

ISSN 2992-8214



Revista de Divulgación

Crisis y Retos en la Familia y Pareja

TRANSFORMANDO OBSTÁCULOS EN
OPORTUNIDADES DE CRECIMIENTO



Vol.6 No. 1

Enero a Junio 2024

D.R. © Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Av. de los Barrios No. 1, Los Reyes Iztacala
C.P. 54090, Tlalnepantla, Edo. de México



Copyright: © 2023 Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja Esta es una revista de acceso abierto distribuida bajo los términos de la licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-Compartirigual 4.0 Internacional, por lo que su contenido gráfico y escrito se puede compartir, copiar y redistribuir total o parcialmente sin necesidad de permiso expreso de sus creadores con la única condición de que no se puede usar con fines directamente comerciales y los términos legales de cualquier trabajo derivado deben ser los mismos que se expresan en la presente declaración. La única condición es que se cite la fuente con referencia a la Revista y a sus creadores.

Las imágenes de las secciones y cubiertas de los manuscritos de la revista fueron
cortesía de Pixabay y Pexels

DOI: <https://doi.org/10.22402/j.rdcrrp.unam.6.1.2024>

REVISTA DE DIVULGACIÓN CRISIS Y RETOS EN LA FAMILIA Y PAREJA, Año 5, No.2, julio-diciembre 2023, es una publicación semestral editada por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Alcaldía Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, a través de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Grupo de Investigación en Procesos Psicológicos y Sociales (GIPPS) y Residencia en Terapia Familiar, Avenida de los Barrios No 1, Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, C.P. 54090, Estado de México, México, Tel. 56231333 ext. 39855, <https://cuved.unam.mx/revistas/index.php/RRDCR/index>, revistaredes.unam@gmail.com. Editor responsable: Dr. Ricardo Sánchez-Medina. Certificado de Reserva de Derechos de Autor número: 04-2022-071315295100-102, ISSN: 2992-8214, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número, Dr. Ricardo Sánchez-Medina, Avenida de los Barrios No 1, Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, C.P. 54090, Estado de México, México fecha de la última modificación, 29 de junio de 2023.

El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores y no refleja el punto de vista de los árbitros, del Editor o de la UNAM.

Se autoriza la reproducción total o parcial de los textos aquí publicados siempre y cuando se cite la fuente completa y la dirección electrónica de la publicación.

DIRECTORIO

EDITOR GENERAL

Dr. RICARDO SÁNCHEZ MEDINA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

EDITORA ASOCIADA

MTRA. OFELIA DESATNIK MIECHIMSKY
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

EDITORES EJECUTIVOS

DRA. CONSUELO RUBI ROSALES PIÑA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

Dr. DAVID JAVIER ENRÍQUEZ-NEGRETE
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

DRA. ESPERANZA GUARNEROS-REYES
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

EDITORES TÉCNICOS

MTRA. DULCE MARÍA VELASCO HERNÁNDEZ
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

LIC. MARIA DE LOS ANGELES ESTRADA-MARTINEZ
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

MTRA. MAURA ZÚÑIGA RODRÍGUEZ
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

CONSEJO EDITORIAL

DRA. ANALIA VERÓNICA LOSADA
UNIVERSIDAD DE FLORES | ARGENTINA

Dr. ARTURO SILVA-RODRÍGUEZ
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

LIC. BLANCA DELIA ARIAS GARCÍA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

Dr. ENRIQUE BERRA-RUIZ
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA, ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD |
MÉXICO

MTRA. LAURA EDITH PÉREZ LABORDE
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

DRA. SANDRA MUÑOZ-MALDONADO
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

DRA. SILVIA SUSANA ROBLES MONTIJO
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO DR.

VÍCTOR RODRÍGUEZ PÉREZ
CLÍNICA ESPECIALIZADA CONDESA, SSA | MÉXICO

COMITÉ EDITORIAL

Dr. ALEXIS IBARRA MARTÍNEZ

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

MTRA. ANA MAGDALENA OLGUÍN ÁNGELES

INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL, CICS SANTO TOMÁS | MÉXICO

DRA. EDITH FLORES PÉREZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA XOCHIMILCO | MÉXICO

MTRA. FABIOLA INÉS ARELLANO JIMÉNEZ

TERAPEUTA FAMILIAR SISTÉMICA

DRA. GEORGINA CASTILLO CASTAÑEDA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NAYARIT | MÉXICO

DRA. IRIS XÓCHITL GALICIA MOYEDA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

MTRO. JOSÉ RAFAEL ALVARADO NAVARRO

BITÁCORA SOCIAL | MÉXICO

MTRA. JUANA INÉS SOTO MIRANDA

CENTRO INTEGRAL DE SALUD MENTAL, SSA | MÉXICO

DRA. JULIETA MARMO

UNIVERSIDAD DE FLORES | ARGENTINA

MTRA. LÍA LOURDES MÁRQUEZ PÉREZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NAYARIT | MÉXICO

MTRA. LIGIA ESTHER TORRES BURGOS

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

DRA. LUCÍA PÉREZ SÁNCHEZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NAYARIT | MÉXICO

DRA. MARCELA RÁBAGO DE ÁVILA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NAYARIT | MÉXICO

DRA. MARLA NAIVÍ TOIBER RODRÍGUEZ

CLÍNICA ESPECIALIZADA CONDESA, SSA | MÉXICO

DRA. NÉLIDA PADILLA-GÁMEZ

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

MTRO. OSCAR IVÁN NEGRETE-RODRÍGUEZ

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO DRA.

PATRICIA COVARRUBIAS PAPAHIU

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

MTRO. RODRIGO MURGUÍA RODRÍGUEZ

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE MONTERREY, ITESM | MÉXICO MTRA.

YU HING VALERIA CHUEY ROSAS

FUNDACIÓN SALOMON KOZOLCHYK YOUTH | MÉXICO

CONTENIDO



8

INVESTIGACIÓN

Reinserción Social a través de la atención psicopedagógica: ¿Existen estrategias eficaces?

Mtra. Evelin Alejandra Galicia Gómez y Dr. J. Jesús Becerra Ramírez
Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM



8

INVESTIGACIÓN

Entendiendo el desarrollo del lenguaje en la primera infancia

Dra. Esperanza Guarneros-Reyes y Dr. Arturo Silva-Rodríguez
Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM



13

ANÁLISIS

La salud: ¿de quién y desde dónde?

Lic. Leticia Báez Pérez
Maestrante de la Residencia en Psicología Ambiental de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)

13

ANÁLISIS

Influencia del ambiente en la conducta humana: Una perspectiva desde la Psicología Ambiental en México

Mtra. Maria Fernanda Lozano Quiroz
Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM

CONTENIDO



13

ANÁLISIS

¿Cuáles son las implicaciones de la salud mental en entornos carcelarios? un enfoque desde la Psicología y los Derechos Humanos

Mtra. Dulce M. Velasco Hernández
Facultad de Estudios Superiores Iztacala,
UNAM



24

ENTREVISTA

Cuidando la salud emocional y sexual: la importancia de la Atención Psicológica para personas que viven con VIH

Entrevista realizada al Dr. Ricardo Sánchez Medina

Por: Mtra. Talia Rebeca González Morales
Universidad Nacional Autónoma de México



34

RECOMENDACIONES

¿Cómo construir una vida plena?: Sumar al bienestar diario

Dr. David Javier Enríquez Negrete
Facultad de Estudios Superiores, Iztacala.

CONTENIDO



39

RECOMENDACIONES

Desafiando obstáculos: ¿Cómo mejorar el desempeño académico?

Mtra. Blanca Delia Arias García
Facultad de Estudios Superiores, Iztacala.
UNAM.



vol. 6 | no. 1 | 2024

Transformando obstáculos en oportunidades de crecimiento

PRESENTACIÓN DEL NÚMERO



La Revista de Divulgación "Crisis y Retos en la Familia y Pareja", en este volumen seis y su primer número del año, titulado "Transformando obstáculos en oportunidades de crecimiento", celebra el décimo aniversario del Grupo de Investigación en Procesos Psicológicos y Sociales (GIPPS) con un número especial. Este ejemplar recopila investigaciones, revisiones y reflexiones de sus integrantes, reflejando su compromiso con la docencia innovadora, la investigación y la intervención en distintos grupos sociales.

En la sección de investigación, el primer artículo es presentado por la Mtra. Evelin Galicia y el Dr. Jesús Becerra, titulado "La reinserción social a través de la atención psicopedagógica: ¿Existen estrategias eficaces?". Este escrito destaca la importancia de la reinserción social de la población privada de la libertad y las acciones psicopedagógicas efectivas llevadas a cabo en los centros penitenciarios, enfatizando las dificultades y necesidades

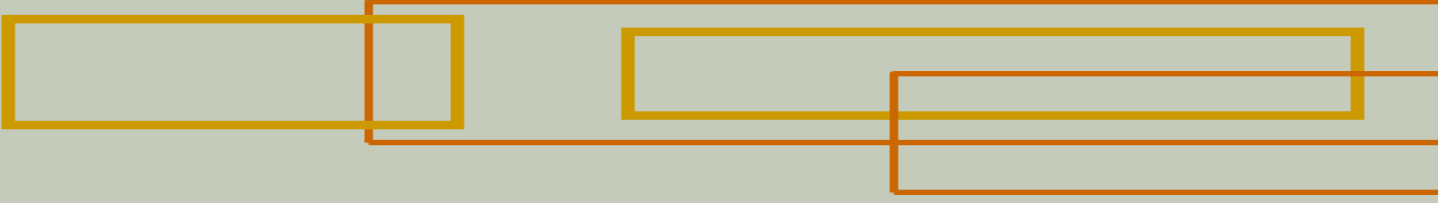
para mejorar este proceso, el cual requiere acciones de la sociedad en general y no solo de estos centros.

El segundo artículo, "Entendiendo el desarrollo del lenguaje en la primera infancia", es presentado por la Dra. Esperanza Guarneros y el Dr. Arturo Silva. Este trabajo se enfoca en la relevancia del desarrollo lingüístico en los niños, señalando cómo puede generar oportunidades para mejorar sus relaciones e interacciones, así como su éxito social y académico. Además, ofrece sugerencias de acciones sencillas que padres y docentes pueden promover para fortalecer estas habilidades.

En la sección de análisis, se incluye el artículo "La salud: ¿de quién y desde dónde?" propuesto por la Lic. Leticia Báez. Este artículo invita a reflexionar sobre la necesidad de abordar la salud desde una perspectiva de género, destacando cómo la desigualdad, la inequidad y la injusticia social han complejizado el acceso a la atención sanitaria.

La Mtra. Fernanda Lozano presenta el artículo "Influencia del ambiente en la conducta humana: una perspectiva desde la psicología ambiental en México". Este texto aborda la interacción bidireccional entre el ambiente y la conducta humana, describiendo cómo la psicología ambiental puede abordar problemas importantes en nuestro país, promoviendo el bienestar comunitario y la conservación de los recursos naturales.

Para cerrar esta sección, la Mtra. Dulce Velasco, en su artículo "La importancia de la salud mental en los entornos penitenciarios", expone los diversos factores psicológicos y sociales que afectan la salud mental de la población privada de la libertad. Resalta los elementos que deben considerarse en las intervenciones para mejorar el bienestar y la reinserción social de esta población.



En la sección de entrevistas, se incluye una realizada por la Mtra. Talía González al Dr. Ricardo Sánchez, titulada "Cuidando la salud emocional y sexual: la importancia de la atención psicológica para personas que viven con VIH".

En esta entrevista se abordan los retos psicológicos y sexuales que los psicólogos deben atender para mejorar la calidad de vida de las personas con VIH.

Finalmente, en la sección de recomendaciones, se presenta el artículo del Dr. David Enríquez, "¿Cómo construir una vida plena?: sumar al bien-estar diario", que ofrece evidencias científicas sobre cómo una persona puede promover su bienestar siguiendo el modelo PERMA. El segundo artículo, "Desafiando obstáculos: ¿cómo mejorar el desempeño académico?", propuesto por la Mtra. Delia Arias, expone los desafíos educativos, sociales, económicos e institucionales que enfrentan los estudiantes y ofrece estrategias para gestionar mejor sus habilidades, tiempos y recursos para obtener mejores resultados académicos.

En resumen, este número nos muestra cómo el psicólogo puede resolver y aportar en diversos ámbitos sociales, educativos y de la salud, convirtiendo las dificultades en oportunidades de mejora.

Dra. Sandra Ivonne Muñoz Maldonado
Consejo Editorial

<https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.6.1.2024.594.7-8>

REINSERCIÓN SOCIAL A TRAVÉS DE LA ATENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA: ¿EXISTEN ESTRATEGIAS EFICACES?

Mtra. Evelin Alejandra Galicia Gómez y Dr. J. Jesús Becerra Ramírez

Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM

Resumen

La reforma constitucional de 2011 en materia de Derechos Humanos y la promulgación de la Ley Nacional de Ejecución Penal en 2016 en México destacan la importancia de la reinserción social en el sistema penitenciario. Sin embargo, este proceso enfrenta diversas problemáticas, como la sobrepoblación, la falta de recursos y la violencia dentro de las prisiones, lo que dificulta su efectividad. Para abordar estas dificultades, se implementan programas de atención psicopedagógica, que incluyen terapia psicológica y actividades educativas y culturales. A través del Laboratorio Digital de Atención Psicopedagógica, se refuerzan los programas de reinserción social en un centro penitenciario en la Ciudad de México. Se observa que la participación activa del individuo y la colaboración entre diversos actores son clave para lograr resultados sostenibles. Los programas de atención psicopedagógica buscan fortalecer las habilidades sociales, emocionales y laborales de los individuos, facilitando su reintegración en la sociedad y previniendo la reincidencia delictiva.

Palabras clave: Atención, reinserción, psicológica, pedagógica, estrategias.

Dr (c). Evelin Alejandra Galicia Gómez, Profesor de Asignatura de la Licenciatura en Psicología SUAyED de la FES Iztacala y subjefa del Laboratorio Digital de Atención Psicopedagógica (LAB-DAPP).



Dr. J. Jesús Becerra Ramírez, Investigador Nacional Nivel 1 del CONAHCYT, Tutor del programa de Maestría y Doctorado de la UNAM, Profesor de Asignatura de la Licenciatura en Psicología SUAyED de la FES Iztacala y Jefe del Laboratorio Digital de Atención Psicopedagógica (LAB-DAPP).



Recibido: 19 de marzo de 2024

Aceptado: 17 de abril de 2024

Cita recomendada:

Galicia, E. y Becerra, J. (2024). Reincerción social a través de la atención psicopedagógica: ¿Existen estrategias eficaces? *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 6(1). 9-13.

<https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.6.1.2024.579.9-13>

INVESTIGACIÓN

<https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.6.1.2024.579.9-13>

A partir de la reforma constitucional de 2011 en materia de Derechos Humanos, en la que se obliga a todas las autoridades de todos los países a promover, proteger y garantizar los derechos humanos tanto de las personas libres como de las personas privadas de su libertad (ppl), se promulga en el año 2016 la Ley Nacional de Ejecución Penal (LNEP), la cual establece principios relacionados con la reinserción social como parte fundamental de su enfoque en la ejecución de las penas (Martínez, y Guzmán, 2020).

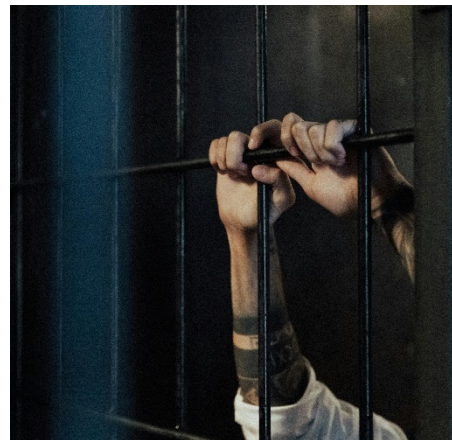
En México, en el artículo 1 del Código Nacional de Ejecución Penal se menciona el principio de reinserción social como uno de los objetivos fundamentales del sistema penitenciario (Diario Oficial de la Federación [DOF], (2016).

Por su parte, en el artículo 2, se establecen los principios rectores del sistema penitenciario, este artículo establece que uno de los objetivos del sistema penitenciario es "promover la reinserción social del ppl a la sociedad, procurando su *educación, capacitación para el trabajo, salud, deporte, y demás actividades para su desarrollo*". Además de que en los artículos 3°, 4° y 5° se detallan los principios rectores del sistema penitenciario, donde se incluye la reinserción social como un principio rector del mismo, sin dejar de mencionar el artículo 18° el cual detalla que, uno de los objetivos de la clasificación de las personas privadas de su libertad es: "preparar a los ppl para su reinserción social" (DOF, 2016).

JUSTIFICACIÓN

En México existen 288 centros penitenciarios: 273 son estatales y 15 son federales, la Auditoría Superior de la Federación refiere que en los centros federales poco más de la mitad de la población interna son reincidentes y sólo el 6% participa en actividades laborales. Lamentablemente la reinserción social en México enfrenta diversas

problemáticas que dificultan su efectividad como la sobrepoblación, la falta de recursos, la violencia y delincuencia dentro de los mismos centros penitenciarios, la estigmatización social, la falta de coordinación entre instituciones y la carencia de programas de reinserción efectivos, es por esto que surge la necesidad de reforzar los programas existentes por medio de la atención psicopedagógica.



En la actualidad, se intenta lograr la reinserción por medio de distintos saberes, uno de ellos es la atención psicológica, que actúa como una ciencia especializada en producir un cambio en el sujeto mediante un trabajo terapéutico, validando ciertos comportamientos y valores que deben ser adoptados por los ppl's para reinsertarse con éxito a la sociedad, el debate se centra en establecer qué tipo de tratamiento es efectivo para producir un cambio en el sujeto, es así como surgen programas de desarrollo y fortalecimiento de los aspectos de los que carecen los ppl's, en los que podemos mencionar talleres de Arteterapia y expresión, talleres de escritura y narrativa, las actividades culturales, deportivas y el trabajo como dispositivo de educación en los centros penitenciarios (González, Adib, Leal, Hernández, y Sala, 2019).

Por otro lado, la intervención de la pedagogía también juega un papel crucial en el trabajo de reinserción social, ya que el derecho a la educación es indispensable para el desarrollo de todas las dimensiones de la personalidad humana, desde su dimensión física hasta su dimensión estética, en el interés individual y social, por lo que la educación dentro de los centros penitenciarios no debe ser juzgada como privilegio, si no como un derecho del individuo para la integración social y la adquisición de conocimientos, es por esto que desde la pedagogía se diseñan estrategias para que el ppl pueda ejecutar ideales y objetivos bien definidos, con el objetivo de modificar su comportamiento (Cruz, 2020).

DESARROLLO DEL TRABAJO

Desde el Laboratorio Digital de Atención Psicopedagógica (LAB-DAPP), se trabaja en conjunto con un centro de sanciones penales de la CDMX, tomando como base el **Principio de Reinserción Social**. Debemos destacar que la LNEP establece que, la ejecución de las penas tiene como objetivo primordial la reinserción social del individuo privado de su libertad, promoviendo su retorno a la sociedad como un ciudadano responsable y productivo, es por esto, que, en trabajo conjunto con el centro de sanciones penales, se refuerzan los programas establecidos con estrategias que resulten eficaces para lograr una reinserción efectiva (Martínez, y Guzmán, 2020).

Dentro de este centro de sanciones existen ya algunos **Programas de Reinserción**, estos establecen programas específicos destinados a la rehabilitación y la reinserción social, las estrategias que implementamos dentro del Laboratorio incluyen programas de actualización a nivel básico, medio, medio superior y superior, desde este plan los ppl's aprenden sobre las estrategias que favorecen el aprendizaje, los recursos materiales y tecnológicos que se emplean en la actualidad para desarrollar programas laborales, de

capacitación y afines a las competencias académicas establecidas por la SEP (Anáhuac Mayab, 18 de marzo de 2024).

Cabe mencionar que se requiere que cada persona privada de libertad sea evaluada individualmente para identificar sus necesidades específicas de rehabilitación y reinserción social, así como brindar un buen acompañamiento y tratamiento psicológico (Martínez, y Guzmán, 2020), los colaboradores del Laboratorio realizan una **Evaluación Individualizada**, con la finalidad de proporcionar apoyo de acompañamiento a los ppl's con próxima compurga, para la adaptación a la reinserción social, así mismo, se ofrece foro abierto para un desfogue catártico de sus vivencias, en lo que se refiere a sus lazos familiares cercanos, frustraciones dentro del centro penitenciario y problemas de drogadicción. Dentro de la clínica de adicciones, se desarrollan actividades de apoyo en el área ambulatoria, así como del área residencial como son: apoyo a las dinámicas de apertura del día, consejería individual, realización de entrevistas y elaboración de instrumentos, pláticas de difusión en Centro Escolar, por medio de actividades culturales como la apreciación cinematográfica, se busca proporcionar un espacio de reflexión colectiva y personal, con el fin de que el ppl adquiera habilidades socioemocionales y pedagógicas por medio del cine y con las actividades físicas se ofrecen herramientas para la reinserción social y cuidado de la salud.

¿QUÉ SE ENCONTRÓ?

Dentro del desarrollo de las sesiones, se mostraron comportamientos como negativo desafiante y reservados, siendo esto derivado de sus ideas con los procesos administrativos y de custodia del centro, sin embargo, al aclarar los objetivos de las intervenciones y la independencia de organismos, se tuvo un cambio de comportamiento y los ppl's fueron más accesibles y participativos en las

actividades culturales, deportivas, educativas y en asistir a sus sesiones de terapia psicológica.

Con la implementación de estrategias efectivas de atención a los ppl's, se encontró que existe una baja adherencia terapéutica para el control de las adicciones, teniendo una escasa o nula intención del abandono, por otro lado, algunos participantes de las actividades reconocen no poder controlar su compulsión para dejar o disminuir su consumo. Así como baja autoestima, y nulas habilidades sociales.

RESULTADOS

Al promover la participación del ppl en su propio proceso de reinserción, se involucra en la planificación de su tratamiento y en la toma de decisiones relacionadas con su futuro. Esto permite que el ppl pueda adaptarse a los cambios internos o externos sin perder la relevancia del trabajo realizado dentro del centro penitenciario; al promover su participación activa, fortalece su capacidad para mantener y gestionar el resultado de sus aprendizajes de manera autónoma. Cuando se promueve también la colaboración entre diferentes actores y sectores, se abordan los problemas de manera conjunta y se construyen alianzas para fortalecer la sostenibilidad del resultado.

El establecimiento de mecanismos transparentes de seguimiento y evaluación permiten medir el progreso del ppl, teniendo en cuenta las particularidades culturales, sociales y contextuales para que él mismo pueda implementar soluciones que sean culturalmente apropiadas y contextualmente relevantes.

En torno a la post-liberación, se pueden incluir disposiciones que garanticen el apoyo continuo al individuo luego de su liberación, proporcionando recursos y servicios para facilitar su reintegración en la sociedad y prevenir la reincidencia delictiva.

CONCLUSIONES

Dentro de un espacio carcelario implementar actividades como estrategias de aprendizajes significativos resulta muy oportuno, esto debido a la desmotivación y desinterés generalizados que existe en la población privada de su libertad en materia educativa. En el caso de las ppl, pocas son las que se sienten atraídas a enriquecer su cultura. En cambio, cuando se trata de actividades recreativas o lúdicas, se ha percibido que existe mayor interés y participación.

Es necesario el desarrollo de programas de estimulación académica, de comprensión y competencia lectora, así como el desarrollo de habilidades sociales e inteligencia emocional, en conjunto, con un seguimiento una vez que los ppl's se encuentren en la sociedad, teniendo un trabajo multidisciplinario que abarque aspectos como la terapia cognitivo conductual desde el enfoque clínico, para su atención tanto personal como familiar o de pareja, el control de atención ambulatoria para manejo de las adicciones y el enfoque psicológico organizacional para la reinserción laboral, teniendo una mayor probabilidad de reinserción social efectiva.

Con este proyecto se ha logrado que las personas atendidas que ya compurgaron tengan habilidades que les permiten desenvolverse en la sociedad y en el área laboral. Se consideran las dimensiones económicas, sociales, ambientales y culturales para asegurar que el resultado contribuya al bienestar integral de los ppl's y sociedad involucrada. Se busca generar impacto a largo plazo, que le permita adaptarse a cambios, que pueda involucrar a las partes interesadas y que tenga la habilidad de utilizar eficientemente los recursos y contribuir al bienestar integral de la sociedad.

Además de adquirir habilidades para el manejo de las emociones con el fin de establecer relaciones interpersonales, han logrado tener una autoestima lo

suficientemente moderada que les ayuda a reconocer su valor y les permite enfrentar las situaciones adversas por las que atraviesan. Se busca que puedan crear una red de apoyo para las personas que tuvieron una sanción penal, con el objetivo de hacer más factible su proceso de reinserción tanto social como laboral y que al término de su condena tengan trazado un plan de vida con metas alcanzables a corto, mediano y largo plazo, lo que hace que nuestros resultados sean sostenibles.

REFERENCIAS

- Anáhuac Mayab. (2024). *¿Cuál es el papel del Psicopedagogo en la sociedad?* <https://merida.anahuac.mx/licenciaturas/blog/psicopedagogia-en-la-sociedad>
- Cruz, C. M. P. (2020) Pedagogía penitenciaria y hospitalaria: nuevas perspectivas para el desempeño profesional del pedagogo. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, 7, 71-86. <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacion-es/pedagogia-penitenciaria>

Diario Oficial de la Federación [DOF], (2016). *Ley Nacional de Ejecución Penal*. Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. Nueva Ley DOF 16-06-2016. Declaración de invalidez de artículos por Sentencia de la SCJN DOF 09-05-2018.

<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LNEP.pdf>

González, G. L. J., Adib, J. R., Leal, L. A. B., Hernández, M. R. N. y Sala, R. P. (2019). La psicología penitenciaria: modos de comprender la intervención psicológica por parte de los internos. *Sincronía*, 75, 386-404.

Martínez, M. L. y Guzmán, D. J. C. (2020). Análisis del sistema penitenciario frente a la reinserción social En B. Narváez y E. Parra. *Construcción de Paz y Sostenibilidad (Agenda 2030): desafíos desde la óptica del derecho* (pp. 269-287). Corporación Universitaria del Caribe – CECAR. <https://doi.org/10.21892/9789585547537.13>.

REFERENCIAS DE FIGURAS

- Lach, R. (s/f) Hombre encarcelado. [Foto]. Pexels. <https://www.pexels.com/es-es/buscar/salida%20de%20la%20carcel/>

ENTENDIENDO EL DESARROLLO DEL LENGUAJE EN LA PRIMERA INFANCIA

Dra. Esperanza Guarneros-Reyes y Dr. Arturo Silva-Rodríguez

Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM

Resumen

Se examina qué es lenguaje, su importancia en el desarrollo cognitivo, emocional y social de los niños y promoción. A través de una revisión de la literatura científica y observaciones realizadas en el Laboratorio Digital del Desarrollo Infantil de la UNAM, se expone cómo la capacidad de comunicarse afecta significativamente a la integración social y el éxito académico futuro de los infantes. Se enfatiza el papel crucial de las interacciones tempranas, tales como leer y conversar, para estimular el desarrollo lingüístico. Además, se presentan estrategias y actividades específicas recomendadas para padres y educadores, diseñadas para fomentar habilidades lingüísticas desde el nacimiento hasta los seis años. Se concluye subrayando la importancia de proporcionar a los niños un entorno rico en lenguaje, demostrando que tales intervenciones pueden establecer una base sólida para el aprendizaje futuro y el bienestar emocional.

Palabras Clave: promoción del lenguaje, primera infancia, desarrollo del lenguaje

Profesora de carrera tiempo completo, titular A, en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Correo electrónico:
esperanza.guarneros@iztacala.unam.mx

Profesor de carrera tiempo completo, titular C, en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Correo electrónico:
arturomeister@gmail.com



Recibido: 19 de marzo de 2024

Aceptado: 03 de mayo de 2024

Cita recomendada:

Guarneros, E. y Silva, A. (2024). Entendiendo el desarrollo del lenguaje en la primera infancia. *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 6(1), 14-18. <https://doi.org/10.22402/j.rdcrrfp.unam.6.1.2024.581.14-18>



INVESTIGACIÓN



INTRODUCCIÓN

Su hijo de 2 años no habla casi nada, ¿tiene problemas de lenguaje?, ¿Cómo puede hablar con su bebé si él no le puede contestar?, ¿Su bebé entiende lo que le digo?, ¿Cuántas palabras debe decir a cierta edad se hijo? Estas son algunas preguntas que las madres, padres y quienes crían a un bebé se hacen comúnmente. Para orientar a los interesados en entender cómo se desarrolla el lenguaje en los infantes, su importancia y cómo promover su adecuado desarrollo, este artículo tiene como finalidad exponer qué es el lenguaje, además explica de manera sencilla y de acuerdo a la literatura científica el papel que juega en el desarrollo integral del infante, también se ofrecen recomendaciones fundamentadas en el trabajo investigativo que se hace en el Laboratorio Digital del Desarrollo Infantil de la UNAM, para promover su mejor desarrollo con actividades sencillas que no requieren de materiales especializados.

QUÉ ES EL LENGUAJE

El lenguaje se define de diversas maneras en la literatura científica, reflejando su complejidad y la variedad de perspectivas desde las cuales se puede estudiar. Una manera de definirlo es como la capacidad humana para adquirir y utilizar sistemas complejos de comunicación, y un idioma es un ejemplo específico de tal sistema.

Dependiendo de las perspectivas filosóficas respecto a la definición de lenguaje y significado, el término "lenguaje" puede referirse a la capacidad cognitiva para aprender y utilizar sistemas de comunicación complejos, o para describir el conjunto de reglas que conforman estos sistemas, o el conjunto de enunciados que pueden producirse a partir de esas reglas (Bhatti, 2016).

IMPORTANCIA DEL LENGUAJE

El desarrollo del lenguaje es esencial en la infancia, moldea habilidades comunicativas, cognitivas y sociales. La interacción temprana padre-infante, como leer y conversar, resulta crítica para el desarrollo lingüístico temprano (Topping, Dekhinet & Zeedyk, 2013). Además, la percepción del habla a los seis meses predice el progreso del lenguaje, destacando la importancia de la fonética temprana (Tsao, Liu & Kuhl, 2004). Las respuestas cerebrales de infantes a los cuatro meses muestran preferencias por la estructura rítmica de su lengua materna (Friederici, Friedrich & Christophe, 2007), mientras que el aprendizaje temprano de palabras ayuda a los infantes a desarrollar intuiciones sintácticas y léxico

(Swingley, 2009). Esto enfatiza que la exposición lingüística es vital para el desarrollo integral.

PAPEL DEL LENGUAJE EN EL DESARROLLO INFANTIL



Por otra parte, el papel central y significativo del lenguaje en el desarrollo infantil constituye un área de interés clave en la psicología del desarrollo. Desde el momento en que los niños comienzan a hablar y a asignar sonidos a objetos o personas, el lenguaje se convierte en un medio crucial, no solo para la comunicación, sino también para su desarrollo cognitivo y social. Los estudios en esta área resaltan varios aspectos importantes sobre la relevancia del lenguaje en el desarrollo infantil, los cuales se describen a continuación.

En la comunicación y comprensión social, en este caso el lenguaje permite a los niños comunicarse con otros y comprender mejor el mundo que los rodea. A través del lenguaje, pueden expresar sus necesidades, deseos y sentimientos, así como comprender los de los demás. Esta capacidad es fundamental para el desarrollo de relaciones sociales saludables y para la navegación exitosa en entornos sociales complejos (Britton, 1970). Por ejemplo, un niño que aprende a usar palabras de cortesía como "por favor" y "gracias" puede mejorar su interacción social con sus pares y adultos, lo cual puede resultar en una mayor aceptación social y oportunidades de juego cooperativo.

En el desarrollo cognitivo, el lenguaje también es crucial porque facilita el pensamiento abstracto, la memoria y la resolución de problemas. A medida que los niños adquieren y utilizan el lenguaje, pueden organizar sus pensamientos de manera más compleja y reflexionar sobre sus experiencias y conocimientos (Rice, 1989). Una manera de ilustrar cómo el lenguaje aporta al desarrollo cognitivo es cuando una niña narra una experiencia pasada ("Ayer vi un perro en el parque") está utilizando el lenguaje para organizar y dar sentido a sus recuerdos, lo que facilita el desarrollo de su memoria autobiográfica y el pensamiento temporal.

En el aprendizaje académico, el dominio del lenguaje es fundamental para el éxito académico. Las habilidades lingüísticas tempranas son predictores clave de la lectura y la escritura, así como del rendimiento académico general. Un fuerte desarrollo del lenguaje en la primera infancia sienta las bases para el aprendizaje futuro y el éxito escolar (McCauley & Christiansen, 2019). Un ejemplo concreto es cuando el lenguaje que un niño utiliza para describir una secuencia de eventos en una historia no solo muestra comprensión, sino que también le permite participar en discusiones en clase que son fundamentales para el aprendizaje lector y la escritura creativa.

Sobre el desarrollo emocional y de la identidad, el lenguaje permite a los niños expresar sus emociones y construir su identidad personal. A través del lenguaje, pueden explorar quiénes son, cómo se sienten acerca de sí mismos y cómo se relacionan con los demás. Este aspecto del lenguaje es crucial para el desarrollo de una autoestima saludable y para navegar por los desafíos emocionales de la vida (Harris, de Rosnay, & Pons, 2005). Cuando un niño expresa sus sentimientos ("Me siento triste cuando me ignoras"), está usando el lenguaje

para identificar y comunicar sus emociones, lo cual es crucial para su bienestar emocional y el desarrollo de la inteligencia emocional.

Cómo promover un mejor desarrollo del lenguaje

Para fomentar el desarrollo del lenguaje en la primera infancia, es decir, niños de 0 a 6 años de edad, padres y maestros pueden implementar una variedad de estrategias y actividades divertidas que promueven habilidades lingüísticas. Aquí hay algunas sugerencias organizadas por rango de edad:

0-1 Año (Bebés): Hablarles constantemente, por ejemplo narren su día, describan sus acciones y hablen acerca de los objetos que vean juntos. Lean en voz alta, incluso a esta edad temprana, la lectura puede exponer a los niños a nuevas palabras y sonidos. Canten canciones y rimas infantiles, la repetición y la melodía ayudan a que los bebés identifiquen patrones en el lenguaje.

1-2 Años (Infantes): Fomenten el reconocimiento y nombrar los objetos cotidianos, animen a su hijo a señalar y nombrar objetos familiares en casa y mientras están fuera. Hagan juegos simples de imitación como "peek-a-boo" ayudan a los niños a aprender turnos conversacionales. Usen gestos junto con palabras como señalar puede reforzar el significado de las palabras y conceptos.

2-3 Años (Preescolares tempranos): Extiendan enunciados, es decir, si un niño dice "pelota", pueden extender diciendo "Sí, es una pelota roja grande que bota". Hagan juegos de roles donde imiten roles de adultos para ayudar a desarrollar habilidades narrativas y de vocabulario. Hagan juegos de rimas y aliteraciones para sensibilizarlos a los sonidos del lenguaje.

3-4 Años: Cuenten historias, pídanle que cuenten su día o inventen historias basadas en imágenes. Hagan juegos de palabras que impliquen adivinar palabras a partir de descripciones o categorías. Introduzcan nuevos libros con una trama más compleja y discutan la historia juntos.

4-5 Años (Preescolares): Realicen actividades de secuenciación con tarjetas de historia para que ordenen eventos y luego narren la historia. Jueguen memoramas para recordar y repetir secuencias de palabras. Incentive a los niños a dibujar y escribir tarjetas para practicar la escritura.

5-6 Años (Edad escolar temprana): Hagan preguntas sobre la historia que están leyendo para fomentar la comprensión. Fomenten la escritura de cuentos con principio, medio y fin. Participen en obras de teatro o representaciones para desarrollar fluidez y expresión.

Es importante que estas actividades sean divertidas y se sientan como un juego, para mantener la motivación y el interés de los niños en el aprendizaje del lenguaje. Estos consejos y actividades ayudan a establecer una sólida base lingüística que servirá a los niños en su educación y comunicación a lo largo de sus vidas.

Cómo promover un mejor desarrollo del lenguaje

El desarrollo del lenguaje en la primera infancia es un pilar fundamental en el crecimiento integral de los niños, influenciando su cognición, emociones, relaciones sociales, y éxito académico futuro. Este artículo ha explorado la complejidad del lenguaje, su rol crítico en diferentes aspectos del desarrollo infantil, y las estrategias efectivas para su pro-

moción desde el nacimiento hasta los seis años de edad. Las investigaciones destacadas subrayan la necesidad de interacciones ricas y significativas entre los niños y sus cuidadores, incluyendo la conversación, lectura, y juegos que estimulan la comprensión y expresión lingüística.

La implicación práctica de este trabajo sugiere que los padres, educadores, y cuidadores poseen un papel invaluable en el estímulo del desarrollo lingüístico, a través de actividades cotidianas que son a la vez accesibles y profundamente impactantes. Al centrarse en la calidad y diversidad de las experiencias lingüísticas ofrecidas a los niños, podemos contribuir significativamente a su desarrollo holístico.

Finalmente, reconocemos que el aprendizaje y desarrollo del lenguaje es una ventana hacia el entendimiento del mundo, facilitando no solo la comunicación, sino también la construcción de un sólido sentido de sí mismo y habilidades para navegar por la vida. Es nuestra esperanza que este artículo sirva como una guía valiosa para aquellos que deseen apoyar el desarrollo del lenguaje en la primera infancia, poniendo las bases para futuros aprendizajes y el bienestar emocional de los niños.

REFERENCIAS

- Bhatti, Z. (2016). Aspects of Language. *The Modern Language Review*, 49(4), 484-485. <https://doi.org/10.2307/3719607>
- Britton, J. (1970). *Language and Learning*. U. Miami Press. https://doi.org/10.1007/springerreference_302123
- Friederici, A., Friedrich, M., & Christophe, A. (2007). Brain Responses in 4-Month-Old Infants Are Already Language Specific. *Current Biology*, 17, 1208-1211. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2007.06.011>
- Harris, P., Rosnay, M., & Pons, F. (2005). Language and Children's Understanding of Mental States. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 69 - 73. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00337.x>
- McCauley, S., & Christiansen, M. (2019). Language Learning as Language Use: A Cross-Linguistic Model of Child Language Development. *Psychological Review*, 126, 1-51. <https://doi.org/10.1037/rev0000126>
- Rice, M. (1989). Children's language acquisition. *The American psychologist*, 44 (2), 149-56 . <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.2.149>
- Swingle, D. (2009). Contributions of infant word learning to language development. *Philosophical Transactions of the Royal Society. Biological Sciences*, 364, 3617 - 3632. <https://doi.org/10.1098/rstb.2009.0107>
- Topping, K., Dekhinet, R., & Zeedyk, S. (2013). Parent-infant interaction and children's language development. *Educational Psychology*, 33, 391 - 426. <https://doi.org/10.1080/01443410.2012.744159>
- Tsao, F., Liu, H., & Kuhl, P. (2004). Speech perception in infancy predicts language development in the second year of life: a longitudinal study. *Child development*, 75 (4), 1067-84. <https://doi.org/10.1111/J.1467-8624.2004.00726.X>

LA SALUD: ¿DE QUIÉN Y DESDE DÓNDE?

Lic. Leticia Báez Pérez

Universidad Nacional Autónoma de México

Resumen

El análisis aborda la importancia de integrar la perspectiva de género en la práctica psicológica relacionada con la salud. Se menciona cómo los roles de género influyen en esta última, destacando la sobrecarga que enfrentan tanto mujeres como hombres debido a la exposición diferencial a factores de riesgo para la salud relacionados con el género y el estatus socioeconómico; asimismo, se señala por qué la perspectiva de género es fundamental para promover la equidad y la justicia social. Para finalizar, se concluye reconociendo que la integración de la perspectiva de género en la práctica psicológica implica un proceso de crítica a las teorías y enfoques desarrollados desde una perspectiva masculina y heteronormada, así como un autocuestionamiento de los sesgos de género de los profesionales de la salud.

Palabras clave: Perspectiva de género, Desigualdades en salud, Roles de género, Psicología crítica.

Maestrante de la Residencia en Psicología Ambiental en la Universidad Nacional Autónoma de México.

Correo electrónico:
letzz.bp@gmail.com



Recibido: 04 de marzo de 2024

Aceptado: 26 de abril de 2024

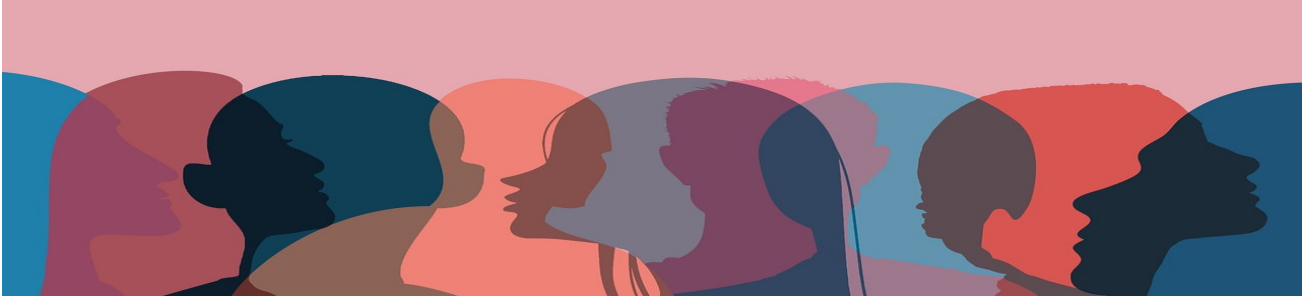
Cita recomendada:

Baez, L. (2024). La salud: ¿De quién y desde dónde? *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 6(1), 19-23.
<https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.6.1.2024.572.19-23>



ANÁLISIS

<https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.6.1.2024.572.19-23>

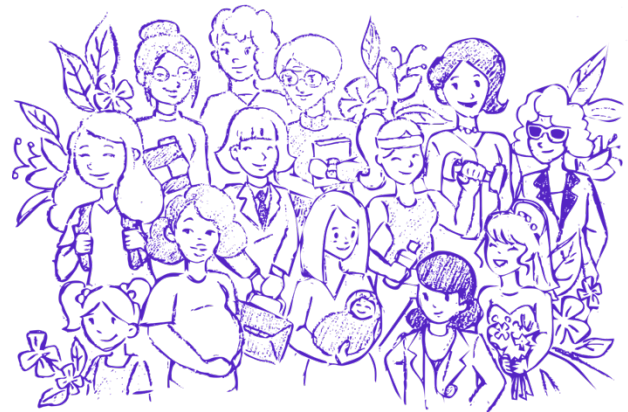


Comenzaré este análisis reconociendo mi posición como neófita en el mundo de la perspectiva de género que, recientemente, intento aplicar a mi práctica profesional y a mi vida cotidiana, con la conciencia de que aún sigo en deconstrucción. De antemano, me disculpo si, en algún momento, habla mi ignorancia, por lo que hago pública mi intención de aprender y crecer a través del diálogo, si así lo consideran necesario los lectores.

Después de dicha aclaración, es indispensable adentrarse en algunos puntos sobre la perspectiva de género:

Con base en Serret (2008), desde la antropología feminista, el género se entiende como una “construcción o interpretación cultural de la diferencia sexual” (p. 50), es decir, que las realidades naturales se trasladan a lo culturalmente construido. En una analogía simple, la perspectiva de género es como ponerse unos lentes que permiten percibir, comprender y reconocer que una cosa es el sexo biológico y otra cosa son las atribuciones sociales, históricas y culturales que se asignan a las personas por la apariencia de sus genitales. Lo anterior ha dado pie a una serie de procesos complejos para el análisis de fenómenos, pues la introducción de este constructo ha permitido el cuestionamiento de las estructuras establecidas sobre quiénes son y cómo deben ser los hombres y las mujeres¹, y, en un análisis más profundo, ha dado paso al estudio y crítica de las relaciones de poder y subordinación que

han originado y perpetuado desigualdades sistemáticas y estructurales- sobre todo hacia las mujeres- como la violencia, la estigmatización, la exclusión social, la discriminación, entre otros más (Lamas, 1996; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018).



Ahora bien, de acuerdo con el género, se han asignado roles sociales que influyen en distintas áreas de la vida y cómo éstas se experimentan, por ejemplo, la salud-enfermedad (Manandhar, 2018). Pongamos el caso de la crisis sanitaria por SARSCoV-2 que evidenció las dificultades que enfrentaron las mujeres para atender su salud y para afrontar las consecuencias de la enfermedad, pues cumplir con su rol de cuidadoras, les supuso una sobrecarga física, emocional, laboral y económica, a lo que en algunos casos, se sumó el sufrimiento de violencia familiar por la situación de aislamiento social (Organización de las Naciones Unidas-Mujeres [ONU-Mujeres], 2020). En consonancia, Corona et al. (2014), mencionan

¹ Para efectos de este artículo, se abordará el género desde su perspectiva binaria.

que existe una exposición diferencial a factores de riesgo para la salud en las mujeres, sobre todo para las que pertenecen a un bajo estatus socioeconómico, pues al encontrarse en situaciones de vulnerabilidad, son más propensas al consumo de sustancias, a sufrir abusos sexuales, además de ser estigmatizadas cuando quieren atender su salud o enfermedad.

De igual manera, los hombres no son la excepción: Con base en datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2020), la sobremortalidad en éste género puede deberse a muertes violentas, mayor consumo de drogas legales y a factores de riesgo relacionados con la “construcción cultural de la masculinidad” (p.48), por ejemplo, el suicidio, que en hombres mexicanos, tiene una tasa de 10.9 suicidios por cada mil habitantes; o las agresiones, que representan la mayor causa de muerte en hombres de 15 a 44 años (Shamah-Levy et al., 2021) .



Lo anterior, es una sutil insinuación sobre cómo los hombres y las mujeres viven los procesos de salud-enfermedad de manera diferente -y desigual- dadas ciertas determinantes relacionadas con el género, como las normas, expectativas y funciones sociales que influyen en la exposición, vulnerabilidad, protección, promoción y atención a la salud (OMS, 2018). Tomando en cuenta esto y yendo directo al punto de este

breve análisis, ¿Por qué se debería integrar una perspectiva de género a la práctica psicológica relacionada con la salud?

Vamos por partes. La mayoría de los profesionales deciden quedarse con la definición de salud de la Organización Mundial de la Salud [OMS] (1948): La salud es “un estado de perfecto bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad” (p.1); desde ahí, ya existe un problema porque atenderse, estrictamente, a dicha definición obvia especificidades psicosociales y culturales de los procesos de salud de las personas. Es una definición amplia y práctica, pero deja al aire preguntas como ¿la salud de quién o quiénes? ¿la salud desde dónde?

La perspectiva de género -al igual que la interseccionalidad- funge como oportunidad para responder a dichos cuestionamientos porque se interesa por las diferentes circunstancias, necesidades y oportunidades que viven y tienen hombres y mujeres para acceder a la salud, lo que a su vez, tiene un alcance más profundo, pues está involucrado con la búsqueda de equidad y justicia social (García-Vega, 2011). De omitir esta perspectiva, se corre el riesgo de desarrollar estrategias de atención no saludables, violentas, inequitativas e invalidantes que sólo continúan reproduciendo relaciones asimétricas de poder (Attardo, 2011). Por ejemplo, los sesgos de género de los profesionales de la salud y de la sociedad, en general, han contribuido a que las mujeres sean menos diagnosticadas con autismo que los hombres (Brickhill et al., 2023), pues éstas suelen desarrollar habilidades de enmascaramiento, para adaptarse a las exigencias de género, que dificultan la detección temprana de su situación, sin contar con que muchos de los criterios diagnóstico están basados en muestras masculinas; claramente, esto puede tener consecuencias negativas para la salud física, emocional y social.

Ahora bien, integrar la perspectiva de género a la práctica psicológica no es tarea fácil y toma tiempo, pues implica una dura crítica a la mayoría de las teorías y enfoques que fueron desarrollados desde la perspectiva masculina -y si queremos complejizar más, también occidentalizada y heteronormada- (Macías-Esparza y Laso, 2017), hecho que, por supuesto, no implica quitar el mérito a nadie, sino que invita a preguntarnos qué tan diversas hubieran y podrían ser las perspectivas y los aportes a la psicología si no partieran desde la mirada hegemónica patriarcal (Serret, 2008). Además, la perspectiva de género nos exige un autocuestionamiento como profesionales sobre los propios sesgos de género, pues es una postura epistemológica para “evaluar, organizar y sistematizar sus prácticas y teorías [de los psicólogos]” (Macías-Esparza y Laso, 2017, p. 138).

En resumen, es crucial entender que adoptar una perspectiva de género beneficia tanto a mujeres como a hombres y permite establecer condiciones de acceso a la salud más justas. La comprensión del género como construcción cultural permite el cuestionamiento de las estructuras establecidas y las relaciones de poder que perpetúan desigualdades sistémicas y estructurales; esto implica reconocer las diferentes necesidades y oportunidades que tienen hombres y mujeres para hacer válidos sus derechos y tener una calidad de vida digna. Integrar la perspectiva de género en la práctica psicológica es fundamental para promover la equidad y la justicia social y si bien este proceso puede ser desafiante, es necesario para desarrollar estrategias de atención a la salud que no reproduzcan relaciones violentas, injustas y procesos de discriminación y exclusión. Nosotros, ¿qué queremos seguir reproduciendo?

REFERENCIAS

- Attardo, C (2011). *¿Por qué incluir la perspectiva de género en el campo de la promoción de la salud?* [Ponencia]. III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XVIII Jornadas de Investigación. Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Buenos Aires, Argentina. <https://www.aacademica.org/000-052/278>
- Brickhill R., Atherton G., Piovesan A., y Cross L. (2023). Autism, thy name is man: Exploring implicit and explicit gender bias in autism perceptions. *PLoS One*, 18(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284013>
- Corona, T., Medina, M., Ostrosky, P., Sarti, E., y Uribe, P. (2014). *La mujer y la salud en México*. Intersistemas.
- García-Vega, E. (2011). Acerca del género y la salud. *Papeles del psicólogo*, 33 (3), 282-288. <https://www.papelesdelpsicologo.es/contenido?num=1142>
- Instituto Nacional de Geografía y Estadística. (2020). *Hombres y Mujeres en México 2020*. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/mujeresyhombresenmexico2020_101353.pdf
- Lamas, M. (1996). La perspectiva de género. *Revista de Educación y Cultura de la Sección 47 del SNTE*, 8, 1-10. https://www.ses.unam.mx/curso2007/pdf/genero_perspectiva.pdf
- Macías-Esparza, L. y Laso, E. (2017). Una propuesta para abordar la doble ceguera: La terapia familiar crítica sensible al género. *Revista de psicoterapia*, 28 (106), 129-148.
- Manandhar, M., Hawkes, S., Buse, K., Nosrati, E., y Magar, V. (2018). Gender, health and the 2030 agenda for sustainable development, *Policy & practice*, 96, 644-653. <http://dx.doi.org/10.2471/BLT.18.211607>
- Organización Mundial de la Salud (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (23 de agosto de 2018). *Género y Salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender>

Organización de las Naciones Unidas-Mujeres (2020). *El impacto del COVID-19 en la salud de las mujeres.*

<https://mexico.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20Mexico/Documentos/Publicaciones/2020/Julio%202020/Impacto%20COVID%20en%20la%20salud%20de%20las%20mujeres.pdf>

Serret, E. (2008). *¿Qué es y para qué es la perspectiva de género? Libro de texto para la asignatura Perspectiva de género en educación superior.* Instituto de la Mujer Oaxaqueña.

Shamah-Levy T., Romero-Martínez M., Barrientos-Gutiérrez T., Cuevas-Nasu L, Bautista-Arredondo S., Colchero Ma., Gaona-Pineda EB., Lazcano-Ponce E., Martínez-Barnetche J., Alpuche-Arana C., y Rivera-Dommarco J. (2021). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre Covid-19. Resultados nacionales.* Instituto Nacional de Salud Pública. <https://www.insp.mx/avisos/reporte-completo-resultados-nacionales>

¿CÓMO INFLUYE EL AMBIENTE EN LA CONDUCTA HUMANA? UNA VISIÓN DESDE LA PSICOLOGÍA AMBIENTAL

Mtra. Ma. Fernanda Lozano Quiroz

Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM

Resumen

La interacción entre el ambiente y la conducta humana es bidireccional, su estudio es fundamental para comprender cómo las personas interactúan con su entorno y cómo este influye en sus comportamientos. En México, con su diversidad cultural, así como ambiental, entender esta relación es crucial para abordar desafíos sociales, promover el bienestar individual y colectivo. Este artículo tiene como objetivo proporcionar una comprensión integral de cómo el ambiente afecta la conducta humana y brindar una idea de cómo se podrían diseñar intervenciones para equilibrar el bienestar humano con la conservación ambiental. Se concluye que entender esta relación es esencial para construir sociedades más saludables y sostenibles para las generaciones futuras.

Palabras clave: psicología ambiental, ambiente, conducta humana

Profesora de Asignatura A, SUAyED.
Correo electrónico:
fernada.lozano@iztacala.unam.mx



Recibido: 11 de abril de 2024

Aceptado: 06 de mayo de 2024

Cita recomendada:

Lozano, M.F. (2024). Influencia del ambiente en la conducta humana: Una perspectiva desde la psicología ambiental en México. *6(1)*. *24-28*.

<https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.6.1.2024.578.24-28>

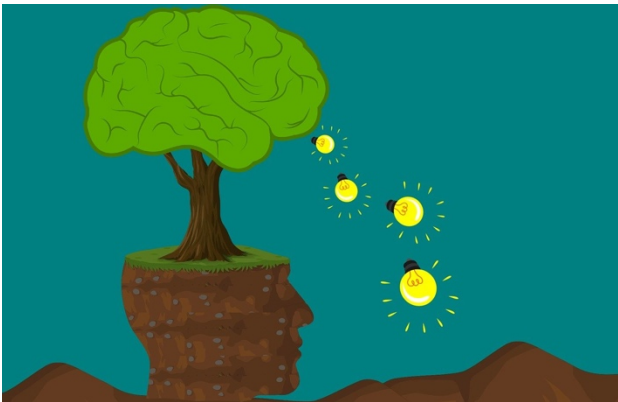


ANÁLISIS

<https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.6.1.2024.578.24-28>

La Psicología Ambiental es una disciplina que se enfoca en comprender cómo el entorno físico influye en el comportamiento humano. Examina cómo diferentes aspectos del entorno, como el diseño arquitectónico, la disposición del espacio, la presencia de elementos naturales y la calidad ambiental, pueden afectar la percepción, las emociones, las cogniciones y las acciones de las personas (Aragones y Amérigo, 1998).

Este campo reconoce que el entorno no solo actúa como un telón de fondo en nuestras vidas, sino que también interactúa constantemente con nosotros, dando forma a nuestras experiencias y respuestas. A través de la psicología ambiental, se busca entender cómo estas interacciones impactan en nuestro bienestar general.



Pero ¿cómo puede el entorno físico influir en el comportamiento humano? Por ejemplo, un espacio puede fomentar la interacción social, facilitar el aprendizaje y la concentración, o por el contrario, generar estrés, ansiedad, y afectar nuestras decisiones y comportamientos relacionados con el medio ambiente. En el estudio de la psicología ambiental, se consideran los efectos de los entornos naturales y construidos en la salud mental y emocional, así como en la satisfacción con la vida. Además, se explora cómo los entornos pueden diseñarse o modificarse para mejorar la calidad de vida de las personas y

promover comportamientos más sostenibles y respetuosos con el medio ambiente (Evans, 2017).

Comprender cómo el ambiente influye en la conducta humana es fundamental para diseñar entornos que favorezcan el bienestar y la salud mental de las personas. En las siguientes líneas, exploraremos cómo diferentes aspectos del entorno pueden afectar distintos aspectos de la conducta humana, desde la interacción social hasta la toma de decisiones y el comportamiento proambiental

El ambiente físico afecta el comportamiento, pero no de una forma mecánica, como podría pensarse desde una perspectiva simplista. Existen numerosos componentes psicológicos y sociales que hacen que el entorno sea experimentado de diferente manera por los individuos y los grupos. Teniendo en cuenta la variabilidad individual y grupal, así como el hecho de que la psicología ambiental trabaja fundamentalmente orientada por el problema, se hace necesario recurrir a analizar múltiples aspectos de la realidad estudiada.

La interacción entre el ambiente y la conducta humana es un fenómeno multifacético que afecta todos los aspectos de la vida cotidiana. Desde el hogar hasta el trabajo, desde la ciudad hasta el campo, de manera que el entorno en el que vivimos y nos desenvolvemos influye de manera significativa en nuestra manera de pensar, sentir y actuar.

El ambiente físico tiene una influencia significativa en la conducta humana, y esta relación se ha estudiado en el contexto mexicano. Por ejemplo, estudios como el de Dadvand et al. (2016) han demostrado que la exposición a espacios verdes en entornos urbanos está asociada con beneficios para la salud mental y física de los niños en México.

La presencia de parques y áreas verdes no solo mejora el estado de ánimo, sino que también reduce los niveles de estrés en la población, lo cual es crucial en un país como México, donde la urbanización acelerada ha llevado a una disminución en el acceso a espacios naturales. Por otro lado, la investigación de Bratman et al. (2019) destaca cómo la contaminación del aire puede tener efectos adversos en la salud respiratoria y el bienestar psicológico de las personas.

En nuestro país, donde la calidad del aire es un problema importante en muchas áreas urbanas, comprender estos efectos es crucial para abordar los desafíos de salud pública y promover el bienestar de la población.

Además, la percepción del riesgo ambiental desempeña un papel crucial en la conducta humana. Por ejemplo, consideremos a dos personas que viven en la misma área urbana expuesta a altos niveles de contaminación del aire. Una de ellas, que tiene antecedentes familiares de enfermedades respiratorias, puede percibir el riesgo ambiental como una amenaza inminente y tomar medidas proactivas, como usar máscaras faciales o limitar sus actividades al aire libre. Mientras tanto, la otra persona, que no tiene tales antecedentes y no está tan informada sobre los riesgos ambientales, puede minimizar la importancia de la contaminación del aire y continuar con sus actividades cotidianas sin precauciones adicionales. Esta diferencia en la percepción del riesgo se ha visto influida por aspectos individuales, sociales y culturales, los cuales pueden variar significativamente entre diferentes grupos de población en las decisiones y acciones de cada individuo en relación con su exposición al ambiente (Díaz-Sarralde et al., 2018).

Por otra parte, los factores socioculturales también son determinantes en la configuración de la conducta humana. La diversidad cultural de México se refleja en las diferentes formas de vida, creencias y valores que coexisten en el país. Estas diferencias culturales pueden influir en la relación de las personas con su entorno y en sus prácticas cotidianas, incluidos los comportamientos relacionados con la sustentabilidad y el cuidado del medio ambiente. Por ejemplo, en algunas comunidades indígenas mexicanas, como las comunidades mayas en la península de Yucatán, se practica el sistema de milpas, que combina la siembra de diferentes cultivos en un mismo terreno para aprovechar al máximo los recursos naturales y mantener la fertilidad del suelo a largo plazo. Esta práctica agrícola refleja una cosmovisión que valora la armonía con la naturaleza y promueve el cuidado del medio ambiente (Corral-Verdugo et al., 2018).



En contraste, en áreas urbanas como la Ciudad de México, donde el crecimiento económico y la urbanización son prioritarios, las preocupaciones ambientales pueden quedar en segundo plano. Las políticas de desarrollo urbano a menudo se centran en la expansión de la infraestructura y la industrialización, lo que puede resultar en la degradación del medio ambiente y en prácticas menos sostenibles (Corral-Verdugo et al., 2018). Por ejemplo, la deforestación y la contaminación del aire son problemas comunes en áreas urbanas densa-

mente pobladas como la Ciudad de México, donde las necesidades económicas a corto plazo a menudo se antepone a la conservación ambiental a largo plazo.

La exposición a entornos estresantes o poco saludables puede contribuir al desarrollo de trastornos mentales, como la ansiedad y la depresión (Sturm & Cohen, 2014). Por otro lado, entornos naturales y sociales enriquecedores pueden promover la resiliencia y el bienestar psicológico (Ulrich, 2017). Con lo expuesto hasta el momento es evidente la relevancia del ambiente en la salud mental y el bienestar emocional.



El ambiente laboral también influye significativamente en el bienestar y la productividad de los empleados. La calidad del espacio de trabajo, la iluminación y la presencia de elementos naturales pueden afectar la satisfacción laboral así como la salud física y mental de los trabajadores (Choi et al., 2017).

Por ejemplo, la presencia de luz natural tal como vistas al exterior se asocia con una mayor concentración a la par de y un mejor desempeño laboral (Chen et al., 2019).

Por otra parte, la promoción de comportamientos proambientales es fundamental para abordar los desafíos ambientales y sociales que enfrenta México.

Para ello se han implementado diversas estrategias de educación ambiental y creación de incentivos para fomentar comportamientos sustentables. Una estrategia efectiva ha sido la integración de la educación ambiental en el currículo escolar a nivel nacional, promoviendo la conciencia sobre la importancia de la conservación de recursos naturales desde una edad temprana (Hernández-Serrano, López-Molina, y Álvarez-Salas, 2017). Además, programas de sensibilización en comunidades rurales y urbanas, como talleres y campañas de difusión sobre prácticas sustentables, han tenido un impacto positivo en la adopción de comportamientos responsables hacia el medio ambiente (Corral-Verdugo, Fraijo-Sing, y Pinheiro, 2018).

En cuanto a la creación de incentivos, programas de incentivos económicos, como subsidios para el uso de energías renovables o para la implementación de prácticas agrícolas sostenibles, han demostrado ser efectivos para motivar a las personas a adoptar comportamientos más amigables con el medio ambiente (Cuevas-Saguar, Corral-Verdugo, y Fraijo-Sing, 2019). Asimismo, la implementación de políticas de reciclaje con incentivos económicos, como programas de recompensa por la recolección de residuos reciclables, ha sido exitosa en otras partes del mundo y podría adaptarse al contexto mexicano para reducir la contaminación y promover la economía circular (García-Ochoa, López-Rodríguez, y Ruiz-Rodríguez, 2020).

De manera que, la combinación de educación ambiental y la creación de incentivos económicos son estrategias clave para fomentar comportamientos proambientales en México. Sin embargo, es importante adaptar estas estrategias al contexto sociocultural y económico específico de cada región del país para garantizar su efectividad a largo plazo y

contribuir así a la construcción de sociedades más sustentables.

En conclusión, la psicología ambiental proporciona una perspectiva valiosa para comprender cómo el ambiente influye en la conducta humana, esta relación también plantea desafíos. ¿Cómo equilibrar la creación de entornos que satisfagan las necesidades humanas con la conservación del medio ambiente? ¿Qué papel juegan los factores socioeconómicos y culturales en la percepción y experiencia del entorno?

En este sentido, la Psicología Ambiental no solo nos ofrece conocimientos para comprender mejor nuestra relación con el entorno, sino que también nos desafía a reflexionar sobre cómo podemos diseñar entornos que promuevan el bienestar individual y colectivo, al tiempo que conservamos y protegemos nuestros recursos naturales. En última instancia, nos insta a considerar cómo nuestras decisiones y acciones pueden contribuir a la creación de un entorno más saludable y sostenible para las generaciones futuras.

REFERENCIAS

- Aragones, J. I., & Amérigo, M. (1998). Psicología Ambiental. En J. I. Aragones & M. Amérigo (Eds.), *Psicología Ambiental* (pp. 11-30). Ediciones Pirámide.
- Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., de Vries, S., Flanders, J., Folke, C., Frumkin, H., Gross, J. J., Hartig, T., Kahn, P. H., Kuo, M., Lawler, J. J., Levin, P. S., Lindahl, T., Meyer-Lindenberg, A., Mitchell, R., Ouyang, Z., Roe, J., Scarlett, L., Smith, J. R., van den Bosch, M., Wheeler, B. W., White, M. P., Zheng, H., & Daily, G. C. Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, 5(7), eaax0903. <https://doi.org/10.1126/sciadv.aax0903>
- Chen, Y. H., Pedersen, E. R., & Shih, W. C. (2019). Effects of office daylighting on occupants' mood and satisfaction with light: Comparison between deep-plan and perimeter offices. *Indoor and Built Environment*, 28(3), 343-355.
- Choi, J. H., Koo, B., & Lee, Y. (2017). Lighting quality and energy-efficient lighting installation influence on office workers' alertness, task performance and subjective well-being. *Building and Environment*, 116, 236-244.
- Corral-Verdugo, V., Fraijo-Sing, B., & Pinheiro, J. Q. (2018). Eco-cultural psychology: A new approach to environmental protection. *Frontiers in Psychology*, 9, 2312. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02312>
- Cuevas-Saguar, V. J., Corral-Verdugo, V., & Fraijo-Sing, B. (2019). Econometric Analysis of Subsidies for Sustainable Agriculture in Mexico. *Journal of Sustainable Development*, 12(6), 41-53. doi: 10.5539/jsd.v12n6p41
- Dadvand, P., Nieuwenhuijsen, M. J., Esnaola, M., Fornes, J., Basagaña, X., Alvarez-Pedrerol, M., Rivas, I., López-Vicente, M., De Castro Pascual, M., Su, J., Jerrett, M., Querol, X., & Sunyer, J. (2016). Green spaces and cognitive development in primary schoolchildren. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(45), 12838-12843. <https://doi.org/10.1073/pnas.1610402113>
- Díaz-Sarralde, O. A., Arriola-Padilla, V. H., & Arellano-Méndez, M. J. (2018). Relationship between natural landscape elements and perception of urban risk in Monterrey, Mexico. *Psychology*, 9(2), 209-232.
- Evans, G. W. (2017). The built environment and mental health. *Journal of Urban Health*, 94(6), 722-730. <https://doi.org/10.1007/s11524-017-0148-y>
- García-Ochoa, G., López-Rodríguez, M. D. C., & Ruiz-Rodríguez, J. A. (2020). Economical study for the implementation of a solid waste management program with a focus on recycling in Mexico. *Journal of Environmental Management*, 264, 110458. doi: 10.1016/j.jenvman.2020.110458
- Hernández-Serrano, J., López-Molina, M., & Álvarez-Salas, L. M. (2017). Inclusión de la educación ambiental en el currículo de educación básica en México. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 6(1), 183-204.
- Sturm, R., & Cohen, B. (2014). Proximity to urban parks and mental health. *Journal of Mental Health Policy and Economics*, 17(1), 19-24.
- Ulrich, R. S. (2017). Aesthetic and affective response to natural environment. In S. Clayton (Ed.), *The Oxford Handbook of Environmental and Conservation Psychology* (pp. 197-227). Oxford University Press

¿CUALES SON LAS IMPLICACIONES DE LA SALUD MENTAL EN ENTORNOS CARCELARIOS? UN ENFOQUE DESDE LA PSICOLOGÍA Y LOS DERECHOS HUMANOS

Mtra. Dulce María Velasco-Hernández

Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM

Resumen

La salud mental en la población privada de la libertad es uno de los temas de los que menos se escribe dentro de la comunidad científica y esto puede deberse a la complejidad del sector en cuestión, o incluso a la dificultad del acceso a los diversos Centros de Reinserción Social que existen a lo largo y ancho del país. El presente artículo tiene por objetivo realizar una revisión conceptual que permita exponer algunas implicaciones relativas a la salud mental en la población en condición de reclusión, así como lo señalado en diferentes instrumentos jurídicos. Resulta necesario establecer líneas de investigación orientadas a la comunidad carcelaria que nos permita obtener datos respecto al deterioro de la salud mental y su influencia vinculada con otros problemas como es la violencia, la autolesión, e incluso el suicidio, esto con la intención de coadyuvar en medidas de prevención, intervención y rehabilitación para garantizar un sistema penitenciario que procure por el bienestar de sus habitantes.

Palabras clave

Salud mental, entornos penitenciarios, derechos humanos

Psicóloga y Victimóloga
Académica de la UNAM, Campus Iztacala

Correo electrónico:
dulce.velasco@iztacala.unam.mx



Recibido: 11 de abril de 2024

Aceptado: 12 de mayo de 2024

Cita recomendada:

Velasco-Hernández, D. (2024). ¿Cuales son las implicaciones de la salud mental en entornos carcelarios? Un enfoque desde la psicología y los derechos humanos. *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 6(1). 29-33. <https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.6.1.2024.585.29-33>



ANÁLISIS



ESTADÍSTICAS

El Cuaderno Mensual de Información Estadística Penitenciaria Nacional en su último dato de diciembre del año 2022 refiere que existen 228,530 personas privadas de la libertad de los cuales el 94.39% son hombres y el 5.61% son mujeres, si bien, es un número sumamente inferior de las mujeres en comparación con los hombres no se debe perder de vista que la criminalidad femenina va en aumento y en las prisiones se puede observar cada más su presencia.

DERECHOS HUMANOS DE LAS PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD

En el Sistema Intramuros existe un abanico de factores de riesgo que pueden incidir en diversas problemáticas para las autoridades pero principalmente para sus habitantes, en este sentido se encuentran elementos como el hacinamiento, condiciones de autogobierno, ausencia de perspectiva de género en las políticas y acciones dirigidas a la población femenil, imposición excesiva de la pena de prisión, falta de personal capacitado, insuficiente atención en salud médica y psicológica, es así que dichos aspectos que se encuentran presentes en la cotidianidad tanto del personal como de los individuos que se encuentran purgando una sentencia o simplemente que se encuentran en un proceso jurídico y éste aún no se ha resuelto, los afecta de igual forma e irremediabilmente en sus Derechos Humanos sin que se pueda hacer algo

al respecto (Comisión Nacional de los Derechos Humanos [CNDH, 2022]).

Es importante resaltar que el derecho a la salud mental, así como la intervención en las adicciones en la población en general se encuentra establecido en el Artículo 73 de la ley general en materia de salud mental y adicciones (Secretaría de Gobernación [SEGOB], 2022) derecho que evidentemente se ha visto permeado por factores previamente mencionados, pero además se le resta importancia por parte de las autoridades del sistema penitenciario ya que la asimetría de poder es uno de los factores que generan más afectaciones psicológicas debido a los distintos tipos de violencia que se generan en la prisión muchas veces por los mismos funcionarios que laboran en las instituciones, el personal de custodios e incluso por parte de los mismos grupos delincuenciales que surgen en estos centros y que generan autogobierno y violencia al interior de estos.

FACTORES QUE AFECTAN LA SALUD MENTAL EN LAS PRISIONES

Son múltiples los factores que afectan la salud mental en los entornos carcelarios, entre los más comunes se encuentran; **La privación de la libertad, falta de contacto humano significativo las condiciones de vida precarias, estrés, abuso de sustancias, violencia**, entre otros (CNDH, 2022).

Estos factores contribuyen al desarrollo de trastornos mentales y dificultan la salud mental de la población privada de la libertad, consideremos, además **la estigmatización social y la falta de acceso a servicios de salud mental adecuados y eficientes que agravan más la situación ya de por sí delicada**, en este sentido, es fundamental el acceso al servicio de salud mental en el Sistema Penitenciario (Carpio-Domínguez, et al., 2023).

CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE ATENCIÓN A LA SALUD MENTAL

La falta de atención a la salud mental en la población privada de la libertad puede tener problemas graves dentro de estos grupos ya que al no recibir una intervención psicológica eficiente llegan a desarrollar trastornos mentales, como estrés postraumático, depresión, ansiedad, trastornos del comportamiento alimentario como anorexia y bulimia y trastorno obsesivo compulsivo, entre los más comunes (López, et al., 2022). Asimismo, parte de esta población puede presentar algún trastorno de la personalidad que favorezcan al desarrollo de alguna afectación mental, a todo lo anterior, se le suman problemáticas de consumo de sustancias dentro de la población, por lo que las personas con enfermedades mentales que habitan en el sistema penitenciario se vuelven vulnerables a un problema complejo y difícil de abordar desde un enfoque práctico.

ACCESO A SERVICIOS DE SALUD MENTAL EN EL SISTEMA PENITENCIARIO

Una adecuada salud mental es un elemento fundamental en el proceso de reinserción o rehabilitación de las personas privadas de su libertad, es así que cobra especial relevancia abordar los trastornos mentales en una manera profesional brindando atención de calidad que permita a los habitantes intramuros sostener de una forma más eficaz su estabilidad

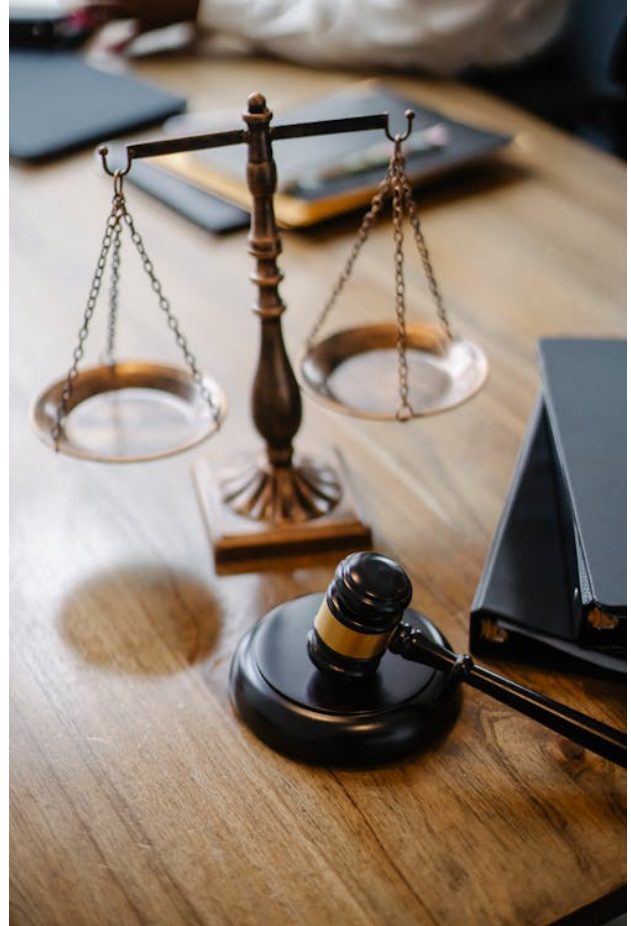
emocional durante su estancia en dichos espacios (López, 2021), tomando como base la premisa anterior, se hace necesario que el acceso a servicios de salud mental se encuentren en todo momento disponibles para el interno o interna que necesite ser ayudado de forma profesional.



Por otro lado, López, et al. (2022), refiere que la solución real se encuentra en diseñar un conjunto de intervenciones teóricamente identificables, pero además se encuentre en ellas un proceso validado con fundamento empírico y que de preferencia éste sea respaldado por actuaciones de evaluación e intervención desde una perspectiva de salud mental que se hayan realizado en diversos centros penitenciarios tanto de hombres como de mujeres, con la finalidad de favorecer el cumplimiento de metas iniciales.

Dichos autores a su vez mencionan seis elementos que ellos consideran sólidos para realizar distintos abordajes en población penitenciaria que presente trastornos mentales graves, es así como en principio considera:

1. El desarrollo de políticas generales para incrementar la igualdad y la tolerancia social, siguiendo esta línea busca la disminución de conductas disfuncionales y la reducción de la criminalización.
2. Estrategias de intervención orientadas a la disminución de las conductas delictivas en personas con trastornos mentales graves.
3. La organización y coordinación de la actuación del sistema judicial con la intención de reducir la cantidad y duración de los encarcelamientos, en general, pero consideran dicho sector con problemas de la salud mental.
4. Mejorar la atención sanitaria en los Centros de Reinserción Social y cárceles de todo el país, desde su identificación a su atención directa y combinada con los servicios sanitarios.
5. El establecimiento de estructuras o adecuaciones para la atención de la salud mental con el ingreso de personal altamente capacitado más allá de la práctica clínica, se debe brindar una capacitación especializada para el abordaje y atención a personas que se encuentran privadas de la libertad.
6. La coordinación de las dos anteriores con el sistemas sanitario y social públicos para favorecer la salida de los internos a través de mecanismos jurídicos, es decir, beneficios preliberaciones y que una vez que la persona con la afectación mental se encuentre en libertad, pueda seguir su proceso de atención psicológica fuera del recinto penitenciario con la finalidad de lograr una recuperación en sus diversas esferas psíquicas.



ALGUNAS CONCLUSIONES MIRANDO AL FUTURO

Ha quedado establecido que la salud mental en población privada de la libertad es un tema de gran relevancia en el ámbito de la justicia y los derechos humanos, este artículo tuvo por objetivo realizar una revisión conceptual que permita exponer algunas implicaciones relativas a la salud mental con personas en condición de reclusión, así como lo señalado en diferentes instrumentos jurídicos como es el caso de la Comisión Interamericana de los Derechos Humanos ([CIDH], 2008) y la Comisión Nacional de los Derechos Humanos ([CNDH], 2022), orientados a la atención de la salud física y mental en sus diversas esferas dentro de este sector de la población en específico, el cual es considerado como un

grupo vulnerable dada la prevalencia actual sobre dicha población, que además está sujeta a situaciones específicas tales como la sobrepoblación, la estigmatización social y la falta de acceso a servicios de salud mental adecuados y eficientes, lo cual altera y reduce cualquier intento por preservar la salud. Tratar los trastornos mentales y brindar atención efectiva ayudará a las personas a desarrollar habilidades para el manejo de las emociones, disminuir las conductas autolesivas e incluso los intentos de suicidio, **revisar y atender esta problemática es un llamado para los profesionales de la salud mental ya que es una medida urgente examinar las estrategias que ya se implementan en los Centros de Reinserción**, así como diseñar líneas nuevas de actuación orientadas a la evaluación, intervención y tratamiento de las personas que presentan un trastorno o afectación psicológica, la implementación de políticas públicas y programas eficaces de atención en entornos carcelarios es un reto vigente con miras a establecer que la salud mental es un factor clave para reducir la reincidencia y promover una verdadera integración a la sociedad de las personas privadas de su libertad.

REFERENCIAS

Carpio-Domínguez, J., Hernández- Rodríguez, I. y Montoya-Coello, M. (2023). Trastornos mentales en el sistema penitenciario: una perspectiva desde el Comité Técnico de las prisiones de Tamaulipas, México. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*. 14(1), 11-36. DOI: 10.29059/rpcc.20230615-155

Comisión Interamericana de Derechos Humanos, ([CIDH], 2008). *Principios y Buenas Prácticas sobre la Protección de las Personas Privadas de la Libertad en las Américas*. <https://www.oas.org/es/CIDH/jsForm/Default.asp?File=/es/cidh/mandato/basicos/principiospl.asp>

Comisión Nacional de los Derechos Humanos. ([CNDH], 2022). *Análisis situacional de los Derechos Humanos de las Personas privadas de la libertad*. <https://informe.cndh.org.mx/menu.aspx?id=30087>

Cuaderno Mensual de Información Estadística Penitenciaria Nacional. (2020-2022). *Resumen de la Población Privada de la Libertad*. <https://www.gob.mx/prevencionyreadaptacion/documentos/cuaderno-mensual-de-informacion-estadistica-penitenciaria-nacional>

López, M. (2021). *Sobre la salud mental y atención en salud mental a la PPL en Colombia*. [Tesis de pregrado en Derecho, Universidad de los Andes] Repositorio Institucional Séneca. <https://repositorio.uniandes.edu.co/bitstreams/96e7822f-3d1a-4a4d-9ec1-f9ce40a39cd8/download>

López, M., Laviana, M., Saavedra, F. y López, A. (2022). Problemas de salud mental en población penitenciaria. Un enfoque de salud pública. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 41(140), 87-111. doi: 10.4321/S0211-57352021000200005

Organización de Naciones Unidas. ([ONU], 2010). *Consumo de drogas en población privada de la libertad y la relación entre el delito y droga*. Organización de las Naciones Unidas

Organización Mundial de la Salud. ([OMS], 2023). Estrés. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Secretaría de Gobernación. ([SEGOB], 2022). Diario Oficial de la Federación. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5652074&fecha=16/05/2022#gsc.tab=0

CUIDANDO LA SALUD EMOCIONAL Y SEXUAL: LA IMPORTANCIA DE LA ATENCIÓN PSICOLÓGICA PARA PERSONAS QUE VIVEN CON VIH

Dr. Ricardo Sánchez Medina

Universidad Nacional Autónoma de México

Resumen

El Doctor Ricardo Sánchez Medina concedió una entrevista exclusiva para la Revista donde nos comparte algunas experiencias de su trabajo de investigación en personas que viven con VIH. Primero inicia explicando cuál es el proceso infeccioso del VIH y cómo a lo largo de los años se han ido generando nuevas alternativas de tratamiento y una mejora en la calidad de vida de quien la contrae. Nos explica cuál es el costo del proceso de adaptación a partir de un diagnóstico de VIH a nivel emocional y mental, así como cuáles son los desafíos emocionales y psicológicos que enfrentan las personas que viven VIH a lo largo de su vida. Hace la recomendación oportuna de establecer redes de apoyo con familiares y amigos para afrontar los desafíos asociados con el VIH; así como exalta recomendaciones para la reducción de infectarse o reinfectarse con VIH.

Palabras clave: VIH, prevención, salud emocional, salud sexual

Dr. Ricardo Sánchez Medina
Universidad Nacional Autónoma de México
Contacto:
ricardo.sanchez@iztacala.unam.mx



Entrevista realizada el
6 de mayo de 2024

Por: Mtra. Talia Rebeca González Morales

Cita recomendada:

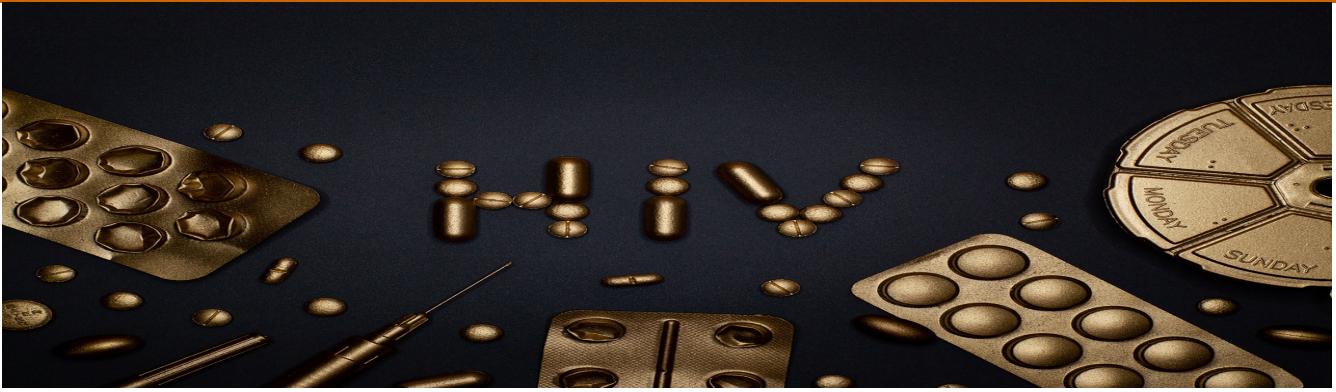
González-Morales, T. R. (2024). Cuidando la salud emocional y sexual: La importancia de la atención psicológica para personas que viven con VIH [Entrevista a Ricardo Sánchez Medina]. *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 6(1), 34-41. <https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.6.1.2024.591.34-41>



<https://www.youtube.com/watch?v=JhlYnm>

ENTREVISTA

<https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.6.1.2024.591.34-41>



Mtra. Talia González:

Bienvenidos y bienvenidas en este momento para recibir al Doctor Ricardo Sánchez Medina de la Universidad Nacional Autónoma de México, él nos hablará acerca de la temática sobre el cuidado de la salud emocional y sexual, la importancia de la atención psicológica para personas que viven con VIH. Muy buenos días, Doctor Ricardo.

Dr. Ricardo Sánchez:

Buenos días -sonríen-

Mtra. Talia González:

Comencemos con algunas preguntas ¿le parece?

Dr. Ricardo Sánchez: De acuerdo -breves risas-

Mtra. Talia González:

¿Qué es el VIH?

Dr. Ricardo Sánchez:

Ok, Claro que sí. El VIH es un virus de inmunodeficiencia humana, que básicamente lo que hace este virus es atacar los linfocitos cb4, traducción -ríe-lo que hace es que nos daña nuestro organismo todo lo que tiene que ver con nuestras defensas la ataca el sistema inmunológico y entonces, pues cualquier enfermedad oportunistas puede llegar y atacar a nuestro sistema inmunológico y podemos enfermarnos de cualquier cosa, básicamente el VIH tiene 40 años desde el 81 que se diagnosticó el primer caso digo ya más de 40 años y

actualmente no tiene cura. En sus inicios se hablaba de que era una enfermedad mortal porque básicamente las personas que se infectaban a casi automáticamente estaba condenada, su vida sin embargo gracias a la a la tecnología y a los avances científicos, pues hoy en día se puede decir que el VIH o las personas que tienen VIH, pues prácticamente eso pueden tener una enfermedad Crónica, ¿esto qué significa? eso no es sinónimo de muerte. Si las personas se adhieren al tratamiento, mantienen una buena calidad de vida, pues es más probable que puedan vivir muchos años, o que inclusive el VIH en sangre sea prácticamente indetectable, ¿no? entonces eso ayuda muchísimo de la importancia puedes más probable de que las personas que ya están con el virus, que viven con el virus pues que puedan acudir a alguna clínica especializada o un sistema de salud para que puedan recibir este tratamiento antiretroviral que les permita tener esta esta calidad.

Sin embargo, bueno a pesar de que hay grandes avances, pues hoy en día todavía sigue habiendo muchos casos de infección, ¿no? actualmente de acuerdo con las últimas estadísticas, por ejemplo, bueno se habla de que actualmente hay 39 millones, ¿no? Hay 39 millones de personas que viven con VIH, y entonces ahí la importancia de que trabajemos en ello.



¿Cómo se infectan las personas? Pues básicamente son tres días, ¿no? es lo que tiene que ver con relaciones sexuales sin protección, compartir agujas contaminadas o de la madre al hijo durante el embarazo, parto o lactancia. Básicamente, bueno al menos en el contexto mexicano, éstas últimas dos están muy controladas y la mayor parte de las infecciones tiene que ver por contacto sexual. Entonces de ahí la importancia de estar promoviendo el uso del condón en los encuentros sexuales, de tal manera que esto contribuya, a que evitemos nuevas infecciones o reinfecciones. ¿A qué me refiero con reinfecciones? pues por ejemplo las personas que ya viven con VIH, pues podríamos pensar que personas tiene relaciones sexuales con otras personas que ya tienen el virus pues aparentemente ya no tiene nada, sin embargo, este pues mi virus más el virus de la otra persona, pues al estar en contacto pues muta y se vuelve más agresivo hacia mi organismo, de ahí la importancia de obtener como todos los cuidados. Hay muchas maneras en las que nos podemos prevenir una de ellas es el uso del condón. Se habla por ejemplo de las estrategias tiene que ver también, por ejemplo, el uso de PrEP, que también es un medicamento que podemos nosotros estar utilizando, sin embargo nos previene del VIH o nos ayuda a prevenir el VIH pero sabemos que hay un montón de infecciones de transmisión sexual por ahí afuera, entonces necesitamos usar el condón, que es hasta el momento como el método más efectivo para para prevenir estas estas situaciones; y entonces hacerse las pruebas también de manera regular es algo que tenemos que hacer como hábito mínimo digo si no

tenemos, o no se nos ha detectado el virus en sangre pues mínimo cada año tenemos que estarnos haciendo nuestros chequeos para saber y corroborar que efectivamente no tenemos el virus. Digamos que eso es como a grandes rasgos en términos del panorama o lo mínimo que necesitaríamos saber en términos de ello.

Algo importante también, que quiero resaltar, antes de que se me vaya, tiene que ver con que al final es contacto de sangre y contacto de fluidos de semen con la vagina, entonces no se transmite por contacto, no se transmite por saliva, no se transmite por besos, por abrazos o sea eso es un mito que debemos de dejar a un lado porque muchas veces ese tipo de creencias equivocadas acerca de cómo se infectan las personas, pues es lo que genera muchas veces estigma o discriminación que más adelante vamos a comentar seguramente.

Mtra. Talia González:

Claro que sí doctor, muy importante todo lo que nos menciona. ¿Nos podría hablar sobre cuál es el papel del psicólogo en la atención de personas que viven con VIH?

Dr. Ricardo Sánchez:

Claro que sí, si de hecho; pues bueno al hablar de VIH hablar de un virus pues es un problema que nos atañe a muchos profesionales, desde médicos, trabajadores sociales, enfermeros y por supuesto los psicólogos o psicólogas, entonces de ahí que es este que es importante que nosotros podamos como como brindar y apoyar desde diversas herramientas. En el caso de la psicología hay como dos vertientes: lo que tiene que ver con psicología de la salud y con la psicología clínica. Entonces desde la psicología de la salud, pues hay una gran diversidad de modelos que tratan como de explicar o decirnos qué es lo que las personas hacen cuando van a enfermarse, cuando no van a enfermarse, en este caso cuando usan o no usan condón, Cuándo van a van a enfermarse cuando no van

a enfermarse en este caso cuando usan o no usan condón, si se adhieren o no se adhieren al tratamiento, si tienen una buena calidad o no calidad de vida, y a partir de estos modelos pues se van diseñando algunas intervenciones como para ir modificando pues algunas creencias, dar información, modificando pues algunas creencias, dar información acerca de del VIH, desmitificar algunas de esas creencias equivocadas que se pueden tener entorno a lo que es el VIH, etcétera. Y desde la psicología clínica hay también una gran variedad de enfoques donde se puede tener una atención hacia las personas pero básicamente pues tiene que ver con este apoyo emocional de entrada en un primer momento pues para la comprensión y aceptación del diagnóstico, no? porque es una etapa fuerte en la vida de las personas y entonces pues necesitamos brindar esas herramientas y esas estrategias e inclusive, pues desarrollar algunas estrategias de afrontamiento que les permita sobrellevarla a la infección por el virus, e incluso generar redes de apoyo, que también es un elemento como clave importante para que las personas puedan tener una mejor condición de vida; Personas pueden tener una mejor condición de vida no algo que es como importante es que las personas salieron a su tratamiento que tengan una buena calidad de vida de tal manera que cuiden su salud sexual de tal manera que eso contribuya a que las personas se cuiden y se mantengan como lo mejor posible, de ahí que el psicólogo tiene un área de oportunidad es sumamente importante en ese acompañamiento que puede ir teniendo la persona porque inclusive, porque regresando a esas cuestiones de estigma y discriminación, pues también es un tema que está ahí en boga, no es lo mismo que yo diga que tengo cáncer, que yo diga que tengo este diabetes, pero cuando yo digo que tengo VIH hay todo una serie de creencias que están ahí alrededor que pueden dificultar incluso el proceso de atención.

Mtra. Talia González:

Totalmente importante y relevante el papel del psicólogo doctor Ricardo, muchas gracias y nos podría hablar de ¿cómo afecta el diagnóstico de VIH a nivel emocional y mental, y cómo pueden las intervenciones psicológicas ayudar en este proceso de adaptación?

Dr. Ricardo Sánchez:

Claro, cuando las personas acuden a realizarse una prueba, pues siempre hay un montón de sentimientos ahí que van ahí como apareciendo, entre miedo, ansiedad, culpa, vergüenza, en algunos casos de depresión o hasta aislamiento, o sea que se pueden aislar de todo su entorno de tal manera que eso este a nivel emocional si no se atiende de manera oportuna, pues puedes encadenar en un montón de problemas, de entrada y pues a lo mejor ni siquiera estoy pensando en acudir al doctor para solicitar mi tratamiento, y entonces ni siquiera piensan del tratamiento no y entonces pues eso va deteriorando mi salud; lo que se espera es que una vez que tengamos un prediagnóstico, pues que inmediatamente iniciemos con el tratamiento, pero a veces es un sentimientos estas emociones pues pueden agravar y pueden hacer que yo me paralice, de ahí la importancia de lo que decía, es importante pues brindar esas estrategias de afrontamiento de tal manera que les permitan hacer algo no con esas emociones y que puedan pues cambiarlas por algo más este aceptable; y que al final es una etapa de duelo, es una etapa en la que pues al final se está perdiendo una condición de salud y de esa manera se requiere ese acompañamiento para que puedan las personas pues tener esta ese tipo habilidades. Y en términos de ese acompañamiento psicológico, pues es eso, que totalmente desarrollen esas estrategias, que identifiquen esas fuentes de apoyo, que se puedan expresar esas emociones que están viniendo, incluso a nivel de información, digo, sabemos que la información es necesaria, no es suficiente, pero en esas etapas iniciales es importante, ¿no? que podamos brindar esa

información adecuada sobre: ¿qué es el VIH? ¿Qué se puede hacer para cuidarse?, para evitar nuevas infecciones, digo eso también es un punto importante que se debe de trabajar, todo lo que tiene que ver con el estrés, con es que la intervención psicológica, o sea ese espacio seguro para que las personas puedan expresar esas emociones, para que puedan desarrollar incluso habilidades de la situación que esté enfrentando la persona, habilidades de negociación, habilidades para acudir al doctor, porque inclusive a veces es “¿cómo voy a llegar y decir que tengo VIH?”, y entonces a lo mejor es un entrenamiento para que las personas puedan acercarse y puedan hablar acerca del tema; entonces digamos que el psicólogo puede contribuir en esto y en un montón de cosas más.

Mtra. Talia González:

Claro que sí, Doctor Ricardo, la contribución del psicólogo como usted menciona en este proceso de duelo es bastante importante. Muchas gracias. Nos podría hablar también sobre ¿Cuáles serían los principales desafíos justamente emocionales y psicológicos que enfrentan las personas que viven con VIH a lo largo de su vida?

Dr. Ricardo Sánchez:

Claro, pues mira, básicamente en todas las etapas en las que va atravesando la persona al nivel de los años que tiene de infección, siempre hay o casi la mayoría de las veces hay un miedo a ser rechazados o a que se sientan discriminados. También hay una preocupación sobre el deterioro que puede tener su salud, es decir lo que decíamos, es que al final el VIH lo que hace es dañar un sistema inmunológico, y entonces pues una gripa, una diarrea, una infección lo que sea ,pues al final me va, a si el daño es a un 10%, pues con VIH es a un 50/60, ¿no?, por decirlo de una manera dependerá del nivel de VIH en la sangre y el avance de la enfermedad, hay es algo como importante que debemos de tomar en cuenta, inclusive también el medicamento pues también puede traer

ciertas reacciones hacia el cuerpo, o sea no es que las personas también digan “no me lo tomo porque no quiero”, sino que también a veces pues esos efectos secundarios que podían estar ahí presentes pues pueden provocar ocasionar que suceda que las personas no quieran tomarse ese medicamento. También hay como incertidumbre sobre su futuro, a veces lo que decimos no se piensa en que “ya tengo VIH y ya mañana me muero”, y entonces “ya no voy a ver, ya voy a dejar de hacer un montón de cosas” o “ya no podré trabajar, ya no podré estudiar o ya no podré tener una vida plena y feliz”; o sea, dependerá de lo que cada persona tenga pensado hacia su futuro, pero entonces eso dificulta y va generando como estas situaciones de incertidumbre, que pudiera estar ahí manejando algo en las personas, que pues tengan ese miedo en lo que va a pasar en su en su futuro, inclusive hablen en cuestiones de familia. Habrá personas que probablemente nunca ha estado en sus planes el tener hijos, ¿no? pero a lo mejor en algunas si, ¿entonces qué pasa ahí? O pareja, es decir, este pues yo tengo VIH no sé si el día de mañana podré o no tener una relación de pareja, y entonces ese tipo de cosas pues van generando esa esa incertidumbre, no también va generando esas dificultades en las relaciones interpersonales, que voy a estar día a día con las personas, con mi familia, con las amistades, en la escuela, en el trabajo, que inclusive, desafortunadamente, en el trabajo hay contextos en los que cuando en el ambiente laboral se sabe que las personas tienen este VIH pues las corren, y pues entonces ya no tienen esa posibilidad o en la escuela, los hacen a un lado o este o ya no tienen esas amistades que solían, tener empieza a ver como esa recriminación social en términos de lo que pueden estar viviendo e inclusive también en términos de las relaciones sexuales. Aquí hay todo un tema en términos de sí deben o debemos o no debemos decir nuestro estado serológico, así como “¿Cómo te llamas y cuántos años tienes? ¿Y a qué te dedicas?”, pues también tendría que ser un hábito no el que

nosotros podamos compartir cual es nuestro estado serológico, es decir tengo o no tengo VIH, o si tengo VIH, pero en estos momentos soy indetectable, etcétera, al final es parte de la comunicación. También es parte de la comunicación, es parte de nuestro día a día y es parte de lo que tendremos que estar normalizando, y no dejarlo como algo ahí tabú que no nos permita comunicarnos adecuadamente con la pareja y a veces hay quienes no lo dicen. Hay quienes se cuidan, hay quienes no se cuidan y pues finalmente todo eso es lo que va generando que siga habiendo infecciones, que siga habiendo reinfecciones y pues tenemos como toda un área de oportunidad para para trabajar en ello.

Entonces eso es algo como muy relevante porque inclusive hablando de este estigma y discriminación, pues también tiene un impacto, bueno a nivel social tiene un impacto muy grande, pero también a nivel salud; porque también hay algunos estudios que presentan como a veces en el sector salud también sienten o perciben este estigma y discriminación por parte del personal y entonces pues ya no regresa, y entonces pues si era algo importante, si ya se animó esta persona a acudir al sistema de salud y no recibe un trato digno, ¡pues imagínatej, ¿no?, entonces dejas de acudir al sistema de salud, y entonces, si de entrada dentro de nosotros- nosotras, tenemos que atender a estas personas, pues si tenemos esas creencias estereotipadas, pues difícilmente podremos brindar una atención digna. De ahí que el estigma y discriminación es algo que engloba casi todo esto que tiene que ver con la atención de personas con VIH y entonces tenemos que hacer montón de cosas en esta línea: tenemos que educar, tenemos que sensibilizar, tenemos que promocionar pues esa empatía y comprensión hacia ello, desde las políticas públicas en el sistema de sector salud, en los profesionales, inclusive digo, nosotros como psicólogos hablamos mucho de la empatía, pero a veces se habla mucho de ello

pero poco se nos enseña cómo ser empáticos (ríe), entonces ahí también hay un área de oportunidad para identificar cómo pues nuestras creencias, nuestros pensamientos, nuestra forma de ser, puede estar impactando en la atención que podemos estar brindando a las personas que viven con VIH, entonces pues es todo un tema de abordaje que necesitamos como trabajar; desde incluso por ejemplo como profesionales desde la formación a nivel licenciatura es algo que tendríamos que estar trabajando y que a veces se queda más como el currículum oculto o en esos comentarios generales de ser empáticos, pero que realmente no sabemos o cómo aprendemos a hacer empáticos.

Mtra. Talia González:

Claro, lo que usted nos menciona, Doctor Ricardo, es justamente un abrumador conjunto de situaciones y desafíos, ¿cierto? en todas las áreas, como usted lo mencionaba y que es a veces difícil identificar cuando uno no lo está viviendo, ¿cierto?

Dr. Ricardo Sánchez:

Así es.

Mtra. Talia González:

¿Qué recomendaciones daría usted a las personas con VIH y a sus familias que están considerando buscar apoyo psicológico, justamente por lo que nos está mencionando, para afrontar los desafíos asociados con el VIH?

Dr. Ricardo Sánchez:

Ok. Pues miren básicamente cualquier profesional de la Salud Mental podría no trabajar con ellos, a nosotros como psicólogos, tenemos una gran diversidad de enfoques, una gran diversidad de marcos teóricos que nos rigen en la atención terapéutica y pues más bien, es cómo con quién te sientas a gusto, y que realmente estés llevando a cabo ese acompañamiento psicológico. Dentro de las recomendaciones, pues que mínimo pudiera

tener alguna experiencia acerca del tema del VIH, eso podría contribuir no es obligatorio porque si no, pues para el psicólogo en este caso tendría que volverse especialista en todo, y entonces también se vuelve algo entonces a veces inaccesible, que no todas las personas, todos los psicólogos lo hacen. Pero bueno, si ya tienen la experiencia ya tienen luz. Pero si no tienen la experiencia, no pasa nada tiene experiencia en otras herramientas y en otras habilidades que te pueden ayudar a afrontar estas situaciones, entonces por eso no hay como como problema, aquí algo importante es que se sientan cómodos, que se sientan a gusto y lo que decíamos: que no se sientan ni discriminados ni estigmatizados, por la atención que están recibiendo. Si ustedes se sienten a gusto ya están del otro lado, ¿no?, no me voy a meter con el enfoque, no me voy a meter con la experiencia, que ustedes se sientan bien y que sientan que hay un avance en ustedes eso es primordial. Más allá de lo que podamos decir sobre algún enfoque teórico, sobre alguna persona en particular.

Hay clínicas de atención a personas que viven con VIH, también son espacios que ustedes pueden acudir y que pues está todo el acompañamiento, en la casa puede llevar a cabo esa intervención, son espacios seguros, son espacios que pueden acudir a ello pero también algo importante es como construir esas redes de apoyos. También a veces se lo dejamos todo al psicólogo, pero sabemos que por ejemplo en esas clínicas, la atención, o la demanda es tan alta, que pues de aquí a que tenga mi cita pues ya pasó bastante tiempo, ¿no? o a veces los recursos económicos, o sea pues yo quiero una atención psicológica pero también hay precios, en la institución, en la universidad por ejemplo en la UNAM, pues tenemos algunos espacios o algunos escenarios de atención psicológica; pues ahí a lo mejor es más accesible el costo, en algunos otros es un poco más elevado, dependerá también de los recursos que se tengan pero al final las redes de apoyo también

son un elemento crucial e importantísimo que se debe de generar.

¿Quiénes son esas redes de apoyo? pues amigos, familiares, la misma comunidad de las personas que viven con VIH, en verdad nos ha tocado ver cómo esas comunidades, o sea, al hacer equipo pues se potencializa y se generan un montón de cosas bastante interesantes y que las personas pueden tener como ese apoyo. Y entonces aquí lo importante es que no están solos, no están solas, es un tema que se pueda trabajar, que se pueda abordar. Hoy en día ya no es una enfermedad mortal, si se tiene la debida adherencia al tratamiento si tiene un buen cuidado de la Salud Mental, salud física, eso en cualquier ámbito, nos va ayudar a sobrellevar lo que estemos viviendo, eso sería como dentro de las recomendaciones generales lo que podría comentar.

Mtra. Talia González:

Pues me parece, como usted lo menciona Doctor Ricardo que son amplias las recomendaciones acerca de las redes de apoyo, no solo para las personas que lo están buscando que serían estas personas con VIH o familiares, sino también para la formación de nuestros futuros psicólogos, muy importante los que nos comenta Doctor Ricardo. Para finalizar esta entrevista, esta interesante entrevista, nos podría platicar sobre la reducción de infecciones y reinfecciones de VIH, ¿qué se tendría que hacer?, ¿qué recomendaciones nos daría?

Dr. Ricardo Sánchez:

Claro, pues básicamente es tener una educación sexual integral, este esto tendría que ser desde etapas tempranas, a veces pensamos como en salud sexual, educación sexual y pensamos como ya en jóvenes, ¿no? a veces hasta en contextos universitarios ni siquiera pensamos en preparatoria o secundaria, pensamos como “allá en los universitarios”. Y la educación sexual se da desde que nacemos, básicamente desde “no dejes que toquen los genitales”, que son tus partes privadas, que es lo más básico; hasta

cuáles son los cuidados que deberías de tener en tu vida sexual. Cada etapa es un momento, en cada etapa hay que poner como atención, pero básicamente se requiere de esta educación integral para ello pues obviamente este pues desde la escuela tendría que hacer uno de los detonantes, desde donde se tendría que empezar a trabajar y a abordar. Aunque está dentro de los programas educativos al menos en primaria, secundaria, creo que todavía podemos tener un área de oportunidad como para para trabajar en ello, trabajar con padres, porque a veces también tenemos la creencia o suponemos que si yo hablo de educación sexual con mis hijos entonces estoy promoviendo o estoy dándole permiso a mi hijo de que tenga relaciones sexuales y no es eso, ¿no?, o sea es ayudarlo como a que entienda todo este panorama. E inclusive, a veces yo como papá, no sé cómo acercarme, no sé cómo le puedo hacer para hablar con mi hijo de primaria. Sí pues ya están viendo este método anticonceptivo, o están viendo el uso del condón, están viendo menstruación y entonces a lo mejor sí ya vi que me vio en la escuela, pero, no sé. ¿Qué más puedo hacer o más puedo contribuir? Entonces pues también como psicólogos tenemos toda un área de oportunidad. O sea, sí en la escuela hacen una labor pero nosotros también como profesionales tenemos esa labor social, ¿no?, de ir generando pues algunos espacios algunos escenarios, desde lo más simple como una infografía, tal vez no con algunos datos ahí que puedan los papás retomar, hasta talleres, en donde pues podamos ayudar a esos padres a que puedan contribuir en ello, ¿no? Entonces tenemos que seguir promoviendo, bueno a nivel si nos hablan de la profilaxis preexposición, del uso del preservativo, de hacernos pruebas de detección de VIH, entonces todo eso este pues nos ayuda no a ir contribuyendo a ir abonando

a esta reducción de infecciones o nuevas reinfecciones. Entonces tenemos todavía un camino ahí por andar y pues la invitación es a ello, a estar informándonos, capacitándonos, a nosotros o a quienes tengan una vida sexual activa; pues a tener esa vida sexual activa pero responsablemente. ¿Responsablemente qué?, pues usar condón de manera correcta y consistente. Correcta es usarlo bien de principio a fin, desde donde lo guardo, cómo lo abro, cómo me lo pongo, cómo me lo retiro y donde lo deshecho. Y consistentemente, pues en todas y cada una de sus relaciones sexuales sin excepción.

Mtra. Talia González:

Agradecemos mucho distinguido Doctor Ricardo Sánchez Medina por la presentación de esta importante tema acerca de la atención psicológica para personas que viven con VIH hablando desde Qué es hasta Cómo afecta a las personas que lo viven y Cómo afecta también el contexto en el que se encuentra agradezco mucho también los detalles de la formación del psicólogo y el papel del psicólogo Dentro de este punto de cuidado de salud emocional y sexual agradecemos mucho su atención y su presencia Doctor Ricardo Nos despedimos Gracias a todos.

Dr. Ricardo Sánchez:

Muchas gracias.

Mtra. Talia González:

Hasta luego.

¿CÓMO CONSTRUIR UNA VIDA PLENA?: SUMAR AL BIEN-ESTAR DIARIO

Dr. David Javier Enríquez Negrete

Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM

Resumen

La búsqueda de la felicidad es algo que todos perseguimos y que se ha convertido en una meta significativa para los seres humanos. Actualmente, la Psicología Positiva nos permite entender mejor qué es lo que nos hace sentir bien, tanto emocionalmente como psicológicamente. El trabajo que aquí se presenta pretende brindar consejos prácticos basados en investigaciones científicas sobre cómo mantenernos felices y promover el bienestar en nuestra vida diaria. Reconocemos que no hay una fórmula universal debido a que existen diferencias entre personas, grupos y culturas, sin embargo, la investigación en esta área intenta brindar orientaciones generales para incluir estas diferencias y buscar maneras de incluir a todos y respetar nuestras diferentes experiencias. Al ofrecer estos consejos, no solo queremos mejorar nuestras vidas, sino también contribuir a que todos vivamos mejor en un mundo diverso y complejo.

Palabras clave: Psicología Positiva, felicidad, bienestar

Dr. David Javier Enríquez Negrete, Profesor de Tiempo Completo, Titular "B", definitivo
Correo electrónico:
david.enriquez@iztacala.unam.mx

Recibido: 6 de febrero de 2024

Aceptado: 17 de abril de 2024



Cita recomendada:

Enríquez, D. (2024). ¿Cómo construir una vida plena?: Sumar al bien-estar diario. *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 6(1), 42-46.
<https://doi.org/10.22402/j.rdcrcfp.unam.6.1.2024.567.42-46>



RECOMENDACIONES

<https://doi.org/10.22402/j.rdcrcfp.unam.6.1.2024.567.42-46>



Introducción

El bienestar es algo que nos preocupa a todos, tanto individual como colectivamente (Pawelski, 2013). A lo largo de la historia y en todas partes del mundo, la gente ha buscado sentirse bien y vivir mejor. Lograr este objetivo es importante debido a que el bienestar nos ayuda a adaptarnos, a tener sociedades más sanas, a progresar, a sentirnos realizados y a fortalecer los valores fundamentales para seguir adelante; lo que permite que la humanidad prospere y tengamos un mundo más justo y satisfactorio (Oishi et al. 2013).

En muchas disciplinas de las ciencias sociales y humanidades como la psicología, la economía, la sociología, la filosofía, la literatura, los estudios del desarrollo, la salud, la comunicación, la educación, las ciencias políticas, entre otras; el bienestar humano es una preocupación y un tema central de estudio. La Psicología Positiva (PP) es una de estas disciplinas y se enfoca en entender qué nos hace sentir bien y cómo podemos alcanzar nuestro máximo potencial (Jarden & Roache, 2023).

Según Seligman y Csikszentmihalyi (2000), la PP se dedica a estudiar y promover aspectos positivos de la vida humana, como el bienestar emocional, la felicidad, la gratitud, la resiliencia, la esperanza y las fortalezas personales. A diferencia de la psicología tradicional, que trata los problemas psicológicos, la PP busca entender qué hace que

la vida valga la pena, cómo podemos prosperar y alcanzar nuestro máximo potencial.

Esta disciplina nos enseña cómo cultivar emociones positivas, tener relaciones saludables, hacer cosas significativas, alcanzar nuestras metas y encontrar un propósito en la vida. A través de investigaciones serias y evidencias científicas la PP nos ayuda a mejorar nuestra calidad de vida y nuestro bienestar emocional y psicológico (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

En la psicología, hay dos formas de concebir el bienestar: el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico. El bienestar subjetivo se refiere a la búsqueda de actividades vinculadas al placer y a estados mentales agradables, evitando a toda costa el dolor y la incomodidad (Huta, 2013; Cummins, 2013); mientras que el bienestar psicológico se trata más de buscar el crecimiento personal y la realización (Huta, 2013; Ryff, 1989). Según Ryan y Deci (2001), el bienestar psicológico puede definirse a través de las experiencias y el funcionamiento óptimo.

Aunque son dos formas diferentes de pensar sobre el bienestar, uno enfocado en la búsqueda del disfrute y el placer, y otro centrado en el desarrollo del potencial humano y el funcionamiento óptimo, en la actualidad se han desarrollado propuestas integradoras que buscan conjugar tanto el bienestar subjetivo como el psicológico, dando lugar a lo que se conoce como bienestar compuesto (Henderson & Knight, 2012).

Una propuesta para entender este concepto es el modelo PERMA de Seligman (2016), que busca promover el bienestar humano de manera integral. Este modelo considera cinco elementos importantes para el bienestar: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, significado y logro. Al integrar estos elementos en nuestra vida, podemos mejorar nuestro bienestar y vivir una vida más plena y satisfactoria.

Desarrollo

Martin Seligman creó el modelo PERMA, el cual combina aspectos importantes para el bienestar humano basándose en estudios científicos. Este modelo incluye aspectos del bienestar subjetivo, como las emociones positivas, con dimensiones del bienestar psicológico, como el compromiso, las relaciones positivas, el sentido de vida y el logro. No solo se trata solo de sentirse bien, sino también de crecer como persona y encontrar un propósito en la vida.

Basándose en investigaciones científicas rigurosas, el modelo PERMA ha identificado cinco dimensiones clave que contribuyen al bienestar humano. Es esencial destacar que cada una de estas dimensiones aporta al bienestar, pero ninguna de ellas lo define por completo. Las cinco dimensiones son las siguientes, según Seligman (2016):

1. P ([Positivity] Positividad/Emociones positivas): presencia de emociones positivas en la vida de una persona. Integra experiencias como la alegría, la felicidad, la gratitud, la esperanza y el amor.
2. E ([Engagement] Compromiso): grado de involucramiento y conexión que una persona experimenta en sus actividades diarias. Cuando una persona se encuentra completamente inmersa y comprometida en una tarea que le

resulta significativa y desafiante, experimenta un sentido de fluidez y satisfacción.

3. R ([Positive Relationships] Relaciones Positivas): importancia de las conexiones sociales y afectivas en la vida de las personas. La calidad de las interacciones sociales y el apoyo emocional son elementos clave en esta dimensión.

4. M ([Meaning] Significado): se refiere al sentido y propósito que una persona encuentra en su vida. Tener un propósito más grande, ya sea a través del trabajo, las relaciones o las contribuciones a la sociedad, brinda una sensación de significado que va más allá de las experiencias individuales.

5. A ([Accomplishment] Logro): se vincula con el progreso personal. Alcanzar metas, superar desafíos y experimentar un sentido de competencia contribuyen al bienestar. Este componente destaca la importancia de establecer y alcanzar objetivos significativos.



A través de una sólida base de investigaciones en PP, se pueden ofrecer sugerencias para cuidar y promover el bienestar, siguiendo las dimensiones del modelo PERMA de Seligman (2016). Por ejemplo, para fomentar la positividad, es beneficioso practicar la gratitud diariamente, dedicando tiempo a reflexionar sobre aspectos por los cuales te sientes agradecido. Además, cultivar el optimismo implica cuidar tus creencias sobre el

futuro y enfocarte en los aspectos positivos de situaciones desafiantes. Integrar actividades placenteras en la rutina diaria también contribuye a aumentar las emociones positivas.

Para promover la dimensión de compromiso, busca un pasatiempo que te apasione y te permita sumergirte por completo en la experiencia. Busca actividades que te desafíen ligeramente por encima de tu nivel de habilidad, lo que facilitará que te fundas en la actividad, manteniendo la consciencia en la acción, desconectándote del mundo. En cuanto a las relaciones positivas, ***dedica tiempo de calidad a las personas significativas en tu vida. Practica la empatía y la escucha activa, expresando regularmente aprecio y amor hacia tus seres queridos. Respecto al sentido de vida, reflexiona sobre tus valores y metas personales.*** Busca actividades alineadas con tu propósito en la vida y considera involucrarte en acciones que contribuyan al bienestar de los demás o a causas significativas.

Finalmente, con relación al logro, establece metas realistas y alcanzables. Celebra los logros, incluso los pequeños avances. **APRENDE A ELOGIARTE A TI MISMO Y MANEJA LOS DESAFÍOS DE MANERA CONSTRUCTIVA, VIÉNDOLOS COMO OPORTUNIDADES PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL.** Integrar estas prácticas en tu vida diaria puede contribuir significativamente a mejorar tu bienestar en todas sus dimensiones.



Cierre

En conclusión, es imperativo reconocer que aunque las dimensiones del modelo PERMA han proporcionado una estructura coherente para proponer intervenciones destinadas a fomentar el bienestar humano y han generado numerosas preguntas de investigación, no se pueden pasar por alto las variaciones culturales y otras variables que intervienen en la explicación del bienestar, como aspectos genéticos, ambientales y contextuales. Por lo tanto, la realización de investigaciones serias, sólidas y con calidad metodológica se torna fundamental para perfeccionar la comprensión del bienestar humano. En última instancia, este proceso de investigación continua impulsando la evolución de nuestras prácticas y enfoques para promover un bienestar más inclusivo y satisfactorio en la diversidad de experiencias humanas.

Es esencial comprender que el modelo PERMA, aunque ha sido útil para proponer ejercicios prácticos y destinados a mejorar el bienestar humano, ha generado numerosas preguntas sobre su aplicabilidad y resultados en todas las personas. Es importante señalar que esta propuesta no es una receta que permita predecir con precisión el bienestar de las personas; en otras palabras, no se considera como una norma estricta. Más bien, es importante reconocer que existen variaciones culturales y otras variables que influyen en la explicación del bienestar, como factores genéticos, ambientales y contextuales. Por lo tanto, es crucial llevar a cabo investigaciones serias y metodológicamente sólidas para profundizar nuestra comprensión del bienestar humano.

Cada cultura, sociedad y contexto puede tener diferentes percepciones y necesidades en relación con el bienestar, por lo que no existe una única fórmula universal para promoverlo. En lugar de aplicar enfoques rígidos, es funda-

mental adoptar un enfoque flexible y adaptativo que tenga en cuenta estas diferencias. Esto implica realizar estudios científicos que consideren las particularidades de cada población y contexto, lo que nos permitirá desarrollar intervenciones más efectivas y significativas.

Sin embargo, es importante reconocer que las cinco áreas que promueve el PERMA, han resultado ser más o menos consistentes en diferentes grupos y poblaciones; lo que permite tener un punto de partida para entender las causales del bienestar, proponer ejercicios y actividades para promoverlo, al mismo tiempo de tener un marco para comenzar a trabajar con las adaptaciones que sean pertinentes para nuestra cultura.

No hay que olvidar que el bienestar humano es un concepto multidimensional y complejo que no se puede reducir a un conjunto finito de dimensiones. Si bien el modelo PERMA proporciona una estructura útil, es importante seguir explorando otras dimensiones y aspectos del bienestar que pueden ser relevantes en diferentes contextos culturales y sociales.

La investigación continua en el campo del bienestar humano es crucial para adaptar nuestras prácticas e intervenciones a las necesidades y realidades específicas de las personas y comunidades. Al abordar estas complejidades y variaciones, podemos avanzar hacia un enfoque más inclusivo y satisfactorio para promover el bienestar en todas sus formas.

REFERENCIAS

Cummins, R. A. (2013). Measuring Happiness and Subjective Well-being. En S. David, I. Boniwell, &

A. C. Ayers (Eds.) *Oxford Handbook of Happiness* (pp. 185-200). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0014>

Henderson, L. W., & Knight, T. (2012). Integrating the Hedonic and Eudaimonic Perspectives to more Comprehensively Understand Wellbeing and Pathways to Wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 196-221. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.3>

Huta, V. (2013). Eudaimonia. En S. David, I. Boniwell, & A. C. Ayers (Eds.) *Oxford Handbook of Happiness* (pp. 201-213). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0015>

Jarden, A., & Roache, A. (2023). What Is Wellbeing?. *International journal of environmental research and public health*, 20(6), 5006. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065006>

Oishi, S., Graham, J., Kesebir, S., & Galinha, I. C. (2013). Concepts of Happiness Across Time and Cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(5), 559-577. <https://doi.org/10.1177/0146167213480042>

Pawelski, J. O. (2013). Introduction to Philosophical Approaches to Happiness. En S. David, I. Boniwell, & A. C. Ayers (Eds.) *Oxford Handbook of Happiness* (pp. 247-251). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0018>

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Seligman, M. (2016). *Florece: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Oceano.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

DESAFIANDO OBSTÁCULOS: ¿CÓMO MEJORAR EL DESEMPEÑO ACADÉMICO?

Mtra. Blanca Delia Arias García

Facultad de Estudios Superiores, Iztacala. UNAM

Resumen

En un escenario educativo, marcado por desafíos sociales, los estudiantes se enfrentan con obstáculos que dificultan alcanzar un rendimiento académico destacado. Estudios recientes indican que factores como el estrés, la ansiedad y la brecha entre las expectativas educativas y los planes de estudio vigentes impactan de manera adversa tanto en los logros académicos como en el bienestar de los estudiantes. Ante esta situación, surge la necesidad de implementar políticas educativas efectivas que promuevan un ambiente de aprendizaje apropiado, además de estrategias pedagógicas centradas en el estudiante. Sin embargo, se destaca el papel crucial que tienen los estudiantes para gestionar proactivamente su educación, adoptando hábitos y técnicas de estudio efectivos para superar obstáculos y alcanzar sus metas. Entre las recomendaciones se incluyen la organización del tiempo, la búsqueda activa de apoyo y el mantenimiento de un estilo de vida saludable, fundamentales para un desempeño académico satisfactorio y un desarrollo personal integral.

Palabras clave: Autogestión del aprendizaje, rendimiento escolar, autonomía educativa.

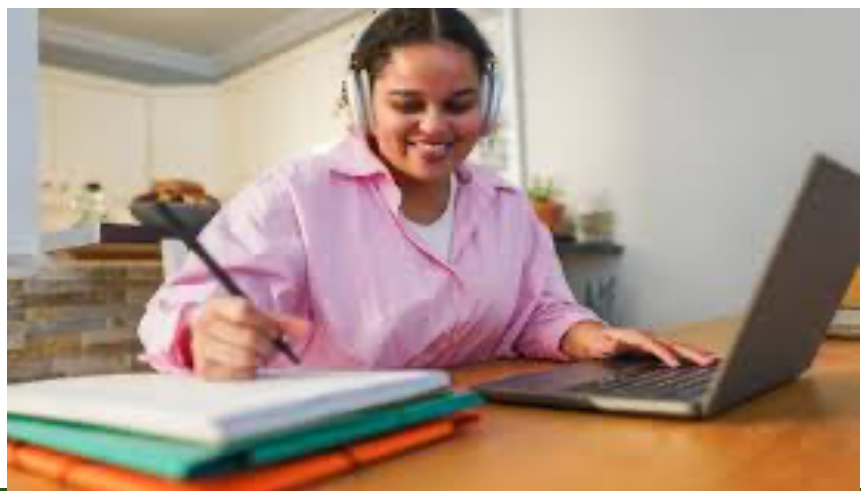
Mtra. Blanca Delia Arias García
Profesor definitivo de asignatura A
Correo electrónico:
blanca.arias@iztacala.unam.mx



Recibido: 1 de abril de 2024
Aceptado: 27 de abril de 2024

Cita recomendada:

Arias, B. (2023). Desafiando obstáculos: ¿Cómo mejorar el desempeño académico? *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 6(1). 47-52.
<https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.6.1.2024.582.47-52>



RECOMENDACIONES

<https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.6.1.2024.582.47-52>



En un contexto educativo marcado con importantes cambios sociales, estudiantes de todo el mundo se enfrentan a una extensa variedad de desafíos que pueden repercutir negativamente en su rendimiento académico. De acuerdo con Salehi et al. (2021), estos obstáculos abarcan, pero no se limitan a, aspectos psicológicos y culturales, tales como dificultades de aprendizaje, estrés, ansiedad, falta de motivación y baja autoeficacia (Hernández-Vargas & García-Castro, 2023).

Así mismo, Shahjahan et al., (2021) identifica barreras socioeconómicas y factores institucionales, tales como el desajuste entre las expectativas que los estudiantes tienen sobre lo que esperan aprender y el currículo educativo con el que se forman. Frecuentemente, estos y otros desafíos no sólo minan la capacidad de los alumnos para lograr sus objetivos, sino que también comprometen su bienestar general y su desarrollo a futuro. Cabe señalar que siendo la educación, un pilar fundamental para formar profesionales, con una sólida preparación académica, competitivos y eficientes ante el desempeño de su disciplina, se requiere de políticas educativas que identifiquen y aborden estos desafíos para educar una ciudadanía crítica, activa y responsable que logre resolver problemáticas presentes y contribuyan al progreso de la población (Coskun & Nizaeva, 2023). Como resultado de estas políticas, se espera que tanto las instituciones educativas como los educadores asuman un papel activo y propongan entornos adecuados para el aprendizaje, cada uno aportando de manera significativa estrategias que faciliten y mejoren el rendimiento de los estudiantes.

Así, autores como Fazlul, et al., (2022) describen la necesidad de que las instituciones educativas faciliten un aprendizaje efectivo, aportando entre otras cosas, infraestructura y recursos para asegurar que los estudiantes tengan acceso a aulas cómodas, tecnología de aprendizaje actualizada y recursos de estudio adecuados. Además, se espera que ofrezcan programas de desarrollo estudiantil al implementar programas que complementen la educación formal y fomenten el pensamiento crítico, la comunicación y el liderazgo.

A su vez, se espera que los profesores adopten estrategias pedagógicas y métodos de enseñanza centrados en el estudiante para mejorar el rendimiento académico (Barchana-Lorand & Weinberger, 2024). Se busca que desarrollen estrategias para motivar a los estudiantes y fomenten un ambiente de aprendizaje positivo.

Sin embargo, persiste una brecha significativa en la comprensión de cómo las instituciones educativas y los educadores pueden implementar tácticas efectivas que no solo mitiguen los efectos adversos de estos



desafíos, sino que también promuevan un ambiente donde los estudiantes puedan prosperar académica y personalmente (Hussain et al., 2022).



Es así que, aunque los desafíos educativos puedan parecer abrumadores, es crucial devolver a los alumnos la responsabilidad de lo que ellos pueden hacer para alcanzar un buen desempeño académico y adquirir conocimientos que les brinden competencias profesionales. En este sentido, se recopilan estrategias que autores como Gutierrez (2008); Salvatecci (2003); Tierno (2007) y Makhambetova, et al., (2021), entre otros, consideran más eficientes para capacitar a los estudiantes y que gestionen sus habilidades para mejorar su rendimiento académico, independientemente de si las

instituciones educativas y los educadores cumplen o no con las expectativas establecidas.

Identificar y abordar las dificultades: El primer paso para mejorar el rendimiento académico es identificar las áreas problemáticas, tales como dificultades de comprensión, falta de motivación, desorganización o influencias externas negativas. Este proceso de autoevaluación permitirá no solo reconocer las fortalezas individuales, sino también identificar las áreas de mejora.

Establecer metas claras y alcanzables: Cuando se establecen metas claras, se proporciona un sentido de dirección y se motiva a trabajar de manera sistemática hacia un propósito definido. Por tanto, resulta recomendable: *a) fijar metas específicas y alcanzables, considerando las habilidades actuales, el tiempo disponible y los recursos necesarios para alcanzarlas; b) desglosar las metas y dividir los objetivos importantes en pasos más pequeños y manejables, lo que permite mantener la concentración, realizar un seguimiento del progreso y obtener una sensación de logro; c) asignar un plazo para alcanzar cada meta contribuirá a mantener el enfoque y trabajar de manera constante para lograr los objetivos dentro del tiempo establecido; y d) revisar regularmente las metas y el progreso hacia ellas para ajustar las estrategias y asegurarse de que sigan siendo relevantes y alcanzables.*

Tomar notas efectivas: Tomar notas claras y bien organizadas, utilizando viñetas, diagramas o códigos de colores, es una estrategia que facilita la comprensión, retención y revisión del material estudiado. Esta práctica involucra activamente a los estudiantes en el proceso de aprendizaje, promoviendo una mayor comprensión y retención de los conceptos. Las notas efectivas también sirven como herramienta de repaso, permitiendo una

revisión rápida de los puntos principales y detalles importantes. Además de proporcionar un recurso de estudio valioso, tomar notas desarrolla habilidades de organización, comprensión y síntesis fundamentales para el éxito educativo.

Revisar y repasar regularmente: Repasar de manera periódica los conceptos y materiales cubiertos en clase, refuerza la comprensión, se identifican áreas de mejora y se mantienen frescos los conocimientos. Esta práctica permite internalizar los conceptos de manera sólida y conectarlos con ideas previamente aprendidas, lo que facilita la comprensión de temas avanzados. Además, al repasar regularmente, se pueden identificar aspectos que no se habían comprendido por completo y ayuda a abordar los desafíos de manera proactiva.

Participar activamente en clase: Involucrarse activamente en las discusiones durante la clase, hacer preguntas y compartir ideas, no solo demuestra un compromiso con el aprendizaje, sino que también **fortalece la comprensión de los temas discutidos**. Esta participación activa proporciona la oportunidad de aplicar los conceptos aprendidos en situaciones prácticas, lo que facilita la internalización de la información y su conexión con la experiencia personal. Además, al participar en actividades grupales o colaborativas, se desarrollan habilidades de trabajo en equipo, comunicación y resolución de problemas.

Buscar ayuda cuando sea necesario: Es esencial buscar ayuda de profesores, compañeros de clase e incluso considerar la inteligencia artificial al enfrentar desafíos académicos. Esta práctica brinda la oportunidad de aclarar dudas, profundizar en conceptos y recibir retroalimentación constructiva. Además, al participar en el aprendizaje colaborativo, los estudiantes trabajan en equipo y discuten

temas, lo que les permite desarrollar habilidades de comunicación, colaboración y resolución de problemas. Este enfoque fomenta un ambiente de apoyo mutuo y promueve una comprensión más completa de los temas estudiados. Como resultado, los estudiantes que buscan ayuda y participan activamente en el aprendizaje colaborativo tienden a obtener mejores resultados académicos, ya que aprovechan las oportunidades de aprendizaje y desarrollan habilidades útiles para su trayectoria educativa.

Crear un ambiente de estudio propicio: Un espacio tranquilo y sin distracciones es fundamental para un aprendizaje efectivo y una concentración ininterrumpida. Un entorno organizado y bien iluminado mejora el acceso a los materiales de estudio y favorece la claridad mental. La comodidad física, asegurada por una silla ergonómica y una temperatura agradable, es crucial para el bienestar y la concentración sostenida. Además, incorporar elementos inspiradores, como imágenes motivadoras o plantas, enriquece el ambiente de estudio, haciéndolo agradable y estimulante.

Organizar el tiempo de estudio: La gestión eficaz del tiempo es fundamental para maximizar la eficiencia y el desempeño académico. Una estrategia efectiva consiste en crear un horario semanal que asigne tiempo específico para cada tarea de manera equilibrada. Es importante priorizar las asignaturas o actividades según su nivel de dificultad o importancia, así como considerar los plazos de entrega de trabajos y exámenes. Además, es útil establecer intervalos regulares de descanso para evitar el estrés, la fatiga mental y mantener la concentración.



Utilizar estrategias de estudio: Aplicar técnicas de estudio como lluvia de ideas, mapas mentales o integrar una infografía, mejora la comprensión, retención de información y el pensamiento crítico. Estas estrategias organizan el contenido de estudio de forma clara y promueven la participación activa y la autoevaluación, llevando a un aprendizaje más significativo. La utilización consistente de técnicas efectivas potencia el rendimiento académico y el desarrollo de habilidades útiles para la vida académica y profesional. Es crucial que los estudiantes identifiquen y adopten las técnicas que mejor se ajusten a su estilo de aprendizaje.

Mantener un estilo de vida saludable: Un estilo de vida equilibrado, con una mente y un cuerpo saludables, es fundamental para afrontar los retos académicos y mejorar el rendimiento de manera integral. La práctica regular de ejercicio mejora la concentración, memoria y atención, facilitando el aprendizaje y aumentando la productividad. Una dieta equilibrada aporta la energía y nutrientes esenciales para el óptimo funcionamiento cerebral y físico. Así mismo, el descanso adecuado es vital para consolidar el aprendizaje y mantenerse mentalmente alerta. Además, manejar el estrés y dedicar tiempo a actividades recreativas ayuda a conservar un equilibrio emocional y mental, esencial para un desempeño académico constante y sostenido.

En conclusión, *el rendimiento académico se ve afectado por una amplia gama de factores, incluidos aspectos personales, ambientales e institucionales.* Se resalta la importancia de abordar estas dificultades de manera integral, tanto desde las instituciones educativas y los educadores como desde la perspectiva y la responsabilidad individual de los estudiantes. La implementación de programas de desarrollo estudiantil, el uso de métodos de enseñanza innovadores y el apoyo emocional y académico son elementos fundamentales para crear un entorno favorable para el aprendizaje. No obstante, también es responsabilidad de los estudiantes administrar sus habilidades, aprovechar los recursos disponibles y adoptar hábitos y técnicas que mejoren su desempeño académico. Las recomendaciones ofrecidas en este escrito representan pasos concretos que los estudiantes pueden seguir para superar los desafíos y alcanzar sus metas académicas.

REFERENCIAS

- Barchana-Lorand, D., & Weinberger, Y. (2024). Implementing an institution-wide pedagogical change in an Israeli college: The AWpack advising system in support of academic writing. *Policy Futures in Education*, 22(1), 130-145. <https://doi-org.pbidi.unam.mx:2443/10.1177/14782103221136166>
- Coskun, A. & Nizaeva, M. (2023). Strategic Performance Management Using the Balanced Scorecard in Educational Institutions. *Open Education Studies*, 5 (1). <https://doi-org.pbidi.unam.mx:2443/10.1515/edu-2022-0198>
- Fazlul, I. Koedel, C. & Parsons, E. (2022). Using Predicted Academic Performance to Identify At-Risk Students in Public Schools. Retrieved from Annenberg Institute at Brown University, 1-36: <https://doi.org/10.26300/jzv6-da20>
- Gutierrez, V.(2008). Estrategias De Autoaprendizaje. Editorial Trillas Sa De Cv

- Hernández-Vargas, B., & García-Castro, L. (2023). Persistencia académica en estudiantes universitarios: ¿cómo se manifiesta la autoeficacia emocional?. *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales, Niñez Y Juventud*, 20(3), 1–25. <https://doi.org/10.11600/rlcsnj.20.3.4975>
- Hussain, A., Khan, M. & Ullah, K. Student's. (2022). Performance prediction model and affecting factors using classification techniques. *Educ Inf Technol* 27, 8841–8858. <https://doi-org.pbidi.unam.mx:2443/10.1007/s10639-022-10988-8>
- Makhambetova, A., Zhiyenbayeva, N., & Ergesheva, E. (2021). Personalized Learning Strategy as a Tool to Improve Academic Performance and Motivation of Students. *International Journal of Web-Based Learning and Teaching Technologies (IJWLTT)*, 16(6), 1-17. <http://doi.org/10.4018/IJWLTT.286743>
- Salehi, S., Berk, R., Brunelli, S., Cotner, C., Creech, A., Drake, S., Fagbodun, C., Hall, S., Hebert, J., Hewlett, A., James, M., Shuster, J., Juliana, D., Stovall, R., Whittington, M., Zhong, & Ballen (2021). Context Matters: Social Psychological Factors That Underlie Academic Performance across Seven Institutions. *CBE—Life Sciences Education*, 20 (4), <https://doi.org/10.1187/cbe.21-01-0012>
- Salvatecci, A. (2003). *Cómo estudiar con éxito: Técnicas y hábitos para aprender mejor*. Alfaomega.
- Shahjahan, M., Kazi, R., Ahmed, A., Rabiul, I., Sharmin, H., Sabur, K. (2021). Factors influencing poor academic performance among urban university students in Bangladesh. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 10(4), 1140-1148 <https://doi.org/10.11591/ijere.v10i4.21158>.
- Tierno, B. (2007). *Cómo Estudiar Con Éxito*. Grijalbo.

D.R. © Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Av. de los Barrios No. 1, Los Reyes Iztacala
C.P. 54090, Tlalnepantla, Edo. de México



Revista de Divulgación

Crisis y Retos en la Familia y Pareja

REVISTA DE DIVULGACIÓN CRISIS Y RETOS EN LA FAMILIA Y PAREJA, Año 5, No.2, julio-diciembre 2023, es una publicación semestral editada por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Alcaldía Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, a través de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Grupo de Investigación en Procesos Psicológicos y Sociales (GIPPS) y Residencia en Terapia Familiar, Avenida de los Barrios No 1, Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, C.P. 54090, Estado de México, México, Tel. 56231333 ext. 39855, <https://cuved.unam.mx/revistas/index.php/RRDCR/index>, revistaredes.unam@gmail.com. Editor responsable: Dr. Ricardo Sánchez-Medina. Certificado de Reserva de Derechos de Autor número: 04-2022-071315295100-102, ISSN: 2992-8214, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número, Dr. Ricardo Sánchez-Medina, Avenida de los Barrios No 1, Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, C.P. 54090, Estado de México, México fecha de la última modificación, 7 de junio de 2024.

El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores y no refleja el punto de vista de los árbitros, del Editor o de la UNAM.

Se autoriza la reproducción total o parcial de los textos aquí publicados siempre y cuando se cite la fuente completa y la dirección electrónica de la publicación.

