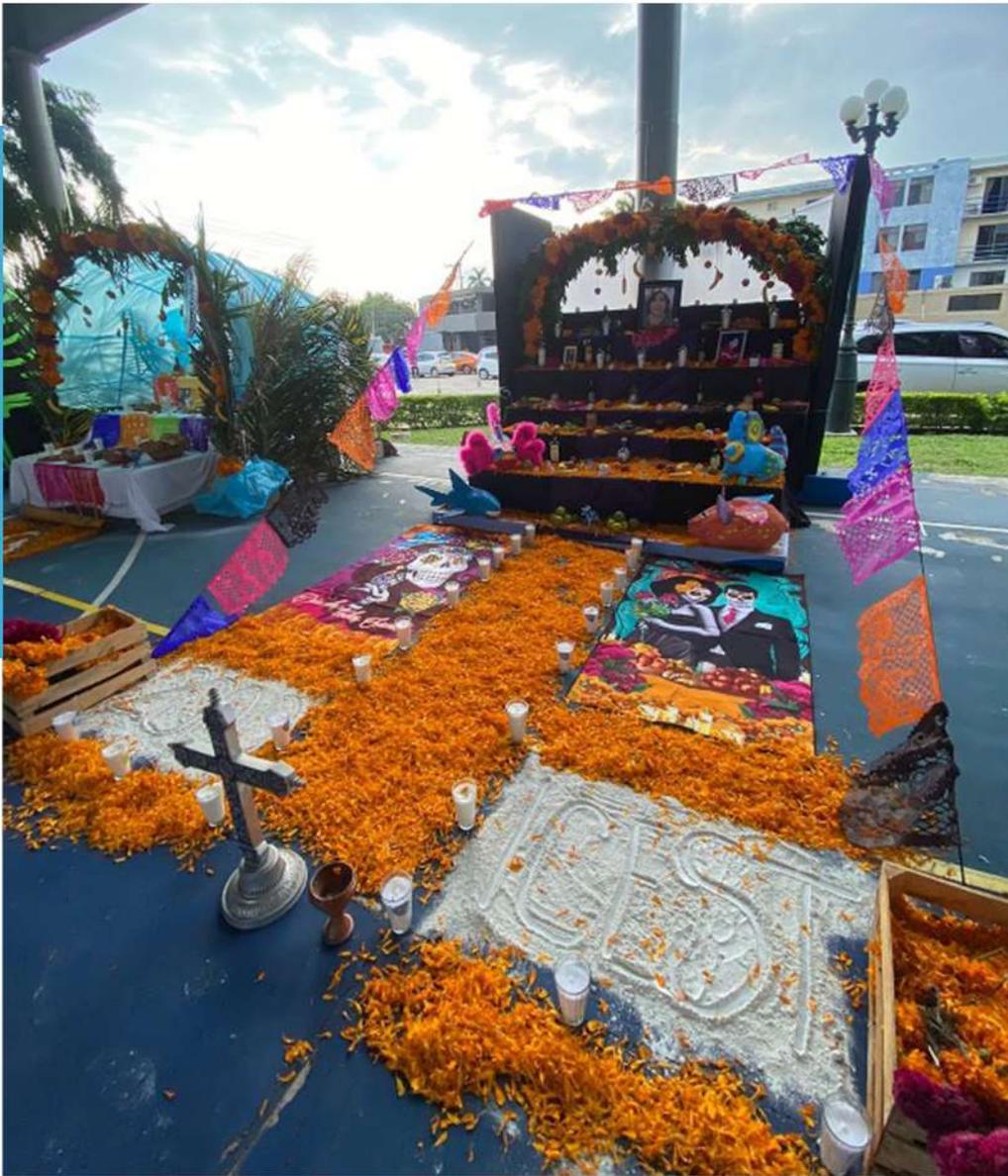




2 DE NOVIEMBRE

Como cada año participamos en la muestra de altares de día de muertos como parte de la materia de psicología del mexicano con el apoyo de las áreas de la salud como nutrición, rehabilitación y radiología.





2 DE NOVIEMBRE

Como cada año participamos en la muestra de altares de día de muertos como parte de la materia de psicología del mexicano con el apoyo de las áreas de la salud como nutrición, rehabilitación y radiología.

