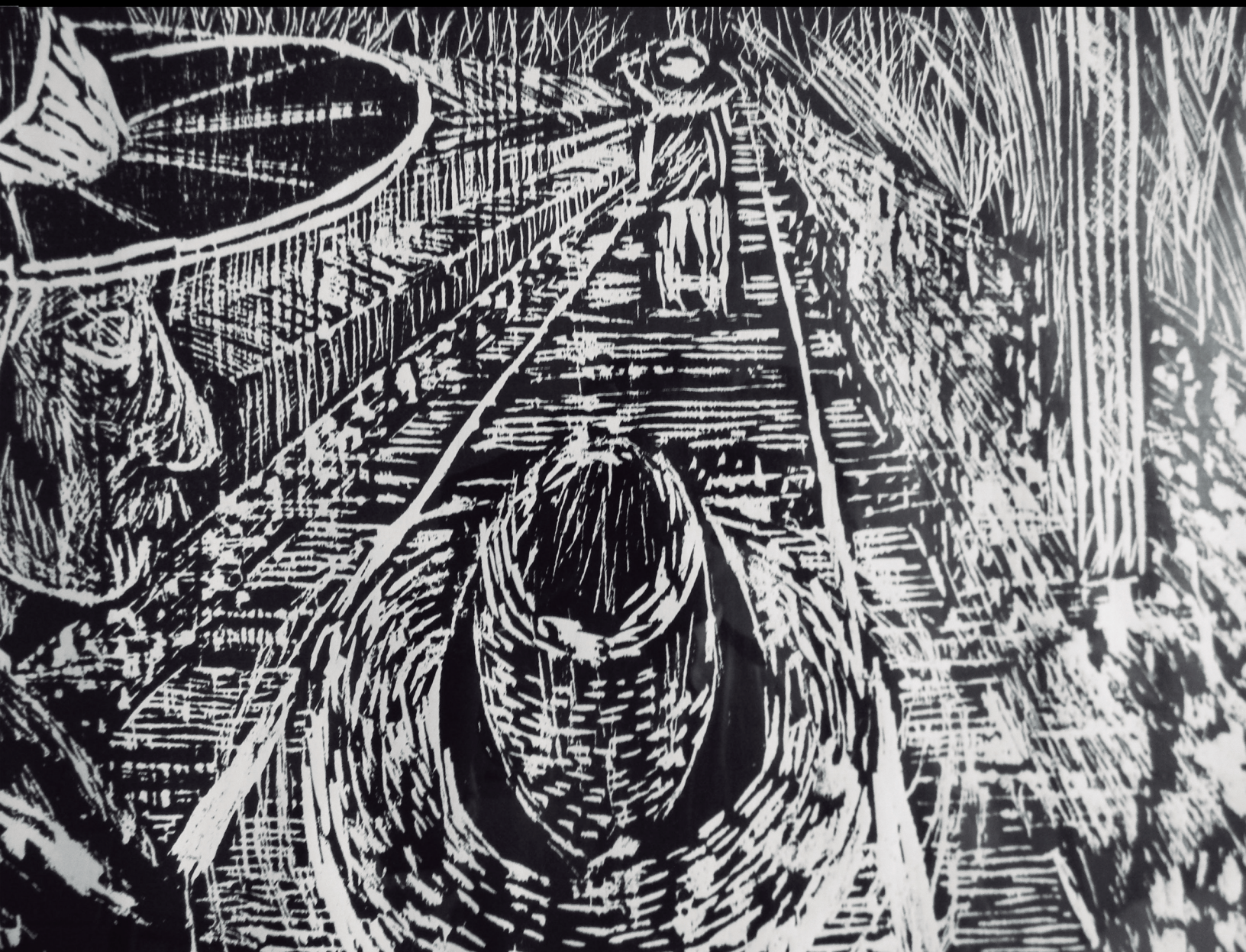


Acalán



Revista de la Universidad Autónoma del Carmen
Noviembre - Diciembre 2013
Número: 86



UNACAR
Universidad Autónoma del Carmen
"Por la Grandeza de México"

CONACULTA



TERCERA FERIA NACIONAL DEL LIBRO
FENADEL
UNACAR 2014

12 al 19 JUNIO
de 11:00 a 21:00 horas



ENTRADA GENERAL \$10.00 PESOS
INAPAM, MAESTROS Y ESTUDIANTES
CON CREDENCIAL \$5.00 PESOS



FENADEL
UNACAR

Centro de Convenciones Carmen XXI, Avenida Héroes del 21 de Abril S/N
Colonia Playa Norte, Ciudad del Carmen, Campeche, México



Acalán Revista de la Universidad Autónoma del Carmen No. 86, Noviembre - Diciembre 2013, es una publicación bimestral editada por la Universidad Autónoma del Carmen, a través de la Coordinación de la Función de Extensión Universitaria, por el Departamento de Fomento Editorial, Av. 56 No. 4 Col. Benito Juárez. C.P. 24180 Ciudad del Carmen, Campeche, teléfono 3811018, www.unacar.mx. Editor responsable Norma Leticia Pérez Romero, Reservas de Derechos al Uso Exclusivo (en trámite). ISSN (en trámite). Responsable de la última actualización de este número, Coordinación de Informática Administrativa. UNACAR, Ingeniero Raúl Arturo Peralta. Calle 56 número 4, esquina avenida Concordia. Col. Benito Juárez. C.P. 24180. Ciudad del Carmen, Campeche. Fecha de última modificación, 24 de Enero de 2013.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.

Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de la Universidad Autónoma del Carmen.

Dr. José Antonio Ruz Hernández
Rector

Dr. Miguel Jesús Medina Escalante
Secretario General

LCC. Joel Adir Acuña Gálvez
Coordinador de la Función de
Extensión Universitaria

MPDC. Melenie Guzmán Ocampo
Directora de Difusión Cultural

CP. Norma Leticia Pérez Romero
nperez@delfin.unacar.mx
Jefe del Departamento de
Fomento Editorial
Editor responsable

LDG. Karla G. Zepeda Soberanis
Diseño y diagramación

Lic. Eduardo Martínez Hernández
Corrector de estilo

Francisco Javier Zavala Rojas
Ilustrador

Dr. Óscar Enrique Mato Medina
DES DACSA

Dr. Carlos Montalvo Romero
DES DACQYP

Dr. Ricardo Barrera Cámara
Mtro. Benjamín Tass Herrera
DES DACI

Dr. Lucio Alberto Pat Fernández
DES DASEA

Mtro. Rafael Ferrer Méndez
DES DAEH

Dr. Jesús Jaime Guerra Santos
DES DACNAT

Dra. Pamela Mollinedo Rosado
DES DAIT

Directorio

Comité Editorial

- 5.- LAS TIC'S EN LA ENSEÑANZA-
APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA
ESPAÑOL EN LA EDUCACIÓN BÁSICA
Gisela Aquilea Diez Irizar
Beatriz Herrera Sánchez
Jesús Alejandro Flores Hernández
- 9.- LAS DROGAS Y EL CEREBRO
Gloria Margarita Ruiz Gómez
- 13.- LA CALIDAD DE VIDA EN RELACIÓN CON EL USO DE
LAS REDES SOCIALES ELECTRÓNICAS: UN ESTUDIO DE
PERCEPCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO
EN LA CIUDAD DE XALAPA, VERACRUZ
Jesús Ramírez Sánchez
Sergio Flores González
Teresa García López
- 21.- IMPACTO DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA
MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA DE MUJERES ADULTAS
DE CIUDAD DEL CARMEN
Óscar Enrique Mato Medina
Enrique Rafael Farfán Heredia
Juan Prieto Noa
- 27.- OBSERVATORIO SOBRE VIOLENCIA
Y SU IMPACTO EN LAS UNIVERSIDADES
Fredy Geovany Ruz Pimiento
Liliana Feria Cob
- 31.- AMOR ETERNO
Joaquín Zarza Cardoso
- 32.- MI CONVICCIÓN
Mariana S.



F RANCISCO JAVIER ZAVALA ROJAS

Editorial

Al finalizar un año, generalmente decimos adiós a los compromisos cumplidos, nos despedimos de las tareas designadas hasta esa fecha, y empiezan a tejerse las promesas para el nuevo año, los planes a largo plazo y los proyectos por concretar. Pero en la UNACAR no existe un adiós, sino un hasta pronto. Un regresar dentro de poco a las labores académicas, que son nuestra razón de ser.

Con el nuevo año también hay nuevas propuestas para hacer de nuestra universidad un centro de alianzas, de compromisos, de fraternidad. Y ese es el sentido de la propuesta del nuevo eslogan de la UNACAR: Confraternidad universitaria para la excelencia. Un logo que expresa el impulso ascendente de la nueva administración rectoral del 2013–2017.

Y es que fraternidad significa “amistad o afecto entre hermanos o entre los que se tratan como tales”. Esa palabra lleva implícito el significado de hermanarse, tratarse con hermandad. Es lo que espera la nueva administración de la familia universitaria, si todos trabajamos por el mismo objetivo: lograr la excelencia académica.

¡Por un 2014 lleno de venturas y bendiciones para todos, por una confraternidad sincera y camaraderil!.

Gisela Aquilea Diez Irizar



LAS TIC'S EN LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA ESPAÑOL EN LA EDUCACIÓN BÁSICA

Gisela Aquilea Diez Irizar
Beatriz Herrera Sánchez
Jesús Alejandro Flores Hernández*



Introducción

La comunicación humana, como fenómeno social, implica un compromiso entre todos los factores que intervienen. Así, la lengua -a través de sus funciones- es el vehículo mediante el cual se transmiten las emociones, los sentimientos, los conocimientos, los objetos de la realidad, la poesía y toda manifestación oral o escrita que el hombre ha creado. Así el español, como lengua materna, es el medio por excelencia de la comunicación y la vía para la obtención de los conocimientos.

Pero el idioma español no es solo la lengua materna de México, sino que es empleada por más de 350 millones de hablantes, es la tercera en el mundo por cantidad de habitantes, es la lengua materna de 19 países, y es que la

problemática de cómo se enseña en los diferentes niveles educativos es internacional (Diez et al, 2009). Pocas veces los maestros reflexionamos sobre si la forma en que se enseña es la idónea; si podríamos utilizar la tecnología para propiciar el aprendizaje de esta materia de una forma más amena, innovadora y acorde con las demandas de la ciencia y la tecnología del siglo XXI, con el objetivo de ampliar sus competencias de comunicación y relación social en los estudiantes para toda la vida (Tünnerman, 2009).

Por ello, a partir de las propuestas innovadoras de este siglo, así como el desarrollo de las competencias básicas para enfrentar los nuevos retos de la generación del conocimiento, el empleo de las TIC'S para la enseñanza-apren-

dizaje de la materia de español desde edades tempranas puede facilitar ese proceso, así como el desarrollo del pensamiento y la comunicación de manera efectiva y eficaz.

Desarrollo

Motivados por la visión que tienen los estudiantes de la enseñanza básica sobre cómo abordar los contenidos de la lengua española, los miembros del Cuerpo Académico en consolidación Tecnologías para la enseñanza y el aprendizaje

* Miembros del Cuerpo Académico en consolidación Tecnologías para la enseñanza y el aprendizaje de la Universidad Autónoma del Carmen.

diseñamos un proyecto de investigación cualitativa de corte experimental denominada Las TIC'S como recurso didáctico para el mejoramiento académico del aprendizaje de la asignatura español en la educación básica, ya que los modelos curriculares por competencias de la enseñanza básica implican una adecuación de los materiales didácticos con el empleo de las TIC'S para el logro de una enseñanza de calidad, como lo requiere la educación de nuestro siglo.

Para el siguiente estudio se identificó una escuela primaria de la localidad, interesada en participar en el proyecto con los requisitos mínimos para éste, como poseer equipos de cómputo y espacios físicos adecuados. Se realizó la selección de la muestra no probabilística de estudiantes de quinto y sexto grados de escolaridad con un total de 144 estudiantes.

Se diseñó una encuesta con 12 reactivos de respuestas cerradas y 2 abiertas. En las preguntas de respuesta cerrada se indaga sobre dos aspectos: primero, el conocimiento y uso de determinadas categorías léxico-funcionales como el sustantivo, adjetivo, verbo y adverbio –preguntas 5, 9 y 12-, y cuyo análisis se realizó en un artículo anterior (Diez et al, 2013) y en las restantes, el manejo de la computadora para esta materia, cuyas respuestas de los estudiantes de la muestra sometemos a su consideración en este artículo.

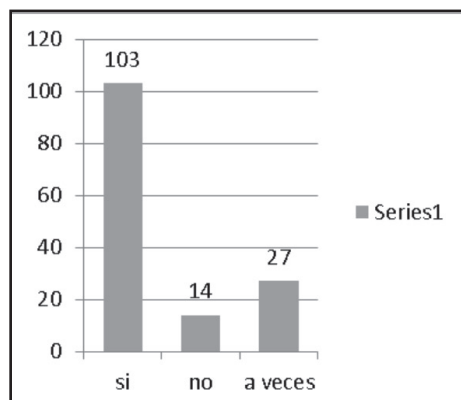
Análisis de las respuestas

El reactivo 2 manifiesta: Me gustaría usar la computadora para la clase de español. Las respuestas a esta se comportaron como se observa en el gráfico 1, la mayor parte de los estudiantes están de acuerdo en que en la clase de español se emplee la tecnología.

Esta escuela-piloto posee un centro de cómputo en el que los estudiantes tienen prácticas 4 horas semanales, están acostumbrados a realizar ejercicios, desarrollar juegos, contestar preguntas con el empleo de la tecnología, por lo que para ellos no es ajeno este uso, sino que se ha convertido en una actividad cotidiana y frecuente.

Las maestras de estos grupos manifiestan que aún emplean la Enciclopedia¹ en sus clases para que sean más atractivas, y que los alumnos muestran interés en su empleo, a pesar de que hace años no se actualiza y ya está prácticamente en desuso en algunas escuelas primarias.

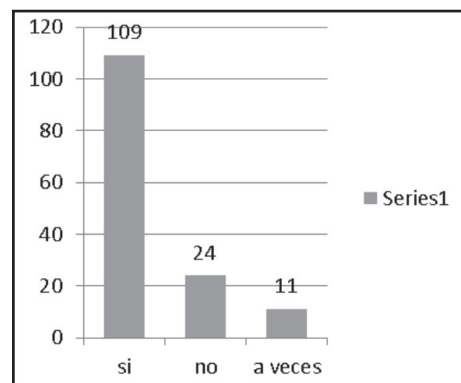
Estas respuestas están relacionadas con el reactivo 3 en que se afirma: Tengo un equipo de computación en mi casa para hacer las tareas. Como se aprecia en la gráfica 2, se evidencia que algunos niños no la poseen o de



Gráfica 1. Respuesta al reactivo 2.

manera temporal los dejan usarla en sus casas, así es que sólo se enfrentan a esta cuando están en la escuela y les corresponde la práctica en la sala de cómputo.

Según el Censo de Población y Vivienda del Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía (INEGI) realizado en el año 2010 acerca de los equipos que posee la población mexicana, solo el 29.4% posee computadoras en su casa. A pesar de que hubo incremento considerable, ya que en el año 2000 los datos arrojan que sólo la poseían 9,3%, aún se considera insuficiente para las necesidades de la población y el avance científico-tecnológico.



Gráfica 2. Respuesta al reactivo 3.

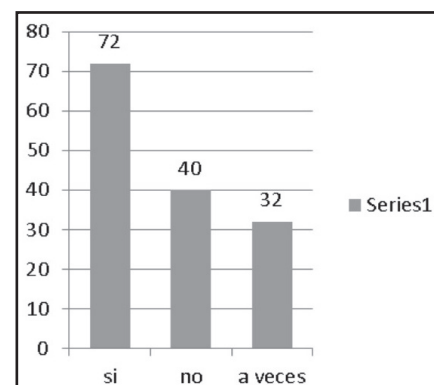
En el reactivo 4: Me gustaría que se emplearan video-juegos para realizar los ejercicios de la clase de español, se evidencia una diferencia de criterios, como se puede apreciar en la gráfica 3 a continuación.

Desde los años 40 en que surgió el primero -cuando un grupo de norteamericanos

simuló un vuelo por este medio hasta la actualidad-, los videojuegos han sido un atractivo principal entre los niños, jóvenes y adultos. Diversas investigaciones han arrojado el carácter nocivo y perjudicial de éstos, mientras que otras ponderan las ventajas y beneficios.

Un estudio realizado en la Universidad de Valencia (1992) arroja que son el juguete más elegido por los niños españoles, con un 62% de preferencia. Así, los catalogados como "educativos" (2%) son los menos seleccionados, en comparación con los de violencia y fantásticos (32%).

Por lo anterior, los niños piensan que un videojuego para aprender aspectos gramaticales de la lengua materna no sería muy atractivo para ellos, a partir de los referentes que ya tienen. Si han sido usuarios de videojuegos, habrán comprobado que los valores que se manifiestan en ellos son los mismos que pueden contactar en la vida cotidiana o a través de la televisión: violencia, retos, agresión, consumismo, por lo que se justifica que algunos acepten y otros no, así la diferencia de criterios en las respuestas que se aprecian en la gráfica siguiente.



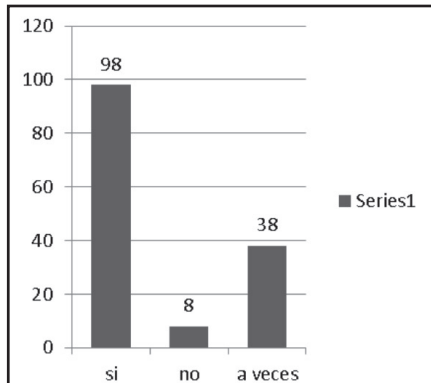
Gráfica 3. Respuesta al reactivo 4.

Los resultados del reactivo 8: Tengo habilidades para el uso de la computadora, se comportó como se muestra en la gráfica 4. La mayoría de los niños encuestados emplean correctamente la computadora, aunque no sea propiamente para actividades de la escuela.

Estudios realizados en niños nacidos a partir del siglo XX, como los del Dr. Georg Kühlewind, profesor de la Universidad de Budapest, se habla de los niños de la nueva era quienes son catalogados por aprender muy rápido, manejan la tecnología de punta desde muy

¹ Es un software con la edición digital de los libros de texto gratuitos de la Secretaría de Educación Pública (SEP). Posee imágenes fijas, en movimiento, actividades interactivas, audio, videos, mapas, visitas virtuales y otros recursos.

pequeños, tienen mucha energía y vitalidad, muestran mucho interés sobre temas profundos, entre otros aspectos. Por ello, no es nada extraño que los niños de esta escuela, en los grados quinto y sexto años manejen con habilidad el uso de la computadora.



Gráfica 4. Respuesta al reactivo 8.

Los resultados del reactivo 10: Uso la computadora más de una hora diaria, se ofrecen en la gráfica 5. Este reactivo mide el tiempo en que los niños de esta escuela pasan frente a la computadora, en la escuela o en sus casas diariamente.

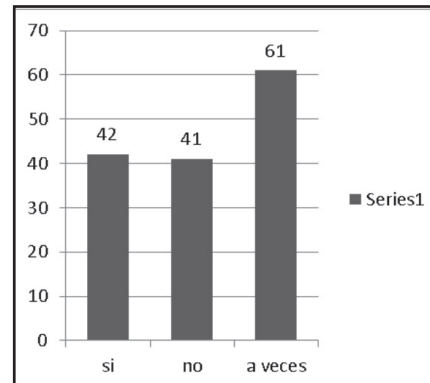
Si en la escuela no se realiza un uso cotidiano de la tecnología para reforzar, ejercitar, introducir contenidos en las materias, el estudiante sólo tendrá acceso en su casa u otro espacio fuera del centro escolar, por lo que algunos estarían en desventaja al no tener el equipo en su casa, frente a otros que sí lo poseen. Por ello, es conveniente que utilice este medio en el centro escolar con el objetivo de que los estudiantes puedan desplegar las habilidades y estrategias necesarias para el desarrollo de esta competencia básica en la primaria.

No obstante, se han realizado estudios acerca de las horas que pasan los niños en los videojuegos o frente a la televisión. Según Funk (1993) hay una diferencia entre las horas que pasan los chicos y las chicas como usuarios de los videojuegos a la semana y quienes predominan son las del sexo femenino.

Un estudio realizado en colaboración con la Fundación Telefónica, la Universidad de Navarra y Educared: La generación interactiva en Iberoamérica. Niños y adolescentes frente a la pantalla. Retos educativos y sociales, realizado con 22 mil niños y adolescentes de 7 países latinoamericanos, entre ellos México, con una población de 8,927 como muestra (desde primer grado hasta la secundaria) arroja que pasan más de dos horas diarias frente a la pantalla de la

computadora.

En dicho estudio, en la muestra de usuarios de México, se observa en las tablas ofrecidas que el 54% prefiere los juegos y sólo un 16% las páginas educativas (Arribas e Islas, 2010).

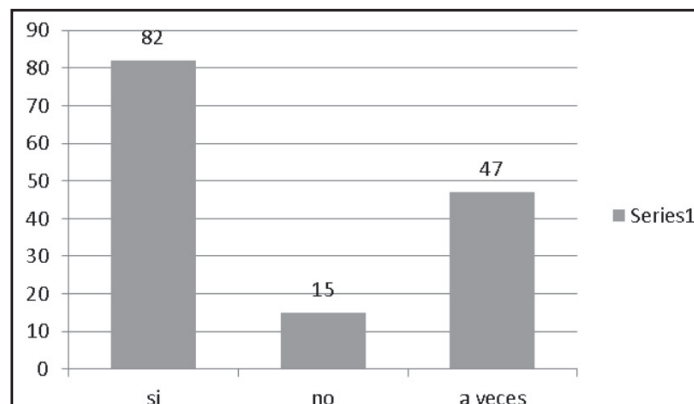


Gráfica 5. Respuestas a reactivo 10.

En el reactivo 11 se solicita información si: Cuando uso la computadora me gustan los obstáculos para vencer. Como se aprecia, la mayoría de los estudiantes prefieren los obstáculos que los retan para conseguir los resultados, como podemos ver en las respuestas de la gráfica 6.

En el estudio realizado por Etxeberria (2012) explica que los retos o competitividad es uno de los ejes fundamentales de la sociedad actual en todos los ámbitos: la sociedad, la familia, la escuela, la empresa; pero no sólo la competencia entre varios, sino con uno mismo. Y si al resultado de esa competencia hay un estímulo, una recompensa o una fuerte motivación para jugar, el resultado será excelente.

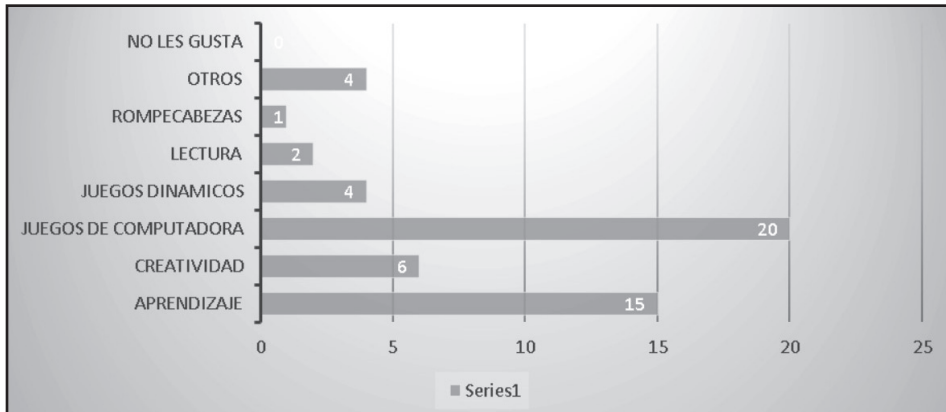
Según el autor, si la recompensa cumple con los requisitos de: que tengan un carácter positivo, inmediata, con reconocimiento social, que proponga una dificultad progresiva, adaptada a las características y tiempos de cada individuo, el sistema de refuerzos será mucho mayor. Por esto, los obstáculos son uno de los estímulos más motivadores de un videojuego.



Gráfica 6. Respuestas al reactivo 11.

A continuación se presentan los resultados de la pregunta abierta 2 que incide directamente sobre sus preferencias en cuanto al tema de los videojuegos: ¿Qué actividades te gustaría que se incluyeran en un programa de español con el uso de la computadora? Las respuestas se recogen en la gráfica 7 a continuación.

Fueron tomadas las respuestas tal y como fueron expuestas por los estudiantes encuestados. Hay variedad de criterios, a partir de sus experiencias con los videojuegos que conocen.



Gráfica 7. Respuestas a la pregunta abierta 2.

Como se muestra en la gráfica, hay una preferencia por los juegos de computadora y de aprendizaje que pueden recogerse según Estallo (1995) en una clasificación sobre la base de los que con más frecuencia aparecen en las máquinas, tales como: Arcade, simuladores, estrategia, juegos de mesa, entre otros.

El investigador manifiesta que por los datos aportados por la revista especializada *Hobby Consolas* (nº 23, 1998), el 57% de los videojuegos que existen, el tema principal es la violencia, las guerras, las luchas; mientras que el 43% restante, el tema que predomina es la carrera de autos, las motos, el fútbol, mientras que por último están los de diversión neutra. Quiere esto decir que el patrón de referencia de los estudiantes de esta escuela primaria se basa en estos juegos que pueden encontrar en las computadoras y con los que han interactuado.

Conclusiones

A pesar de que los docentes siempre comentamos que los niños de este siglo XXI son los de la tecnología, han nacido con ella, juegan y se desenvuelven en el entorno dentro de la tecnología, no todos la tienen a su alcance. Como se muestra en los datos ofrecidos en el censo de Población y Vivienda del 2010, aportado por el INEGI sobre las personas que poseen computadoras en sus casas o acceso en México, todavía falta mucho para lograr una uniformidad.

Por ello, los centros de enseñanza de todos los niveles y específicamente de enseñanza primaria, tienen la responsabilidad de fomentar el uso de la tecnología, como una competencia básica, y sobre todo el empleo de software didácticos que desarrollen tanto las habilidades en el empleo de la tecnología, como el aprendizaje de nuevos conocimientos.

En bibliografías consultadas se destaca mayoritariamente el uso nocivo del videojuego, sobre todo cuando se aborda que los valores negativos son los que más influyen en los niños; a pesar de ello, no existen respuestas definitivas. No obstante, consideramos que el empleo de videojuegos para el aprendizajes y entrenamientos

de determinados contenidos es positivo, ya que desarrollan el pensamiento reflexivo al enfrentarse a tareas graduales; ayuda a la resolución de problemas, según el tiempo de cada uno de los niños y sus características personales; motivan el aprendizaje de contenidos específicos sin darse cuenta, es como estar jugando; sirve de entrenamiento ante situaciones, entre otros aspectos.

Es importante entonces, socializar con la comunidad estudiantil en el buen uso de la tecnología y los beneficios que ofrecen las TIC'S en el ámbito educativo. Por todo ello, un software para la enseñanza de los contenidos de español para la educación básica, sería una excelente herramienta para el desarrollo de los conocimientos de esta materia, así como la comunicación oral y escrita en lengua materna.

Referencias

- Artibas, Amaia y Octavio Isla (2010). Niños y jóvenes mexicanos ante internet. *Revista Etcétera* No. 67 Tecnológico de Monterrey, México.
- Barrueco, V. (1993). "Videojuegos: la fiebre de fin de siglo". *IP. MARK*. (405): 38-40, 9 REF. Universidad Autónoma de Madrid.
- Diez et al (2013). Las TIC como recurso didáctico para el mejoramiento académico del aprendizaje de la asignatura español en la educación básica. *Memorias del IV Encuentro Nacional de Investigadores*. Universidad Autónoma Benito Juárez de Oaxaca. 31 de mayo de 2013. pp. 33 a 37
- Diez et al (2009). ¿Saben escribir nuestros estudiantes universitarios? *Revista Acalán* No.61 septiembre-octubre 2009. Universidad Autónoma del Carmen, Campeche.
- Ettxeberria Balerdi Félix (2012). Videojuegos y educación. http://campus.usal.es/~teoriaeducacion/rev_numero_02/n2_art_ettxeberria.htm Consultado: 23 de marzo de 2013.
- Estallo, J.A. (1994). "Videojuegos, personalidad y conducta". *Psicothema*. 6(2) 181-190, 16 REF
- Funk, J.B. (1993). "Reevaluating the impact of Video Games." *Clinical Pediatrics* 32 (2, Feb): 86-90. PS 521 243.
- Tünnerman, Carlos (2009). La universidad del siglo XXI. Editorial de la Universidad Juárez del estado de Durango. Durango.



LAS DROGAS Y EL CEREBRO

Gloria Margarita Ruiz Gómez*

Introducción

Una de las principales problemáticas sociales en la actualidad son las drogas. Este fenómeno repercute en los adolescentes, en el ámbito familiar y el escolar. Existen investigaciones científicas que describen que este fenómeno deriva de múltiples factores, entre otros, la disfunción familiar, el maltrato infantil, las depresiones en mujeres divorciadas e incluso en hombres; sin embargo, uno de los problemas de mayor indicio es la pobreza.

La Asociación Británica de Neurociencias Alianza Europea menciona que las personas en la búsqueda de alterar el estado de conciencia usan estimulantes de diferentes sustancias, los cuales les permiten experimentar nuevas formas de conciencia y con ello olvidar los problemas.

Las drogas son sustancias químicas que actúan en el cerebro introduciéndose al sistema de comunicación cerebral y logrando la interferencia entre las células nerviosas que permiten enviar, recibir y procesar la información. Eso permite engañar a los receptores del cerebro, haciendo que los neurotransmisores en ocasiones se limiten o exalten. Cuando tal fenómeno sucede en una persona, hace que se generen diferentes acciones y situaciones a las que normalmente actúa.

Desarrollo

El cerebro controla e integra todo movimiento y conducta humana. Casi todos los efectos de las drogas modifican la conducta por acción en el cerebro y en el tronco encefálico. Las modificaciones conductuales causadas por drogas que provocan emociones incontrolables, restricción del almacenamiento de información, capacidad limitada para tomar decisiones y otros tipos de conducta sin control, nos ha llevado a estudiar cómo reaccionan a las drogas las diferentes áreas del cerebro. Si se logra entender qué fenómenos se desarrollan en la célula y otras estructuras superiores más sofisticadas, se puede entender más fácilmente por qué se adopta una determinada conducta.

El cerebro y el tronco encefálico comprenden ciertas estructuras diferentes que tienen



* Gestor de la licenciatura en enfermería en la Dependencia Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Carmen.

que ver con el control de acciones, pensamientos y emociones específicas. La alteración de las transmisiones neuronales en estas áreas afecta tanto la conducta física como mental. De acuerdo con estudios científicos enfocados a las neurociencias, existen múltiples factores relacionados con este fenómeno. El consumo de drogas lícitas e ilícitas repercute en la salud cerebral de la persona. Las drogas atacan al cerebro de tal manera que generan placer; logran al consumirse liberar hasta diez veces más la cantidad que el cerebro pudiese liberar de manera normal. Los grupos vulnerables de este fenómeno sucede en población (de 12 a 64 años) y en los estudiantes de secundaria (aproximadamente de 13 a 17 años), siendo relevante cada grupo en diferentes drogas (OID, 2011).

La adicción es una enfermedad que progresa por etapas, puntualiza el doctor Rubén Baler, científico de la salud de la Oficina de Políticas Científicas del NIDA. Baler explica que en la primera etapa las personas utilizan sustancias para alcanzar la euforia que brindan, pero este consumo de drogas se convierte muy rápido en enfermedad en quienes las utilizan en forma crónica. El cerebro empieza a adaptarse a la sustancia y aparecen los primeros signos de dependencia. He aquí algunos signos que sugieren adicción: consumir la droga de manera regular, imposibilidad de dejarla, gastar en droga más de lo que se tiene, extralimitarse para obtener droga (incluso robar) y sentir que se necesita la droga para funcionar cotidianamente.

Las diferentes drogas lícitas e ilícitas, los factores sociales y psicológicos que contribuyen a la adicción, las vías de adicción y dependencia; asimismo, la deshabitación de las adicciones, tienen como propósito vincular la prevalencia del consumo de drogas, los factores de riesgo y los programas de prevención que impacten en este fenómeno, de tal forma que podamos comprender el impacto de las acciones preventivas con la neurociencia y las intervenciones en las enfermedades mentales de la población adolescente.

En una sala de emergencias de un hospital, se recibe a un niño inconsciente, cuya respiración es rápida y superficial, si bien su pulso es violento. Sus padres sólo saben que el menor se tragó “unas píldoras”. El equipo de emergencias le realiza un lavado gástrico y examinan su sangre, que confirma lo que se sospechaba; el menor sufre de salicilismo agudo, debido a que ingirió aspirinas, una de las drogas más útiles de la Ciencia, que es también una de las principales causas del envenenamiento en los niños.

En la selva amazónica un cazador car-

ga su cerbatana con un dardo cuya afiliada punta está cubierta con una resina perdusca. Apunta el largo tubo a un mono que se encuentra a 10 metros; el mono salta al recibir el dardo, parlotea. Se tambalea y cae. En menos de cinco minutos deja de respirar. La resina perdusca que mató al mono es el curare, una de las sustancias naturales más tóxica; purificada es un valioso auxiliar de la cirugía; inyectando en dosis minúsculas, relaja los músculos del abdomen para que el cirujano pueda operar sin espasmos musculares.

Estas dos anécdotas resumen lo que probablemente es el hecho más fundamental sobre las drogas: todas las drogas son venenos y todos los venenos son drogas. En general, una droga es una sustancia que produce una alteración en la función o en la estructura del tejido vivo.

La estructura química de drogas, como la marihuana y la heroína, es tan similar a la de un neurotransmisor natural, que los receptores las aceptan como si fueran el neurotransmisor. Otras drogas, como las anfetaminas y la cocaína, hacen que se produzca una cantidad excesiva de neurotransmisores naturales o evitan que el organismo recicle el exceso de estas sustancias. En consecuencia, el mensaje inter-neuronal se intensifica, impidiendo una comunicación adecuada.

Según el Centro de Integración Juvenil (CIJ, 2012), las drogas ilícitas de mayor consumo entre los pacientes de primer ingreso a tratamiento en el estado de Campeche son marihuana, cocaína, crack e inhalables. La marihuana (*cannabis sativa*) generalmente se fuma como cigarrillo. Entre sus nombres más comunes se encuentran mota, mafu, juana, juanita y hierba. Los efectos de la marihuana se sienten en unos cuantos segundos o minutos después de haber inhalado el humo, o a los 30 o 60 minutos después de ingerirla. Produce euforia seguida de relajación y los usuarios perciben más intensamente los olores, los sabores y los sonidos y les parece que el tiempo pasa más lentamente.

La cocaína, originaria de Sudamérica (Perú y Bolivia), es una droga estimulante altamente adictiva, derivada de la planta de la coca (*Erythroxylum coca*). Ha sido utilizada por los indígenas para inhibir el hambre, la sed y el cansancio desde hace algunos miles de años. Sus efectos son inmediatos y consisten en una sensación tan gratificante que el usuario refiere la mejoría de su autoestima y su autoconfianza, acompañada de excitación. El efecto dura de 30 a 60 minutos, y cuando empieza a declinar, el sujeto experimenta ansiedad, por lo que frecuentemente busca administrarse otra dosis.





Para disminuir un tanto este efecto, muchos usuarios utilizan una combinación de cocaína y heroína, ya que esta última es relajante y tiene un efecto más prolongado.

La heroína es una droga semisintética derivada de la morfina, que es el principal ingrediente activo del opio (*Papaver somniferum*). La heroína es cinco veces más potente que la morfina. Sus nombres más comunes son pasta, H, polvo blanco, junk y goma. Como sabemos, el opio se fuma o se utiliza como un extracto disuelto en alcohol (láudano), pero la heroína inicialmente era administrada intravenosamente. Actualmente se inhala o fuma. Sus efectos aparecen rápidamente e incluyen euforia, aumento de la energía, supresión del hambre y analgesia.

La metanfetamina es un polvo blanco, cristalino, sin olor, y con sabor amargo, que se disuelve fácilmente en agua o alcohol. Cuando se fuma o se inyecta por vía intravenosa, el usuario tiene una sensación inicial sumamente placentera llamada *rush* o *flash*, que dura apenas unos minutos. Cuando se toma por vía oral o cuando se inhala produce una euforia de mayor duración. Los efectos indeseables de su consumo incluyen insomnio, incremento en la actividad física y disminución del apetito, incremento de la temperatura corporal, aumento en el ritmo cardíaco y la presión arterial, lo que puede producir daños irreparables en los vasos sanguíneos del cerebro.

El consumo de drogas genera graves consecuencias para la salud y las relaciones humanas y, por tanto, para el bienestar personal, familiar y social. Este trastorno afecta varios

circuitos cerebrales dentro de ellos los relacionados con el aprendizaje, con la memoria, con el control de emociones, con la toma de decisiones; son varios circuitos. Todos interactúan entre sí y generan una disfunción en la persona consumidora de drogas lícitas o ilícitas. Dependiendo de la sustancia y del tiempo que se haya empleado, los efectos sobre la salud pueden ir de enfermedades cardiovasculares, enfisema o cáncer, al desarrollo de trastornos mentales irreversibles.

Siendo adicto se corre también el riesgo de sufrir o infligir a otras personas algún daño no intencional, o de incurrir en actos de violencia o delitos por influencia de las drogas o de la abstinencia. La doctora Medina Mora señala que “las drogas también son un problema social con muchas facetas porque tener un adicto en la familia la modifica, afecta su calidad de vida y tiene un impacto emocional, económico y social”. Por esta razón se buscan enfoques de tratamiento que permitan a las personas con adicción abandonar la sustancia, pero al mismo tiempo que modifiquen, desde el aspecto bioquímico y conductual, las causas que provocan y agravan su adicción. Para que un tratamiento sea efectivo debe atacar por todos estos frentes. “Por ejemplo, hay que entrenar de nuevo los circuitos neuronales que calculan las recompensas naturales: la de la comida, la de salir con amigos, la del sexo. Todos los aspectos de la recompensa natural que se volvieron disfuncionales en el adicto”, señala el doctor Baler.

Lo mismo sucede con los circuitos relacionados con la voluntad (memoria, emo-

ciones, toma de decisiones). “Cada uno de estos aspectos relacionados con las funciones ejecutivas tiene que ser atacado de un modo distinto”, dice Baler. Así, algunos pueden recibir tratamiento con fármacos; otros requerirán terapias cognitivo-conductuales o intervenciones motivacionales, entre otras terapias de eficacia probada en las personas adictas y que también suelen combinarse con fármacos. No obstante, añade Baler, “el mensaje importante es que la adicción conlleva el desajuste de muchos circuitos, y que para tratar al adicto deben tenerse en cuenta todas las disfunciones al mismo tiempo”.

Por tanto, el tratamiento debe definirse según la persona, el tipo de sustancia, el ambiente en que vive y sus recursos, internos y externos. No se intenta resolver únicamente el problema bioquímico, sino considerar al individuo y su contexto, su familia y su lugar de trabajo. En definitiva, se requiere una terapia multidimensional que procure entrenar nuevamente un cerebro que aprendió algo totalmente anormal, pues la adicción, en última instancia, es una enfermedad de aprendizaje.

Como la diabetes, la adicción es crónica e incurable. Así, siempre se pueden sufrir recaídas. Pero la probabilidad de recuperación es similar a la de la diabetes y puede controlarse para mejorar la calidad de vida. En consecuencia, la recaída no debe considerarse como el fracaso del tratamiento, sólo indica que éste tiene que repetirse. La doctora Medina Mora señala que si entendemos que la adicción es una enfermedad y que la recaída forma parte de ella, un tratamiento exitoso no debe medirse sólo por la abstinencia, sino por la disminución de las recaídas, así como de su gravedad y duración. “Esto realmente mejora la condición de salud y los periodos de abstinencia incrementan la esperanza de vida”.

Conclusión

Cuando se abusa de las drogas se alteran algunas zonas del cerebro como el tallo cerebral, que controla el ritmo cardíaco, la respiración y el sueño; la corteza cerebral, que procesa la información sensorial y nos permite pensar, planear, resolver problemas y tomar decisiones, y el sistema límbico, donde se aloja el llamado circuito de recompensa del cerebro. Dicho sistema motiva al individuo a repetir conductas necesarias para la supervivencia y la reproducción como alimentarse y tener sexo.

La mayoría de las drogas interfieren con la actividad de un neurotransmisor llamado dopamina, que desempeña un papel fundamental en las sensaciones de placer. “El cerebro está

condicionado a repetir conductas que permiten la supervivencia y las drogas actúan produciendo una activación mucho mayor de la que ocurre en las situaciones naturales de recompensa”, explica la doctora Medina Mora. “El cerebro pierde la capacidad de sentir placer por las recompensas naturales, pues se acostumbra rápidamente a las dosis masivas” de dopamina que se producen al consumir una droga, y lo hace reduciendo su producción natural, o bien disminuyendo la cantidad de receptores que captan la señal de este neurotransmisor. Así, cuando falta la droga, el cerebro ya no cuenta con dopamina suficiente y la persona deja de disfrutar cosas naturalmente placenteras, lo que conduce a la apatía y a la depresión. “Cuando el cerebro comienza a adaptarse a altos niveles de dopamina, el individuo tiene que usar más y más droga para obtener el mismo efecto”, añade Rubén Baler. Es decir, se desarrolla tolerancia a la droga. En el individuo que ha llegado a esta etapa, la falta de droga provoca el llamado síndrome de abstinencia, con síntomas como ansiedad, irritabilidad, náuseas, insomnio, episodios de sudoración, temblores y psicosis, y puede llevar a la muerte.

Al ingresar en el cerebro las drogas obstaculizan su sistema de comunicación e interfieren en el proceso normal de intercambio de información neuronal. Recordemos que las células nerviosas se comunican por medio de sustancias químicas llamadas neurotransmisores que llevan mensajes entre ellas. Una neurona libera el neurotransmisor, que cruza un espacio interneuronal, conocido como sinapsis, y se adhiere a un receptor (una proteína) en otra neurona. Neurotransmisor y receptor embonan como una llave en una cerradura.

Ciertas investigaciones muestran que la tolerancia a las drogas puede generar cambios muy profundos en las neuronas y en los circuitos cerebrales, con efectos que pueden ser graves. Por ejemplo, si el abuso de drogas altera la concentración óptima de un neurotransmisor llamado glutamato, que participa tanto en el circuito de la recompensa como en la capacidad de aprender, el cerebro intentará compensar el cambio dañando en ocasiones la función cognitiva. Igualmente, el abuso de sustancias a largo plazo suele provocar condicionamiento: ciertos factores ambientales se empiezan a asociar con la experiencia de la droga y provocan un deseo incontrolable de consumirla.

Este condicionamiento es tan fuerte que la adicción puede resurgir incluso tras muchos años de abstinencia.

El cuerpo es uno, y lo que vemos

como dependencia psicológica es una manifestación de los cambios en el cerebro, que intenta adaptarse y manejar niveles anormales de neurotransmisores. El consumo crónico de drogas deteriora el autocontrol y la capacidad de tomar decisiones adecuadas. Según Baler estas adaptaciones del cerebro a las sustancias llevan al ansia incontrolable de utilizarlas aunque el individuo sepa que tienen consecuencias catastróficas.



Referencias bibliográficas

- Centros de Integración Juvenil (CJI), 2012. Drogas de Mayor Consumo “Alguna Vez en la Vida” en el CIJ del estado de Campeche 2012
- Ruiz Contreras A.E; Méndez Díaz, M; Prieto Gómez, B; Romano, A; Caynas, S; Próspero García, O. El cerebro, las drogas y los genes. Salud Mental, vol. 33, núm. 6, noviembre-diciembre, 2010, pp. 535-542, Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58219792008México>
- Ruiz Loyola Benjamín, ¿Cómo ves? Las drogas, Col. ¿Cómo ves?, No. 3, UNAM, México, 2002.

LA CALIDAD DE VIDA EN RELACIÓN CON EL USO DE LAS REDES SOCIALES ELECTRÓNICAS: UN ESTUDIO DE PERCEPCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO EN LA CIUDAD DE XALAPA, VERACRUZ

Jesús Ramírez Sánchez
Sergio Flores González
Teresa García López*

Resumen

El uso excesivo de las redes sociales por parte de los jóvenes puede desencadenar una serie de problemáticas que impactan negativamente en su calidad de vida, considerando que un joven que dedica muchas horas en la computadora, se convierte en una persona aislada, que puede perder el equilibrio en otras actividades, como las escolares, familiares o simplemente actividades de contacto físico con personas de su edad, deportes, juegos de mesa, etcétera.

Tomando en cuenta lo anterior, en este estudio se pretende demostrar que el uso excesivo de las redes sociales en los adolescentes impacta negativamente en su calidad de vida, considerando elementos de este concepto los propios de su edad (actividad física y salud, bienestar psicológico, relación con los padres, apoyo social y pares, ambiente escolar y actividades culturales).

La población universo que se consideró fueron los estudiantes de bachillerato oficial de la Ciudad de Xalapa, Veracruz, México, por lo que los resultados de la investigación pueden aportar información valiosa a las autoridades escolares del estado, así como también se pueden abrir nuevas brechas de investigación relacionadas con esta temática.

Palabras clave

Redes sociales electrónicas, calidad de vida.

Antecedentes

La rápida expansión del Internet en la última década ha facilitado que personas de casi todos los niveles socioeconómicos tengan acceso, rompiendo con ello, las barreras de la distancia, del tiempo y de la comunicación entre internautas. De acuerdo con datos del INEGI (2013), el promedio de porcentaje de hogares con acceso a Internet del grupo de países de la OCDE en el 2011, fue del 71.6 por ciento. Con esto, las posibilidades de compartir experiencias, fotos, música, videos, ha dado lugar al auge de las redes sociales (Facebook, MySpace, Twitter, etc.), las cuales son aplicaciones que han influido fuertemente en el uso que los jóvenes le dan a esta



tecnología principalmente para socializar, dejando a un lado las ventajas que pudieran tener en la educación, la salud, el rendimiento escolar y en el desarrollo personal.

De acuerdo con lo anterior, el uso que actualmente se le está dando al Internet ha tomado un giro radical al de los objetivos iniciales como estrategia militar, a usos académicos y de investigación para universidades y, desde 1984, a usos comerciales de dominio público. A partir de ahí se empezaron a desarrollar las herramientas que funcionan a través del Internet: correo electrónico comercial, grupos de discusión, World Wide Web (WWW), navegadores y lo que actualmente está de moda, las redes sociales electrónicas (Minnicelli, 2005, p: 108-111).

Es importante destacar que los usos que actualmente se le están dando a las redes sociales ha aumentado en su variedad. Según Mendiguren, Meso y Pérez (2012) algunos usuarios españoles las utilizan para apoyarse en decisiones de compras, en las escuelas españolas las utilizan como herramienta para la impartición de clases y las empresas de comunicación las utilizan para difundir sus noticias de una manera más directa a los lectores. También en México es utilizada en diferentes ámbitos. Por ejemplo, los artistas para estar en contacto directo con sus fans; los políticos como medio para cautivar a los votantes, y los comunicólogos como intercambio de información con los televidentes.

*Jesús Ramírez Sánchez, académico de tiempo completo en la Facultad de Contaduría y Administración, Universidad Veracruzana. Candidato a doctor en Desarrollo Económico y Sectorial Estratégico por la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla.

Sergio Flores González, profesor investigador en la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Ciudad Universitaria, Puebla, Puebla.

Teresa García López, investigadora del Instituto de Investigaciones y Estudios Superiores de las Ciencias Administrativas de la Universidad Veracruzana.

En razón de lo anterior, hoy en día, el uso excesivo de las redes sociales, particularmente entre la población adolescente, ha originado que algunos investigadores se den a la tarea de realizar estudios que permitan conocer si los beneficios que ofrece el uso de estas tecnologías de la información y la comunicación, están siendo realmente aprovechados. Por ejemplo, Accordino (2011), realizó un estudio evaluando la experiencia de los estudiantes de sexto grado con la intimidación y el acoso cibernético, la información demográfica, la calidad de la relación padre-hijo, y las formas en las que se presenta el fenómeno. Por su parte, Livingstone y Brake (2010), centraron su estudio en la interdependencia entre las oportunidades y los riesgos, la necesidad de la educación digital o alfabetización mediática, la importancia de la construcción de las consideraciones de seguridad en el diseño y la gestión de los sitios de redes sociales, el imperativo de una mayor atención a los niños en particular, y la importancia del marco de los derechos del niño en el desarrollo de políticas basadas en evidencia en esta área. Otra investigación interesante es la que realizó Espinar y López (2009) en la cual, se analizó la percepción que los usuarios tienen de Internet, teléfonos móviles y videojuegos.

Márquez y Tirado (2009), entrevistaron a un grupo de adolescentes de la Ciudad de México, para conocer su percepción en torno a la ciencia y a la tecnología. Algunos resultados del análisis, cruzado de reactivos respecto a la tecnología, indican que con mayor escolaridad se asume una mayor conciencia de los rasgos negativos de la tecnología, pero la valoración de la tecnología también aumenta.

En las investigaciones presentadas anteriormente existen muchos estudios relacionados con las tecnologías de la información, centrados en los riesgos a los que se enfrentan los usuarios por el uso sin control de algunas herramientas. Ahora bien, si se analizan los objetivos y contenidos de dichas investigaciones, se puede observar que algunos de ellos relacionan a la tecnología con algunos indicadores de calidad de vida como la relación padre e hijo, los derechos de los niños, etcétera. Sin embargo, la calidad de vida es un concepto muy amplio que sería conveniente analizar, ya que obedece a diferentes necesidades dependiendo de las etapas de la vida de los seres humanos. En razón de lo anterior, en la presente investigación se pretende relacionar el uso excesivo de las redes sociales electrónicas con la calidad de vida de los adolescentes estudiantes de bachillerato del sector público de la ciudad de Xalapa, Veracruz.

Metodología general de trabajo

La metodología general que se llevó a cabo en el desarrollo de la investigación se describe en la figura 1, en la que se inicia con la detección de un fenómeno observable generalizado en un sector de la población; después se definen los criterios para la selección de la población universo, posteriormente se analiza la población universo para el cálculo de la muestra, y el diseño de instrumentos. Finalmente, se realizó el análisis e interpretación de la información, que permitió responder la pregunta de investigación, así como generar algunas conclusiones y recomendaciones que tienen que ver con futuras investigaciones.

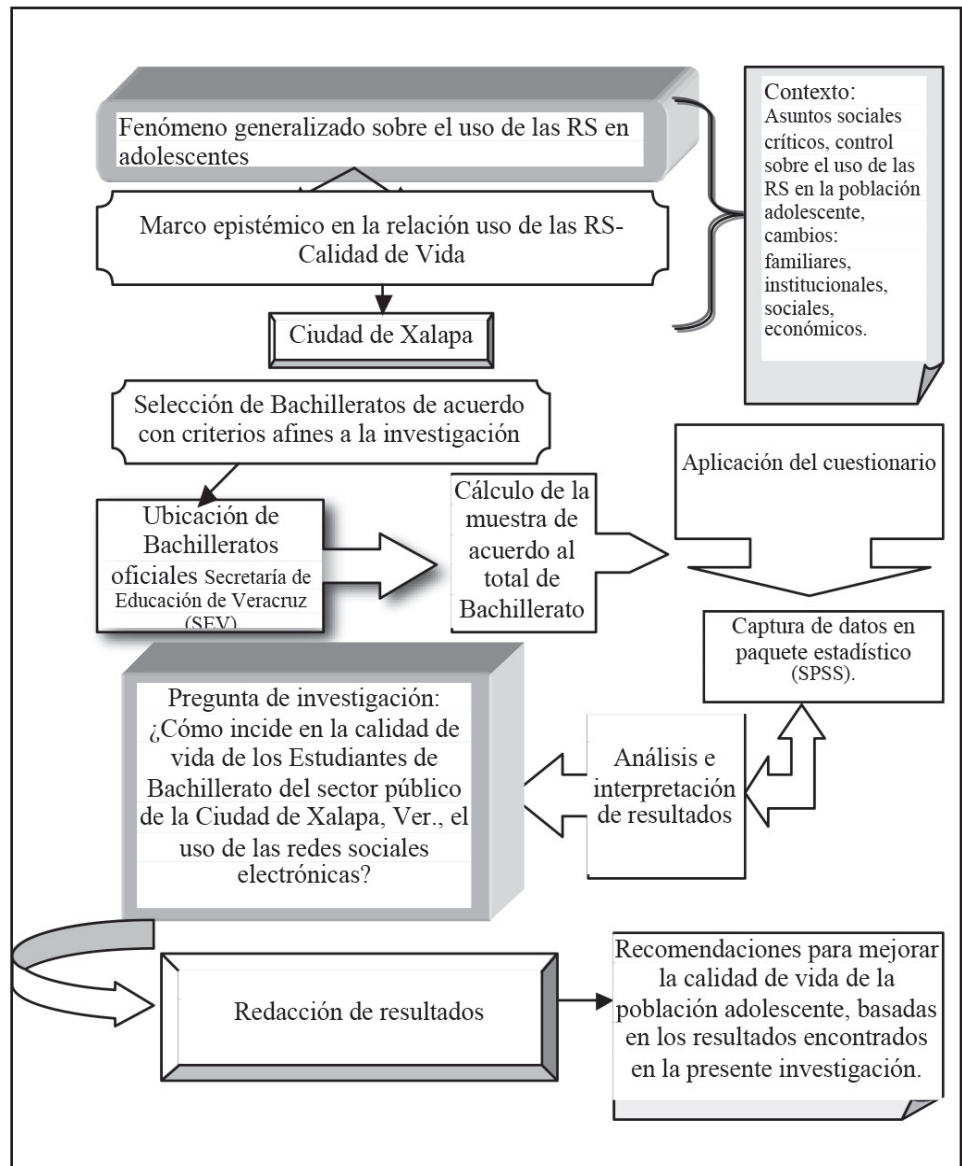


Figura 1. Metodología general de trabajo. Elaboración propia, 2012. Con la idea de Vázquez (2012).

Hipótesis

La proposición hipotética que se formuló como guía en esta investigación es la siguiente: Los jóvenes de bachillerato, subsistema preparatorias públicas en la ciudad de Xalapa, Veracruz, están empleando gran cantidad de tiempo en el uso de las redes sociales electrónicas, lo cual impacta de forma negativa en su calidad de vida.

Dimensiones e Indicadores

Identificadas en la hipótesis las variables dependiente como la calidad de vida e independiente el uso de las redes sociales electrónicas, se procedió a la delimitación de las dimensiones e indicadores de cada una de ellas.

En el estudio realizado por Urzúa, Cortés, Vega, Prieto y Tapia (2009) en el que midieron la calidad de vida de niños y adolescentes chilenos a través del cuestionario KIDSCREEN-27 consideraron los siguientes indicadores de calidad de vida: actividad física y salud, bienestar psicológico, con los padres

y autonomía, apoyo social y pares y ambiente escolar. El objetivo de estos autores fue probar el instrumento KIDSCREEN-27 en Chile, considerando que las costumbres y la cultura son diferentes que en otros puntos del planeta.

Tomando en cuenta estos antecedentes y las opiniones vertidas por los autores que realizaron la investigación, en la cual afirman que los resultados fueron satisfactorios, se consideró pertinente utilizar el mismo instrumento con los mismos indicadores de calidad de vida, ya que la población objetivo en ambas investigaciones se cruzan en el rango de edad, para

ellos el rango de edad fue de 8 a 18 años y para esta es de 15 a 18 años.

También se consideró importante incorporar en el instrumento la dimensión “Actividades Culturales” (tabla 1), ya que para los autores de la presente investigación es un elemento importante de la calidad de vida en este sector de la población. Dado que la intención es correlacionar las variables Calidad de vida y Uso de las redes sociales, es también necesario integrar al instrumento, las dimensiones e indicadores para medir la variable independiente, tal y como se observa en la tabla 1.

Tabla 1. Descripción de variables, dimensiones, indicadores e ítems

Variable	Dimensión	Indicadores	Ítem
CALIDAD DE VIDA (Dependiente) Tiene que ver con: sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Es un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno. (OMS, 2012) Serra-Sutton (2006) Citado por Urzúa, Cortés, Vega, Prieto, Tapia (2009) define calidad de vida como "la habilidad de participar plenamente en funciones y actividades relacionados con aspectos físicos, sociales y psicosociales apropiadas para la edad".	Actividad Física y Salud (AFyS)	Salud en General	2.1
		Actividad Física	2.2, 2.3, 2.4, 2.5
	Bienestar Psicológico (BP)	Bienestar Psicológico	3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7
	Relación con los padres y Autonomía (RPyA)	Apoyo de los padres (económico y moral)	4.3, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7
		Libertad de elegir (actividades y relaciones)	4.1, 4.2
	Apoyo Social y Pares (ASyP)	- Interacción con amigos	5.1, 5.2, 5.3, 5.4
	Ambiente Escolar (AE)	Integración escolar	6.1, 6.3
		Rendimiento escolar	6.2, 6.4
USO DE LAS REDES SOCIALES ELECTRÓNICAS (Independiente) "servicios basados en la web que permiten a sus usuarios relacionarse, compartir información, coordinar acciones y en general, mantenerse en contacto". Orihuela (2008: 2), citado por Peña, Pérez y Rondón, (2010, p: 8)	Actividades Culturales (AC)	Participación en actividades culturales	7.1, 7.2, 7.3, 7.4
	Tiempo de Uso (TU)	Tiempo de uso de las redes sociales	8.7, 8.11, 8.12
	Objetivo de Uso (OU)	- Usos de las redes sociales	8.10
	Conocimiento de los peligros de las Redes Sociales (CPRS)	Riesgos de las redes sociales	8.8, 8.9
	Disponibilidad de Tecnología (DT)	- Facilidad de acceso a las redes sociales	9.1, 9.2, 9.3

Fuente: Elaboración propia (07/12/2012).

Selección de la muestra

Dentro del estado de Veracruz, el total de bachilleratos oficiales se encuentran distribuidos en 6 zonas: Poza Rica, Xalapa, Veracruz, Córdoba, Minatitlán y Alvarado con 68 planteles y 31,514 alumnos. La zona Xalapa atiende al 39% de los estudiantes en 26 planteles y está integrada por municipios como Coatepec, Xico, Banderilla, Altotonga Perote, Teocelo y Xalapa; entre ellos, este último es el que cuenta con el mayor número de planteles y alumnos, lo que significa que sólo la ciudad de Xalapa, representa más de 50% en planteles y más del 65% en alumnos del total de la zona, por esta razón, se decidió aplicar el instrumento en esta ciudad.

Una vez contextualizado la población universo, se procedió al cálculo de la muestra. La fórmula recomendada por un especialista² para el cálculo de la muestra se centró básicamente por el tipo de investigación (investigación de tipo social) y el universo planteado.

$$n = p(1 - p) \left(\frac{Z}{E} \right)^2$$

Donde:

n = Tamaño de la muestra.

p = Proporción de la población. Para efectos de esta investigación se refiere a la proporción de la población que utiliza las redes sociales. Estudios han demostrado que uno de cada tres jóvenes entre los 14 y 18 años de edad utilizan las redes sociales (INTECO, 2008), por lo que el valor para esta variable es de 66% (0.66).

Z = Nivel de confianza. El especialista aconseja que normalmente en estudios de tipo social, el nivel de confianza normalmente es de 95%. Se refiere al área simétrica bajo la curva normal que se toma como la confianza, que para un porcentaje de 95, la estimación es igual a 1.96.

E = Es el porcentaje de error que se pretende aceptar al momento de hacer la generalización. El especialista recomienda que para estudios de tipo social como este, el porcentaje de error debe ser de 5% (0.05).

Sustituyendo los valores anteriores en la fórmula, el resultado que se obtiene es el siguiente.

Aplicando las operaciones correspondientes, la fórmula arroja una muestra de 344.82, que utilizando el redondeo a la unidad más cercana queda una muestra final de 345.

Recolección de datos

El método para la determinación del número de elementos que integraron la muestra por plantel, fue proporcional, por lo que se distribuyó de

acuerdo al porcentaje de alumnos que cada plantel tiene respecto del total. El cálculo por plantel se muestra en la tabla 2.

Tabla 2. Número de cuestionarios aplicados por plantel a estudiantes

Plantel	No. de alumnos	Porcentaje ponderado de alumnos	Número de cuestionarios aplicados
Antonio María de Rivera Matutina	904	0.12	39
Antonio María de Rivera Vespertina	767	0.1	35
Artículo Tercero Constitucional Matutina	786	0.1	36
Artículo Tercero Constitucional Vespertina	672	0.08	28
Colegio Preparatorio de Xalapa Matutino	695	0.09	31
Colegio Preparatorio de Xalapa Vespertino	713	0.09	31
Constitución de 1917 Matutina	669	0.08	28
Constitución de 1917 Vespertina	513	0.06	21
Experimental Matutina	423	0.05	17
Experimental Vespertina	201	0.02	7
Ricardo Flores Magón	583	0.07	24
Unidad y Trabajo Matutina	407	0.05	17
Unidad y Trabajo Vespertina	135	0.02	7
Veracruz	575	0.07	24
Total	8043	100	345

Fuente: Elaboración propia con datos de la DGB del Estado de Veracruz (periodo: Agosto 2011 – Enero 2012).

Para que la aplicación del instrumento fuera proporcional y representativa, se dividió el número de cuestionarios entre el número de semestres activos. Por ejemplo, si el número de cuestionarios por aplicar en un plantel era de 39 y el número de semestres activos en el presente periodo eran 3 (2o, 4o y 6o), entonces el número de cuestionarios contestados por semestre fueron 13. La selección de estudiantes se realizó de forma aleatoria.

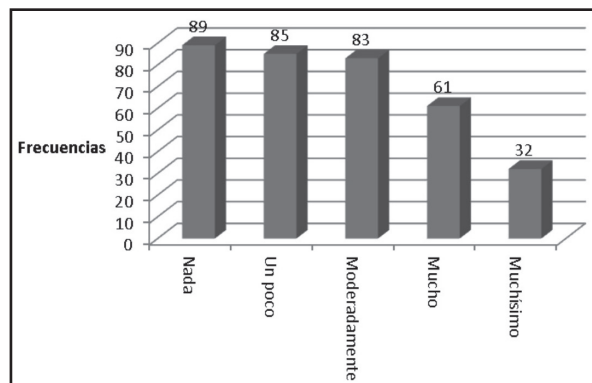
Resultados

Con la información recabada a través de los cuestionarios dirigidos a estudiantes, se generó una base de datos con el software especializado en el análisis de información estadística Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). En el cuestionario se incluyeron preguntas de tres tipos: discretas (por ejemplo la edad), dicotómicas (preguntas de dos opciones -sí, no-), preguntas de escala o de alternativa múltiple (de cinco opciones).

A continuación, se presentan los resultados del análisis de la información relativa a las opiniones vertidas por 345 Estudiantes entrevistados en los catorce Bachilleratos públicos del municipio de Xalapa dependientes de la Dirección General de Bachillerato del Estado de Veracruz, México.

Variable calidad de vida

Con relación a los porcentajes obtenidos respecto a la salud de los estudiantes, en una escala de Mala, Regular, Buena, Muy Buena y Excelente, la mayoría de ellos se consideran sanos, ya que más del 80% manifiesta tener entre Buena, Muy Buena y Excelente salud. Algunos estudiantes dijeron tener Regular y Mala salud (7.4% y 2% respectivamente).



Gráfica 1. Uso del deporte de los estudiantes encuestados.

* Dr. José Manuel Mávil Aguilera, docente de tiempo completo de la Facultad de Contaduría y Administración de la Universidad Veracruzana en Xalapa, Veracruz y especialista en Estadística aplicada.

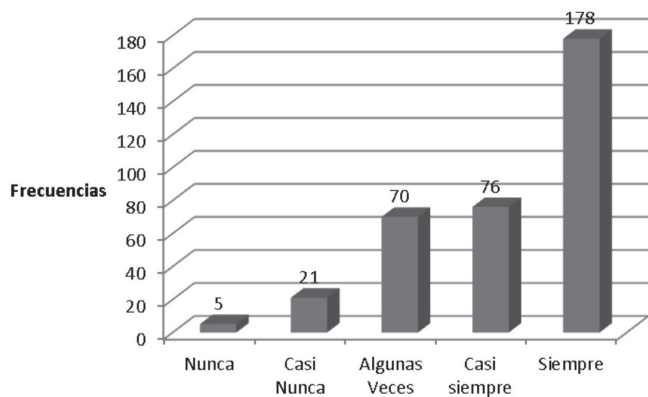
El deporte es considerado como uno de los elementos principales para sentirse bien, tanto física como mentalmente, sin embargo, la gráfica 1 muestra datos no muy alentadores en este rubro, ya que, 257 de los estudiantes encuestados (más del 70%) manifestaron hacer deporte de Moderadamente a Nada en una escala de Nada, Un Poco, Moderadamente, Mucho y Muchísimo. Basándose en lo anterior, se puede afirmar que existe una causal que no está permitiendo hacer uso del deporte en los adolescentes, es decir, están ocupando gran parte de su tiempo en actividades distintas al deporte, una de ellas podría ser el uso de las redes sociales.

Con relación a la dimensión Bienestar Psicológico, los resultados son alentadores, es decir, las evaluaciones en estas variables son favorables. A continuación se describen algunos de los indicadores de esta dimensión.

*Más del 70% de los encuestados dicen que Siempre y Casi Siempre están de buen humor, mientras que un porcentaje muy pequeño (poco más del 2%) manifiesta no estarlo.

*La mayoría de los adolescentes integrantes de la muestra normalmente no se sienten solos (casi el 60%), aunque también hay quien dice que sí (poco más del 7%), sin embargo, la diferencia entre los dos porcentajes es muy alta (más del 50%). Uno de los motivos por los que los adolescentes dicen no sentirse solos podría ser por la compañía de los amigos a través de las redes sociales.

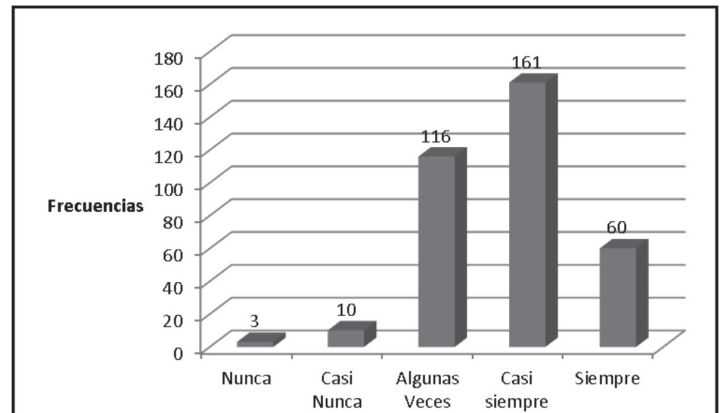
*Casi todos dicen estar contentos con su manera de ser (283 estudiantes) poco más del 80%.



Gráfica 2. Alumnos que han podido hablar con sus padres cuando han querido.

Respecto a la relación con los padres, en la gráfica 2 se encontró que los padres de los adolescentes están dispuestos a hablar con ellos cuando los necesitan, ya que más del 70% de los ellos así lo manifestó. Por otro lado, también se puede notar que una cantidad muy pequeña de los encuestados (25 alumnos) dice no recibir atención de ellos, estos adolescentes es muy probable que busquen sustituir la atención que requieren de otra forma, una de ellas puede ser a través de los amigos, ya sea de forma directa o de forma virtual.

Pareciera ser lógico pensar que el aparente uso excesivo de los dispositivos tecnológicos en los adolescentes los orillarían al aislamiento o a la soledad, sin embargo, de acuerdo con este estudio los datos reflejan que más del 70% de ellos, señala que pasa tiempo con sus amigos. Por otro lado, aunque un porcentaje muy pequeño (5.4%) dice que nunca o casi nunca lo hace, aún siguen existiendo personas de esta edad que prefieren estar solos.

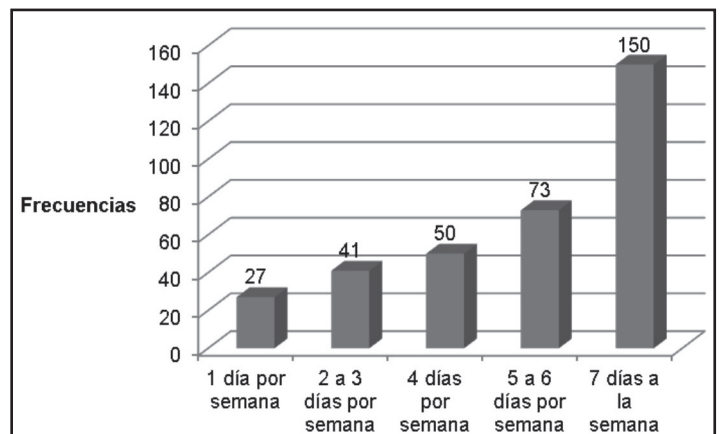


Gráfica 3. Alumnos que les han ido bien en el colegio.

En cuanto al ambiente escolar medido por el rendimiento, en la gráfica 3 se observa que más del 60% de los estudiantes obtiene buenos resultados en sus estudios, razón de peso para considerar un resultado positivo en esta dimensión. Por supuesto que también hay estudiantes que no les va tan bien en la escuela (menos del 4%), aunque se considera un porcentaje mínimo, algunos encuestados manifestaron que además de estudiar también trabajan.

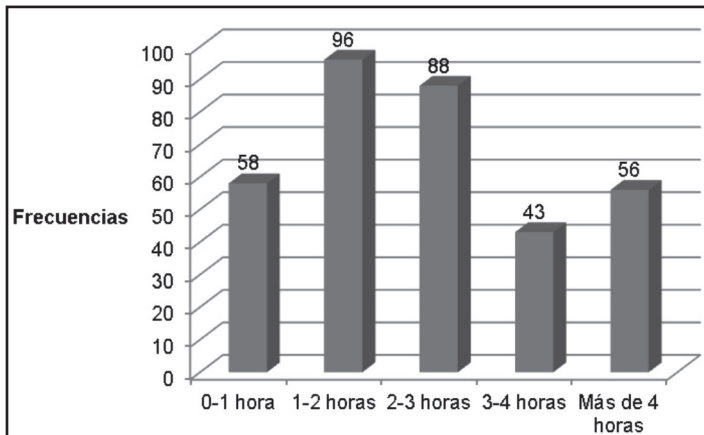
La lectura es un hábito que no se debe perder, sobre todo en las generaciones de jóvenes. A este respecto, los resultados no son muy alentadores, pero tampoco tan malos, ya que, un poco más de la mitad tiene el hábito de la lectura. Si bien es cierto que el porcentaje de los que leen debería ser mayor, también es sorprendente el porcentaje de los estudiantes de bachillerato que sí lo hacen, considerando que el nivel de lectura en México es relativamente bajo.

Variable uso de las redes sociales.



Gráfica 4. Días de uso de las redes sociales por semana.

En la gráfica 4 se aprecia que más del 60% de los estudiantes, hacen uso de las redes sociales de 5 a 7 días a la semana, mientras que el 7.7% sólo las utiliza una vez en este periodo. Este dato deja ver que estas herramientas tienen una gran aceptación en este sector de la población y que se puede considerar como parte de sus actividades diarias.



Gráfica 5. Uso en horas de las redes sociales por los estudiantes.

Respecto al número de horas de uso de las redes sociales, la gráfica 5 reporta que el mayor porcentaje se centra en un tiempo de uso, que va de 1 a 3 horas diarias, representado por más de 70% de los estudiantes integrantes de la muestra.

Existen cada vez más dispositivos que permiten el acceso a Internet y a través de él a una gran variedad de programas y herramientas. De acuerdo con los resultados, los dispositivos por los cuales los estudiantes acceden a Internet y a sus aplicaciones, fueron: acceso por computadoras (77%), telefonía móvil (63.4%), Ipad (16.3%), Ipad (10.9%) y finalmente por otros dispositivos como consolas de video juegos, tabletas, etc. (4.9%). Se puede considerar que, el hecho de que existan cada vez más formas y dispositivos para acceder a las redes sociales, puede ser también una de las razones para que su uso sea cada vez mayor.

El uso del Internet se ha convertido en una herramienta indispensable en nuestros días, al grado de que familias con diferentes niveles socioeconómicos cuentan con el servicio desde su domicilio. Lo anterior se basa en que casi el 90% de la población encuestada manifestó tener el servicio de Internet en su domicilio. Cabe mencionar que 341 estudiantes dijeron que utilizan los servicios de renta de Internet, a pesar de que la mayoría manifestó tener conexión de Internet en su domicilio (87.68%).

Se presume que la demanda del servicio de renta de Internet puede deberse a la necesidad de acceso a las redes sociales cuando el estudiante se encuentra fuera de su domicilio, considerando los días y el tiempo de uso manifestados anteriormente.

Los resultados de las actividades que realizan cuando usan las redes sociales se resumen en las siguientes:

*Más del 60% de los encuestados utilizan las redes sociales para ver videos.

*La mayoría de los estudiantes (casi 80%), utilizan las redes sociales para bajar música: 27.4% algunas veces, 24.9 % casi siempre y 24.9 % siempre.

*Más del 70% de los encuestados las utilizan para chatear.

*En cuanto al uso de las redes sociales para hacer, enviar, y recibir tareas escolares por parte de los alumnos, el 30.3% mencionaron que algunas veces y casi siempre (34.9%), con estos datos, se puede concluir que las usan moderadamente para este fin.

*Compartir imágenes y fotografías es también una actividad muy común entre los adolescentes, casi el 80% sube estos materiales a las redes sociales con una frecuencia de Algunas veces a Siempre.

*Las noticias también son del interés de los estudiantes, más del



60% revisa las noticias de interés general. Con esto, se puede desvirtuar la idea que se tiene de que los adolescentes únicamente utilizan las redes sociales para actividades negativas o sin provecho.

*Una de las actividades más comunes en las redes sociales por parte de la juventud, es saber lo que publican los amigos, se comprueba que de los 345 estudiantes, 288 ocupan su tiempo en esta actividad, es decir, más del 80%.

*Las redes sociales han resultado ser una herramienta muy útil en la búsqueda de personas, a través de ellas puedes contactar amigos y familiares que por tiempo has dejado de saber de ellos. Sin embargo, más del 60% de los estudiantes no las usan para este fin.

*Con relación a la publicación de los sentimientos de los estudiantes, casi el 80% de ellos manifestaron que no publican este tipo de información, Tal vez la percepción de la sociedad pueda ser lo contrario a lo que los estudiantes están manifestando, podría dar margen a pensar que ellos no están contestando honestamente, sin embargo, los resultados de la investigación muestran las respuestas que ellos revelaron.

Conclusiones

De acuerdo a los resultados de la variable Calidad de vida, se puede ver que en la mayoría de las dimensiones, los porcentajes más altos se encuentran en las opciones “Casi Siempre y Siempre o Mucho y Muchísimo”, a excepción de las relacionadas con la lectura y el deporte. Por lo tanto, si bien es cierto que los estudiantes de bachillerato casi no hacen deporte y que leen poco, en términos generales se puede decir que su calidad de vida se encuentra entre buena y muy buena. En lo que corresponde a la variable Uso de las redes sociales, los resultados demuestran que los estudiantes cuentan con las herramientas y las facilidades para usarlas los siete días de la semana en promedio de dos a tres horas diarias, tanto dentro de casa como fuera de ella, lo que significa, que el uso de las redes sociales por parte de la población adolescente es de Moderado a Mucho. Tomando en cuenta estos resultados, se puede considerar que una variable no está afectando de manera significativa a la otra.

Para corroborar lo anterior, fue necesario elaborar un análisis de la correlación de variables, con el cual se generó la siguiente matriz (tabla 3) en la que las filas corresponden a las dimensiones que integran la variable Calidad de vida y las columnas a las dimensiones de la variable Uso de las redes sociales, donde cada dimensión se mide por indicadores conformados por una o varias preguntas del cuestionario (Items).

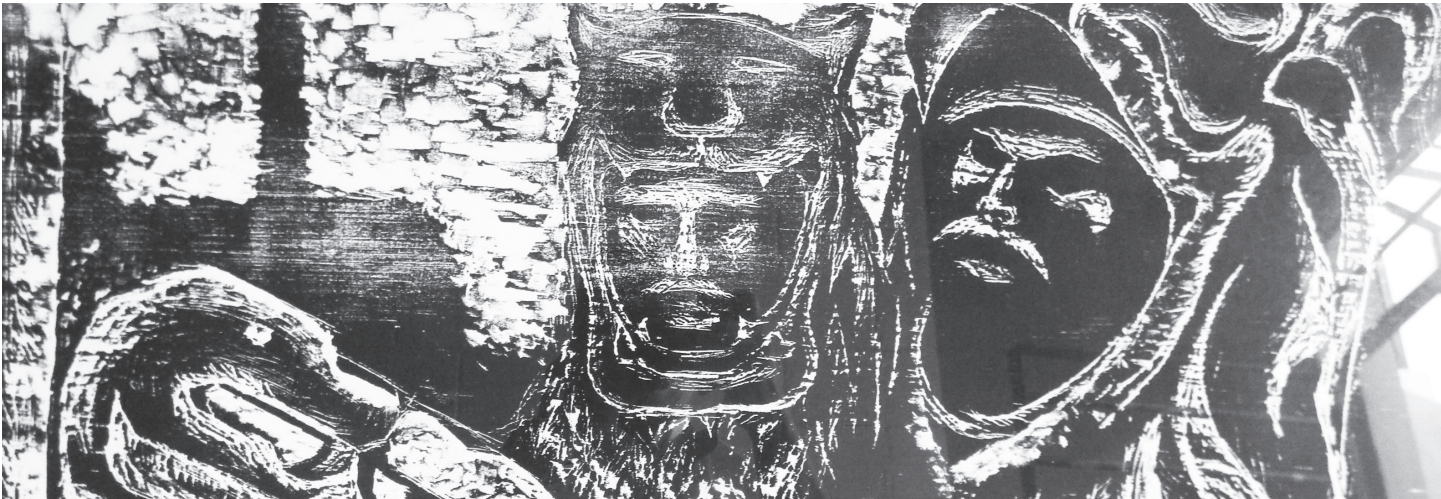
Tabla 3. Matriz de correlación por variable y dimensión.

Dimensión	Tiempo de uso	Objetivo de uso	Conocimiento de los peligros de las redes sociales	Disponibilidad de tecnología	USO_DE LAS REDES SOCIALES
Actividad física y salud	.057	.017	-.138	.000	-.013
Bienestar psicológico	.012	.110	-.068	-.084	-.008
Relación con los padres y autonomía	.050	.086	-.187	.018	-.010
Apoyo social y pares	.188	.268	-.129	.001	.122
Ambiente escolar	-.045	.075	-.179	-.078	-.087
Actividades culturales	.091	.251	.108	.093	.179
CALIDAD DE VIDA	.101	.215	-.151	.000	.055

Fuente: Elaboración propia con la los datos de las encuestas aplicadas a los estudiantes (2013).

De acuerdo con Fernández y Díaz (2001), en la correlación de Pearson, cuando el valor es muy cercano al cero, significa en este caso que una dimensión tiene un impacto muy insignificante sobre la otra, incluso podría tomarse como no correlación entre las dos dimensiones y cuando el valor es negativo cercano al menos uno, indica una correlación lineal o línea recta positiva perfecta (no es el caso en la presente investigación). La intercepción entre las dos variables en la matriz (Uso de las redes sociales y Calidad de vida) da una correlación general de .055, valor muy cercano al 0.

Con base en el análisis e interpretación de los resultados y el valor de la correlación entre variables, se confirma que la hipótesis planteada “Los jóvenes de bachillerato, subsistema preparatorias públicas en la ciudad de Xalapa, Veracruz, están empleando gran cantidad de tiempo en el uso de las redes sociales electrónicas, lo cual esta impactando de forma negativa en su calidad de vida” es nula, ya que, la población de estudio está empleando gran cantidad de su tiempo en el uso de las redes sociales, pero también tienen buena salud, rendimiento escolar alto, conviven con sus pares, conviven con sus padres y son felices.





Bibliografía

- Accordino, Denise B., Accordino, Michael P. 2011. An Exploratory Study of Face-To-Face and Cyberbullying in Sixth Grade Students. *American Secondary Education* 40(1) Fall 2011.
- Caldevilla Domínguez, David (2010). Las Redes Sociales. Tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad digital actual. *Documentación de las Ciencias de la Información* ISSN: 0210-4210, 2010, vol. 33, 45-68
- Espinar Ruiz, Eva y López Fernández, Cristina. 2009. Jóvenes y adolescentes ante las nuevas tecnologías: percepción de riesgos. *Athena Digital* - núm. 16: 1-20 (otoño 2009) -ARTÍCULOS-ISSN: 1578-8946. Redalyc Sistema de Información Científica Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal
- Fernández, Pita y Díaz, Pértiga (2001). Relación entre Variables Cuantitativas. *Unidad de Epidemiología Clínica y Bioestadística. Complejo Hospitalario Juan Canalejo. A. Coruña. Cad Aten Primaria* 1997; 4: 141-144. Actualización 30/03/2001.
- INTECO – Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación. 2008. Estudio sobre la privacidad de los datos personales y la seguridad de la información en las redes. Consultado el 29/04/2012 en: https://www.agpd.es/portalwebAGPD/canaldocumentacion/publicaciones/common/Estudios/est_inteco_redeso_022009.pdf
- INEGI – Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. 2013. Estadísticas a propósito del día mundial de Internet. Consultado el 19/11/2013 en: <http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/Contenidos/estadisticas/2013/internet0.pdf>
- Livingstone, Sonia and Brake, David R. 2010. On the Rapid Rise of Social Networking Sites: New Findings and Policy Implications. *CHILDREN & SOCIETY VOLUME 24*, (2010) pp. 75–83. DOI:10.1111/j.1099-0860.2009.00243.x
- Minnicelli, Gabriel (2005). Internet y el deseo de comprar. Universidad de Belgrano. Buenos Aires, Argentina.
- Márquez Nerey, Ernesto y Tirado Segura, Felipe. 2009. Percepción social de la ciencia y la tecnología de adolescentes mexicanos. *Portafolio CTS N° 2* – Julio 2009. Revista Iberoamericana de Ciencia, Tecnología y Sociedad ISSN: 1850-0013.
- Mendiguren, Terese; Meso, Koldo; Pérez, Jesús A. (2012). El uso de las redes sociales como guía de autoaprendizaje en la Facultad de Comunicación de la UPV/EHU. *MONOGRÁFICO*, n° 6. ISSN : 1988-8430.
- Peña, Pérez, Rondón (2010). Redes sociales en Internet: reflexiones sobre sus posibilidades para el aprendizaje cooperativo y colaborativo. *Revista de Teoría y Didáctica de las Ciencias Sociales*, núm. 16, enero-junio, 2010, pp. 173-205 Universidad de los Andes. Mérida, Venezuela. ISSN (Versión impresa): 1316-9505.
- Urzúa, Alfonso; Cortés, Edith; Vega, Susana; Prieto, Lesley y Tapia, Kessia (2009). Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Auto Reporte de la Calidad de Vida KIDSCREEN-27 en adolescentes Chilenos. *Terapia psicológica* 2009, Vol. 27, N° 1, 83-92 Copyright 2008 by Sociedad Chilena de Psicología Clínica ISSN 0716-6184 (impresa) ISSN 0718-4808 (en línea).

IMPACTO DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA DE MUJERES ADULTAS DE CIUDAD DEL CARMEN

Oscar Enrique Mato Medina
Enrique Rafael Farfan Heredia
Juan Prieto Noa*



Introducción

Para la Organización Mundial de la Salud el estilo de vida que no contemple la práctica sistemática de cualquiera de las manifestaciones de la actividad física, es un reflejo de sedentarismo que, como factor de riesgo, puede provocar, sin dudas, daños importantes a la salud de las personas (OMS, 1995).

Este criterio fue declarado en uno de los principales documentos de la OMS que, junto a otras declaraciones, se ha planteado, desde hace algunos años, liderar el combate global al sedentarismo para disminuir y evitar el sobrepeso y la obesidad así como otras enfermedades.

En este documento, la Declaración de Consenso de Quebec sobre Actividad Física, Salud y Bienestar, la OMS ratificó la necesidad de que la población de todos los países,

desarrollados o en vías de desarrollo, realizara actividad física para mejorar su salud e incrementar su bienestar físico y espiritual (OMS, 1995).

En otro documento, el Informe sobre la salud en el mundo. Reducir los riesgos y promover una vida sana, la Organización Mundial de la Salud se refirió a la importancia de la actividad física al declarar textualmente que “la obesidad, una consecuencia del consumo de productos insalubres, junto con la falta de ejercicio físico, plantea ya en sí un grave riesgo para la salud” (OMS, 2002).

En la Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, que salió a la luz en 2003, la OMS profundizó en el tema de los riesgos y definió a la inactividad física como un factor de riesgo importante en lo

que respecta a la mortalidad mundial. En esta estrategia, la OMS definió que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica (OMS, 2003).

Pero, ¿qué es actividad física? En su definición clásica es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que provocan un gasto energético mayor al existente en reposo” (Caspersen y colaboradores, 1985).

Como es sabido, la realización de actividad física provoca la educación de las cua-

* Docentes de la Dependencia de Educación Superior Ciencias de la Salud en la Universidad Autónoma del Carmen.

lidades físicas que son el conjunto de atributos que determinan la condición física. Por tanto, para valorar el nivel de condición física de las personas hay que aplicar pruebas que, de forma objetiva, valoren las cualidades físicas. Las cualidades físicas más reconocidas son las condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) y coordinativas (equilibrio, ritmo, etc.). En este sentido, el entrenamiento de las cualidades físicas asegura el desarrollo del potencial físico de las personas y, por ende, de su condición física, misma que determina la capacidad de que se dispone para realizar una actividad con eficacia, es decir, obteniendo resultados con el menor gasto energético posible.

En la actualidad se reconoce que las personas adultas deben realizar 150 minutos, como mínimo, de actividad física aeróbica moderada o 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa a la semana o llevar a cabo una combinación equivalente de ambos tipos de actividad física (Escalante, 2011).

Desarrollo

La investigación se llevó a cabo mediante un diseño descriptivo y analítico, de corte transversal, que consideró la aplicación de un programa de intervención a mujeres adultas de Ciudad del Carmen, Campeche. El programa se basó en la práctica de diferentes actividades físicas sistemáticas por las participantes y respondía a un proyecto financiado por el Programa de Mejoramiento del Profesorado (PROMEP) para el cuerpo académico Cultura Física y Salud” de la licenciatura en educación física y deporte de la Dependencia Académica de Ciencias de la Salud.

Se trabajó con 24 mujeres adultas, sin experiencia anterior de práctica de actividad física y que estaban comprendidas en las edades entre 22 y 53 años. El programa se aplicó en el Gimnasio Universitario durante el año 2012, de lunes a viernes, en el horario de 18:00 a 20:00 horas y contempló diferentes actividades, tales como ejercicios, juegos, caminatas y natación.

Los objetivos principales de la investigación fueron evaluar el nivel de condición física individual y valorar la variación de los resultados de la prueba final con relación a la inicial, así como comprobar la mejora de la condición física como componente esencial de la salud y para la mejora de la calidad de vida de las personas.

Se midieron la talla y el peso y se asumió al Índice de Masa Corporal (IMC) como la relación del peso de una persona con su altura. La fórmula utilizada fue $IMC = \text{peso} / \text{talla}^2$ y la clasificación fue la siguiente:

IMC	
Desnutrición	Menor de 18
Peso normal	18 / 24.9
Sobrepeso	25 / 26.9
Obesidad grado I	27 / 29.9
Obesidad grado II	30 / 29.9
Obesidad grado III	Mayor de 40

Tabla 1. Clasificación IMC.

Las participantes fueron pesadas con una báscula mecánica de plataforma, con divisiones de 50 g, marca Seca, modelo 762 y la estatura se midió con un estadímetro portátil, marca Seca, modelo 214. El peso se expresó en kilogramos y se pesaron con ropa deportiva y descalzas. La talla se expresó en centímetros y fueron medidas de pie, de espaldas a la báscula, con el tronco en posición erecta, los talones juntos y descalzas.

Se midieron la frecuencia cardíaca en reposo y la máxima, también se calculó la frecuencia cardíaca de entrenamiento. Esto se realizó porque la frecuencia cardíaca es uno de los indicadores más fiables de nuestro estado de condición física. En este sentido, el corazón de un organismo bien preparado desde el punto de vista físico tiene menos pulsaciones por minuto que otro que no lo esté. Dicho de otra forma, un alto nivel de preparación física provoca que el corazón haga su trabajo latiendo menos veces que otro no preparado.

La Frecuencia Cardíaca (FC) es el número de veces que el corazón se contrae en un minuto, y es importante conocer su comportamiento, entre otras razones, por su utilidad práctica como indicador de la intensidad del esfuerzo y así poder dosificarlo adecuadamente. Para las personas, tanto sedentarias como practicantes de actividad física, es muy importante controlar su frecuencia cardíaca antes de realizar un ejercicio físico para preservar su integridad física.

La Frecuencia Cardíaca en Reposo (FCR) es el trabajo del corazón necesario para mantener el metabolismo basal. Se obtiene inmediatamente después de despertarse y antes de levantarse de la cama, tomada durante tres días seguidos, o relajándose 5 minutos antes de la medición. La Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM) es el número máximo de pulsaciones por minuto a las que se puede someter el corazón durante un ejercicio, o sea, es la máxima frecuencia cardíaca que una persona puede lograr en una prueba de esfuerzo sin poner en riesgo su salud siempre y cuando se encuentre en óptimo estado de condición física. Tradicionalmente, la FCM se ha calculado restando una cantidad fija menos la edad, o sea, en los hombres se resta 220 menos la edad y en las mujeres 226 menos la edad. Con este cálculo se obtiene un valor máximo al que se debe someter el corazón durante un ejercicio, pero este cálculo ya no es práctico, debido a que no respeta uno de los principios básicos del entrenamiento físico que tiene que ver con el carácter individual de la preparación.

Es por ello que la Frecuencia Cardíaca de Entrenamiento (FCE) se convierte en la alternativa a este cálculo. La FCE es la relación existente entre la FCM, la de reposo y los porcentajes de esfuerzo a los que se desea trabajar para lo que utiliza la ecuación de Karkoven, que es reconocida a nivel mundial. Con esta ecuación se calculan los rangos de frecuencia cardíaca admisibles durante la práctica de actividad física por lo que ayuda al control de la intensidad del entrenamiento y a evitar lesiones y problemas mayores así como para maximizar el rendimiento del corazón (Gattica y colaboradores, 2012).

Esta ecuación es la siguiente.

$$FCE = (FCM - FCR) \times \% \text{ de I} + FCR$$

Donde:

FCE: Frecuencia cardíaca de entrenamiento.

FCM: Frecuencia cardíaca máxima.

FCR: Frecuencia cardíaca en reposo.

% de I: Porcentaje de la Intensidad a la que se trabajará.

Mediante pruebas que miden las cualidades físicas se puede valorar el estado de la condición física individual. Para ello, en el proyecto se aplicaron las pruebas del test Eurofit en dos ocasiones, al inicio y final del programa. Las cualidades físicas medidas fueron flexibilidad, abdominales y fuerza de las extremidades superiores e inferiores.

La flexibilidad troncal se midió desde la posición de sentadas frente al cajón, apoyando la planta de los pies en su parte frontal y la punta de los dedos en el borde de la placa horizontal. Con las rodillas extendidas, se flexiona el tronco adelante, intentando llegar lo más lejos posible. Para efectuar la medición, las participantes debían empujar la regla con los dedos sin movimientos bruscos y con las manos extendidas, manteniéndose inmóvil en la posición de máxima flexión durante un instante. Se midió la máxima posición que alcanzaba la regla. Los abdominales fueron medidos desde una posición inicial acostadas boca arriba, con las rodillas flexionadas a 90 grados y palmas de las manos sobre las rodillas. Seguidamente se realizaban flexiones del tronco tocando con el centro de la mano la parte más alta de la rodilla durante un minuto. Se contaban las veces que la mano tocaba la parte señalada. La fuerza de los brazos se midió mediante la realización de lagartijas y la de las piernas se midió mediante sentadillas.

Los datos fueron analizados mediante el paquete estadístico SPSS, versión 15.0, con el que se calcularon los porcentajes, mínimos, máximos y medias con sus respectivas desviaciones estándar. Así mismo, se aplicaron las pruebas estadísticas de Kolmogórov-Smirnov, para comprobar la normalidad de la distribución de los datos, y t de Student para comparar los resultados de las pruebas y verificar sus diferencias.

Análisis y discusión de los resultados

El grupo de estudio se conformó con 24 mujeres distribuidas, por edades, de la forma en que se expresa en la tabla número 2.

DISTRIBUCION DE LA MUESTRA	
EDADES	CANTIDAD
22 a 29 años	7
30 a 37 años	9
38 a 45 años	5
46 a 53 años	3

Tabla 2. Distribución de la muestra por edades.

Se aprecia que la mayor cantidad de participantes (9) estuvo comprendida en las edades de 30 a 37 años, mientras que la menor (3) fue del grupo de edades de 46 a 53 años. Llama la atención que 16 mujeres (66.7%) tenían hasta 37 años, o sea que más de la mitad de las participantes inscritas en el programa eran menores de 39 años significando mayoría de jóvenes en el programa.

Al principio del programa se midieron la estatura y el peso y al final del programa se midió el peso para comprobar si había habido alguna mejora entre las dos pruebas. En la medición inicial, la media de la estatura fue de 153 cm con desviación de 7 cm., mínimo de 145 y máximo de 163 cm.

La media del peso inicial de las participantes fue 77.6 kg., con desviación estándar de 10.1 que no tuvo mucho contraste con la medición final que tuvo media de 74.5 kg con desviación de 13.2 kg., significando que en cuanto al valor medio, prácticamente, no hubo dis-

ESTATURA Y PESO CORPORAL			
	Estatura	Peso Inic	Peso Fin
MEDIA	153 cm	77.6 kg	74.5 kg
DESVIACION TIPICA	7	10.1	13.2
VARIANZA	.005	103.3	176.5
MINIMO	145	54	49
MAXIMO	163	96	94

Tabla 3. Resultados de las mediciones de estatura y peso corporal.

minución de peso. En la primera medición, el mínimo y máximo del peso de las participantes fue de 54 y 96 kg., lo que no reflejó disminución importante al relacionarlos con la segunda (49 y 94 kg.) aunque se debe señalar que el mínimo se disminuyó en 5 kg.

La medición de estatura y el peso fueron utilizadas para el cálculo del Índice de Masa Corporal. En este sentido, se presenta la tabla 4 que refleja la dinámica producida en este indicador. Se destaca, en primer lugar, que en la comparación entre ambas mediciones se constataron movimientos de una categoría a otra. En Peso Normal, por ejemplo, en la primera medición se ubicaron en total 7 mujeres, mientras que en la segunda fueron 9, con cambio en los grupos de edades más jóvenes, de 22-29 y 30-37 años. La tabla muestra que 2 participantes lograron alcanzar una nueva categoría al pasar a Peso Normal.

En la categoría de Sobrepeso se mantuvo el total de 10 mujeres en la primera y segunda mediciones aunque se produjo un movimiento favorable de un caso del grupo de edades de 30-37 años que pasó de sobrepeso a peso. Una situación similar se produjo en el grupo de mujeres con edades de 38-45 años donde un sujeto bajó una categoría provocándose un movimiento descendente en los indicadores del IMC.



En cuanto a la categoría de Obesidad Grado I, de 5 mujeres detectadas en la primera medición se pasó a 4 en la segunda motivado el descenso por una participante del grupo de 22-29 años que bajó a la categoría de sobrepeso.

En Obesidad Grado II se detectaron 2 mujeres en la primera medición y 1 en la segunda lo que fue provocado por una del grupo de 38-45 años que pasó a tipo I al finalizar la aplicación del programa.

Por grupos de edades, el análisis nos muestra mejora en las participantes más jóvenes, de 22 a 29 años, que en la medición inicial tuvieron 3 sujetos dentro de peso normal, 3 con sobrepeso y 1 en obesidad tipo I, mientras que en la segunda fueron 4 con peso normal y 3 en sobrepeso lo que significó que 2 participantes alcanzaron resultados favorables, una con obesidad tipo I abandonó esta categoría pasando a

sobrepeso y otra de sobrepeso pasó a normal.

En el grupo de edades de 30 a 37 años, que en la primera medición tenía 2 con peso normal, 4 con sobrepeso, 2 en obesidad tipo I y una en tipo II, en la segunda medición pasó a 3 con peso normal y 3 con sobrepeso y mantuvo las mujeres ubicadas dentro de los dos tipos de obesidad. Este resultado significó que en este grupo una participante pasó de tener sobrepeso a peso normal mientras que las restantes mujeres mantuvieron su peso.

Las mujeres de 38 a 45 años, en la primera medición tuvieron una con peso normal, 2 con sobrepeso, una con obesidad grado I y otra con grado II. En la segunda medición la participante ubicada en la categoría de obesidad grado II pasó a grado I. Asimismo, la que estaba ubicada en Obesidad Grado I pasó a Sobrepeso por lo que en este grupo, 2 mujeres lograron mejorar su peso.

Las 3 mujeres del grupo de 46 a 53 años se mantuvieron en sus categorías de IMC no lográndose ningún resultado de cambio de posición.

En cuanto al Índice de Masa Corporal, el resultado final alcanzado fue de mejora en 5 mujeres, entre las 24 del programa (20.8%). Esta situación no se corresponde con los esperados en el proyecto donde se estimó que una mayor cantidad de mujeres debían modificar su ubicación en la tabla de IMC.

RESULTADOS DEL IMC								
RANGO DE EDADES (años)								
	22-29		30-37		38-45		46-53	
MEDICIONES	1RA	2DA	1RA	2DA	1RA	2DA	1RA	2DA
DESNUTRICION	0	0	0	0	0	0	0	0
PESO NORMAL	3	4	2	3	1	1	1	1
SOBREPESO	3	3	4	3	2	3	1	1
OBESIDAD TIPO I	1	0	2	2	1	1	1	1
OBESIDAD TIPO II	0	0	1	1	1	0	0	0
OBESIDAD TIPO III	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES	7	7	9	9	5	5	3	3

Tabla 4.- Resultados del IMC. Primera y segunda medición

No se alcanzaron grandes modificaciones en el IMC, pero en las pruebas de condición física se constataron cambios en los valores estudiados que reflejaron aprovechamiento individual de las jornadas de trabajo físico.

En flexibilidad, la media de longitud alcanzada en la primera prueba fue 12.85 cm., mientras que en la segunda fue superior (14.82 cm). La desviación estándar de una prueba a otra fue 9.01 y 9.42 cm., respectivamente. El mínimo de -14 cm., de la primera prueba no se pudo mejorar en la segunda. No obstante, las participantes del programa lograron mejorar el valor máximo (24 por 27) en la segunda medición.

En abdominales, el mínimo de la primera medición (8) se rebasó por completo en la segunda (17) alcanzándose un valor bastante

importante y, aunque la mejoría del nivel máximo no fue tan grande, se debe tomar en cuenta al ser la cualidad física que mayor aumento tuvo de una prueba a la otra. En cuanto a la media de 21.8 repeticiones en la primera medición lograron aumentar a 25.3 en la segunda. La desviación estándar de la segunda medición fue de casi una unidad menor que en la primera. lo que puede ser considerado como que sus resultados fueron más homogéneos.

Se detectaron aumentos en la prueba de lagartijas que mejoró la media de 27.9 en la primera medición a 30.8 en la segunda y en sentadillas que alcanzó media de 32.3 en la segunda medición mientras que en la primera fue 28.3.

En lagartijas de un mínimo de 15 en la primera medición se lograron 20 en la segunda mientras que en sentadillas esta relación fue de 15 en la primera con 22 en la segunda evidenciando mejora en ambas cualidades.

RESULTADOS DE LA CONDICION FISICA								
	MINIMO		MAXIMO		MEDIA		DESV. EST.	
	1ra Med.	2da Med.	1ra Med.	2da Med.	1ra Med.	2da Med.	1ra Med.	2da Med.
FLEXIBILIDAD	14	14	24	27	12.85	14.82	9.01	9.42
ABDOMINALES	8	17	29	32	21.85	25.35	3.94	2.84
LAGARTIJAS	15	20	35	38	27.90	30.88	5.36	4.52
SENTADILLAS	15	22	37	39	28.35	32.37	5.73	4.57

Tabla 5.- Resultados de la medición de los componentes de la condición física

Como el estudio se realizó con $n=24$, se aplicó la prueba de Kolmogórov-Smirnov para conocer la normalidad de la distribución de los datos. Se comprobó que los datos estaban normalmente distribuidos al verificar que la significación asintótica era mayor que .05 en todas las comparaciones de variables efectuadas.

Para medir la paridad y comprobar las diferencias entre los resultados de la segunda medición con relación a la primera se aplicó la prueba estadística t de Student al 95% de confiabilidad ($p=.05$) cuyos resultados se aprecian en la tabla número 6 en la que se constata que el valor de significación bilateral es menor de .05 en la mayoría de las pruebas lo que demuestra que existieron diferencias significativas entre los resultados de la segunda medición con relación a la primera afirmándose, por tanto, que el programa de actividades físicas ha mejorado el nivel de condición física de la mayoría de las mujeres estudiadas.

PRUEBA DE MUESTRAS RELACIONADAS							
	DIFERENCIAS RELACIONADAS						Sig. bilat.
	Media	Desv típica	Error típico de la media	95% Interv. confianza para la media		t	
				Superior	Inferior		
Par 1. FLEXIBFINAL-FLEXIBINICIAL	-1.9722	4.0821	.555	-3.0864	-.8580	-3.55	.08
Par 2. ABDOMFINAL-ABDOMINICIAL	-3.5000	3.4898	.4749	-4.4525	-2.5474	-7.37	.00
Par 3. LAGARTFINAL-LAGARTINICIAL	-2.9814	4.5453	.6185	-4.2221	-1.7408	-4.82	.00
Par 4. SENTADFINAL-SENTADINICIAL	-4.0185	3.9834	.5420	-5.1057	-2.9312	-7.41	.00

Tabla 6.- Resultados de la t de Student





Conclusiones

Los cambios de ubicación de las participantes, dentro de la tabla de Índice de Masa Corporal (IMC) de la Organización Mundial de la Salud, no fueron importantes, aunque fueron evidentes y pueden ser tomados en cuenta para estudios posteriores.

No obstante, al comprobarse que el programa de actividades físicas mejoró el nivel de condición física de las mujeres se puede afirmar que una variación en tiempo y cargas de trabajo podría contribuir a modificar la categorización de las participantes dentro de la tabla de IMC.

Las modificaciones en el estado de la condición física individual, unidas a la comprobación de diferencias significativas entre la medición final e inicial de la mayoría de las cualidades físicas estudiadas, demostraron que la continuidad del programa es un factor importante para que las mujeres participantes puedan mejorar su calidad de vida.

Se recomienda continuar con este estudio aumentando el tiempo de trabajo y las cargas físicas así como diversificando la utilización de ejercicios y aumentando los juegos.

Bibliografía

- Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. *Public Health Rep.*; 100(2): 126-131.
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española Salud Pública*, Núm. 4; pp. 325-328.
- Gattica, D., Puppo, H. y Villarroel, G. (2012). Valores de referencia del test de marcha de seis minutos en niños sanos. *Revista Médica Chile*; 140: 1014-1021.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). 1995. Declaración de Consenso de Quebec sobre Actividad Física, Salud y Bienestar.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). 2002. Informe sobre la salud en el mundo. Reducir los riesgos y promover una vida sana.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). 2003. Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). 2007. Prevención de las enfermedades crónicas: una inversión vital.
- Reyes, A. (2011). Ejercicio físico, salud y supuestos en el cálculo de la frecuencia cardíaca máxima estimada. *Revista Electrónica Educare*, Vol. XV, N° 1, pag. 79-90, Maturín, Venezuela.

OBSERVATORIO SOBRE VIOLENCIA Y SU IMPACTO EN LAS UNIVERSIDADES*

Fredy Geovany Ruz Pimienta
Liliana Feria Cob*



Introducción

La violencia es un tema que ocupa los principales encabezados de la noticias en el mundo.

México no es ajeno a este cáncer que está proliferando de manera alarmante. Es un tema que preocupa y aterroriza cada vez más, aun en espacios como lo son las escuelas, porque no hay muros ni pared que permitan evitar

que ésta llegue a ellas. Más allá de la preocupación, los padres, maestros y alumnos sienten con frecuencia miedo e impotencia cuando la violencia en la escuela se presenta con toda su dureza y cada vez con más frecuencia.

La violencia se define como un acto intencional, dirigido a dominar, controlar, agredir o lastimar a alguien más. Puede ocasionar daños irreversibles. Implica un abuso del poder

*Artículo generado en el curso Taller de formación de investigadores, impartido por la MC. Ady Zarza García.

* Estudiantes de la carrera de Enfermería en la Dependencia de Educación Superior. Estudiantes incluidos dentro del proyecto "La violencia y su relación con el estado nutricional de estudiantes de la DES, donde participan MCS Patricia Flores López y Olga S. Solís Cardouwer, grupo de investigadores de la ONAVIHOMU, coordinador: Dr Rafael Montesinos Carerra, UAM Iztapalapa.

mediante el empleo de la fuerza, sea física, psicológica, económica o política. Casi siempre es ejercida por las personas que tienen el poder en una relación, como el padre y/o la madre sobre los y las hijas, los y las jefas sobre los y las empleadas, los hombres sobre las mujeres, los hombres sobre otros hombres y las mujeres sobre otras mujeres, Bourdieu (2003), pero también se puede ejercer sobre objetos, animales o contra uno mismo.

En el presente trabajo nos hemos centrado con mayor precisión en la violencia escolar, que con seguridad podemos señalar que no se genera en la escuela, más bien tiene sus raíces en el seno familiar y/o social; asimismo, a analizar la función de los observatorios insertados en las instituciones educativas, cuyo objetivo es realizar investigación sobre la violencia dentro de los espacios educativos, y la incidencia de las políticas públicas en su disminución.

Los observatorios de violencia generan sistemas de información que permiten realizar diagnósticos, diseñar indicadores y cuantificar los avances en materia de seguridad ciudadana en las comunidades, como se ha observado en las últimas estadísticas sobre violencia de género en el estado de Campeche, ENDIREH (2011). La mujer es el género más vulnerable con mayor índice de prevalencia de diferentes tipos de violencia.

Los actos de violencia en contra de las mujeres se manifiestan en todos los ámbitos y son ejercidos por diversos sujetos con quienes las mujeres establecen diversas relaciones, desde las más cercanas como la pareja, hasta por desconocidos, pero también directivos o compañeros de trabajo; directores, maestros o compañeros de escuela y por diversos familiares.

Sostenemos que es imprescindible establecer la diferencia entre lo que se denomina habitualmente “violencia escolar” y lo que se denomina “violencia en la escuela”. La primera refiere a aquellos mecanismos institucionales que se constituyen en prácticas violenta y/o acentúan situaciones de violencia social. La violencia escolar se refiere a aquella que se produce en el marco de los vínculos propios de la institución en el ejercicio por parte de los actores de los roles que allí tienen alumnos, docentes, directivos.

La violencia en la escuela, en cambio, refiere a hechos que tienen a la escuela como escenario, en los cuales la institución actúa como una caja de resonancia en el contexto social en el que está inserta.

Desarrollo

El presente ensayo reúne los resultados obtenidos de una investigación documental acerca de los conceptos y su relación entre la violencia, las universidades (escuelas) y la importancia de los Observatorios sobre Violencia, como herramientas, realizado durante del Taller de Formación de Investigadores en el 2012.

Seleccionamos este tema para dar énfasis a las estrategias para prevenir la violencia escolar, considerando a los observatorios como instrumentos de gran valor para su estudio.

También resulta importante reconocer los indicadores que permiten detectar tanto al agresor como a la víctima. Identificar las causas que conducen a la violencia, así como los factores detonantes, nos llevará a actuar de manera efectiva e inmediata para poder disminuir el índice de violencia en las escuelas.

El concepto de violencia ha sido y continúa siendo materia de debate en el campo de las ciencias sociales. Concepto polisémico y cuando se trata de realizar investigación social a partir del mismo, se considera fundamental mantener esa cualidad, ya que los conceptos deben funcionar como herramientas para comprender una realidad que es sobre todo, compleja y con múltiples sentidos.

Sin embargo, a los fines de alcanzar un nivel de comprensión del fenómeno desde el punto de vista cuantitativo, se hace necesario establecer bordes, delimitar, decir qué sí y qué no es violencia para aproximarnos a definiciones.

La violencia como todo hecho social, no es un fenómeno preexistente al concepto que lo nombra. La violencia se constituye como tal en el acto mismo en el que se le denomina de este modo, es decir, que es una construcción determinada social y subjetivamente.

El concepto mismo de violencia es construido mientras construye el objeto que designa. De tal modo, no puede existir un concepto absoluto de violencia, sino que asume formas distintas de acuerdo a los paradigmas de pensamiento en los que surge.

La violencia en la escuela, en cambio, refiere a hechos que tienen a la escuela como escenario, en los cuales la institución actúa como caja de resonancia del contexto social en el que está inserta.

En esta investigación se discriminan dos grandes conjuntos de hechos de violencia: uno que denominamos malos tratos, y que corresponden a rotura de útiles, gritos, burlas, exclusiones; y otro que denominamos violencia propiamente dicha, que refiere amenazas de daño a un compañero, lesiones físicas, lastima-

das y robo por la fuerza y con amenazas.

El observatorio de violencia en las universidades es una herramienta clave para disminuir su índice, de analizar y categorizar los tipos de violencia que se generan en los espacios educativos a través de talleres, foros y debates, para evidenciar actos injustificables de violencia creando de esta manera una conciencia dentro de los jóvenes universitarios.

Observatorio sobre las violencias en las universidades

En la actualidad la violencia es un tema relevante. Nos lleva a pensar que no sólo en los lugares públicos o en el hogar suele suceder violencia. Actualmente, hoy en día, se escucha en los medios de difusión masiva el gran incremento de la violencia en las universidades de México. Nos preguntamos como sociedad ¿en qué estamos fallando para originar violencia? ¿Qué es lo que provoca violencia entre los universitarios? Es sorprendente saber que existe un gran índice de violencia entre los jóvenes, que se comportan agresivamente con sus compañeros y profesores. “Miles de alumnos viven condiciones que contribuyen a formar violencia incorporadas en su vida cotidiana”, Barros Lazaeta, (2006). Hay distintos factores que contribuyen a la violencia en los estudiantes. Los más relevantes son las drogas y el alcoholismo. A estos se les atribuyen los conflictos sociales para generar violencia. Los problemas psicológicos y la falta de tolerancia llevan a los casos extremos.

Pareciera ser que las guerras, los crímenes, los actos terroristas, en fin, todos aquellos actos cargados de agresividad y violencia, son reflejo de una sociedad moderna, siendo que a ello se incluyen los crímenes de alcaoba, crímenes en la calle, homicidios entre amigos, vecinos, miembros de familia e incluso entre personas conocidas. Además, el incremento de las violaciones, el terrorismo subversivo unidireccional, dirigido contra las sociedades democráticas, no podemos dejar de lado la violencia política que ejercen los gobernantes a través del abuso del poder. “La inseguridad y los datos actuales de México obligados a cambiar y fortalecer los hábitos de la reforma de la seguridad social”, Aguilar Villanueva (2003).

Discutir esta problemática a nivel mundial, podemos referirnos que existe un problema de alto impacto; existen organizaciones dirigidas a tratar de cambiar este contexto que pareciera que es una plaga mundial; existen países que han empleado propuestas sobre este acontecimiento. “Ecuador solicito a la ONU la creación de un observatorio de igualdad que

contribuya a los fortalecimientos de los mecanismos nacionales de género”. ¿Por qué hablar de género? Porque es uno de los componentes de la violencia en la actualidad que genera gran interés entre la sociedad, ya que existen muchos conflictos de igualdad entre hombres y mujeres. Sin embargo el factor socioeconómico tiene una importante influencia en la generación de violencia. La impresionante desigualdad de riquezas en casi todas las sociedades humanas es frecuente. Existen informes acerca del ingreso esencial en “La reforma federal se ha complementado propuestas donde los hombres y mujeres ejerzan el mismo derecho de igualdad de género”, Monárrez Frago (2005). Por eso es importante realizar una investigación a fondo de los tipos de violencias. Para ello existen observatorios donde se realizan propuestas para mitigar la violencia.

¿Qué es un observatorio? Es un centro donde se capta la incidencia de la violencia y son grupos sociales con grados de diálogo con la autoridad que eligen al observatorio como una vía para alcanzar determinadas metas y objetivos en la política pública, donde se da a conocer la información de lo que está ocurriendo. Las características de un observatorio pueden variar depende la magnitud del objeto de estudio llegando a un punto importante donde podemos realizar diferentes observaciones.

En México existen los observatorios especializados en el estudio de la violencia en los diferentes estados. “Se cuenta con veinte observatorios aproximadamente en el país”, De la Torre A, Ojeda R. (2004), de los cuales existen observatorios de la violencia de género y en ellas se emplean estrategias para la equidad de género donde se “Reconocen las diferentes violencias para llegar a una solución”, como afirma Zepeda G., (2009); de igual modo existen organizaciones para la ejecución de la justicia ciudadana y la legalidad de los derechos como víctimas de la violencia. Para promulgar la justicia sobre sus agresores se encuentra un “Observatorio nacional sobre la impartición de justicia sobre los delincuentes”, Zepeda G (2004).

Por lo anterior es que los observatorios son de vital importancia debido a que los problemas de violencia son muy graves en algunos puntos de nuestra República Mexicana.

No se está exento de esta problemática, como en el caso de Ciudad Juárez, Chihuahua, que se enfrenta a los feminicidios. Según los datos obtenidos en el observatorio de dicha ciudad, el “Observatorio de feminicidios de Ciudad Juárez”. Según Barros Lazeta, (2006) los datos arrojados por los observatorios de-

muestran un amplia gama de la problemática a la que nos enfrentamos, como es el caso del estado de “Durango donde se realizaron encuestas sobre la violencia social y de género, en las que se recolectó información estadística con lo cual se realizó un estudio cualitativo”. De acuerdo con el INEGI, el 47.9% ha vivido algún accidente asociado a la violencia en el mismo estado”, INEGI (2011). Por este motivo se considera substancial que en las universidades existan observatorios sobre la violencia para obtener soluciones coherentes que implementen la seguridad dentro de las instalaciones académicas y así fortalecer las reformas de seguridad social hacia la integridad de los alumnos. Por ello esta investigación va ligada al Observatorio Nacional sobre Violencia entre Hombres y Mujeres (ONAVIHOMU) de la Universidad Autónoma Metropolitana, creada el 30 de junio de 2011, en el marco del segundo Coloquio sobre Estudios de Género, Violencia de Hombres y Mujeres, dirigido por el doctor Rafael Montesinos Carrera, investigador del Departamento de Sociología de dicha unidad. El objetivo primordial del observatorio es incorporar investigadores de toda la República Mexicana interesados en trabajar con objetos de estudio relacionados con algún tipo de violencia que hoy tiene un alto impacto en nuestro país. En colaboración con el doctor Montesinos Carrera se encuentran docentes incorporados a este observatorio como coordinadores y miembros del mismo.

Conclusiones

Esta síntesis conclusiva es la presentación de un recorte intencional de la información recogida. La misma no pretende arbitrar el tema de la violencia como fenómeno social dentro del ámbito estudiantil, sino más bien abrir nuevos interrogantes y trazar algunas vías para pensar la problemática a fin de generar intervenciones que resulten más eficaces para abordarla, considerando a los observatorios como un medio para desarrollar conocimiento sobre la violencia, teniendo en cuenta que la misma es polisémica, ya que se construye socialmente, por lo cual no posee un sentido único. En consecuencia, es dinámica y cambiante, dependiendo de múltiples factores socioculturales.

La presencia de los observatorios de las instituciones educativas es una estrategia de investigación-acción cuya finalidad es servir como vigilancia acerca de la forma en que la violencia afecta a los educandos, de esta manera dilucidar con mayor precisión los alcances y los matices de los fenómenos de violencia que suceden en las escuelas, considerando primor-

dial establecer la diferencia entre la violencia en las escuelas y violencia escolar. En el caso de la violencia en las escuelas se refiere a aquellos episodios que no son originados por vínculos o prácticas propias de la escuela, sino que la escuela es el escenario; la violencia escolar es la que se produce dentro del marco de los vínculos propios de la comunidad educativa y en ejercicio de los roles que lo conforman.

Distinguir la diferencia entre la violencia en las escuelas y violencia escolar es esencial para poder discriminar, diagnosticar y tratar esta problemática en sus diversas líneas y formas de expresión, considerando tanto los factores institucionales como los contextuales.



Bibliografía

- Aguilar Villanueva, L.F. (2003). La implementación de las políticas. México, Miguel Ángel Porrúa.
- Barros Lazaeta, L. (2006). Labor policial e investigación Criminal. La visión de los detectives. Santiago (Chile), RiL editores. Centro de estudios en seguridad ciudadana. Universidad de Chile.
- Bordieu, Pierre Jean Claude Passeron (2008) Los Herederos. Los estudiantes y la cultura, Siglo XXI, Editores, México
- De La Torre, A.; Ojeda, R.; M., (Coord.).(2004) Construcción de género en sociedades con violencia. Un enfoque multidisciplinario. Ed. Porrúa/Estado de Sinaloa. México: Instituto nacional de las mujeres. México.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2011), Panorama de violencia contra las mujeres en Campeche, México. ENDIREH
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2011) Anuario Estadístico del Estado de Durango, Dgo. México
- Monárrez Fragoso J., (2005) Tesis doctoral no publicada "Feminicidio Sexual Sistémico: víctimas y familiares", Universidad Autónoma de México, Xochimilco, División de Ciencias Sociales y Humanidades, Doctorado en Ciencias Sociales, Ciudad Juárez, Chihuahua. México.
- Violencia de género en las parejas mexicanas (2008) Instituto Nacional de las Mujeres. México
- Zepeda G. (2004). Crimen sin castigo: Procuración de Justicia Penal y Ministerio público en México, Instituto de Investigaciones Jurídicas. Universidad Autónoma de México y Centro de Investigación para el Desarrollo.
- Zepeda G. (2009). La prisión preventiva en México: trayectoria, alcances y alternativas. México, Instituto de Investigaciones Jurídicas, Universidad Nacional Autónoma de México y Centro de Investigación para el Desarrollo.

A MOR ETERNO

Joaquín Zarza Cardoso*

No has de morir, jamás
mientras yo viva,
mientras quede una luz
de tus destellos,
no habrá sombra funesta
que en mi vida,
empañe los cristales
de mi cielo.

Mientras me quede aliento
de tu aliento,
mientras me quede
sangre de tú sangre,
he de llevarte dentro,
muy dentro
de mi alma
¡Divina y Santa Madre!

He de llorar, lo sé,
cuando te vayas
al fondo de una fosa
triste y fría.
Mas ¡oh Dios!, presiento
-cosa extraña-
que aún así vivirás
¡Madre querida!

En mis sueños sabré
que estás conmigo
al sentir la caricia
de tu mano.
Y en mi sueño poster,
también contigo,
sé que me perderé
por el arcano.

Mientras me quede aliento
de tu aliento,
mientras me quede sangre
de tu sangre,
he de llevarte dentro
muy adentro
de mi alma,
¡Divina y Santa Madre!

Mi CONVICCIÓN

Mariana S.

Mi convicción eres tú
desde aquella mañana cotidiana
cuando vi tu caminar y tu mirada
sin lugar a dudas se convirtió en
una mañana extraordinaria

Mi convicción eres tú
porque no te esperaba
porque no te soñaba
porque creí que ya no anhelaba ese ardor en el alma
que te dice estás enamorada

Mi convicción eres tú
porque en tu desinterés se clavan
mis ganas de tocar, besar, recorrer
cada parte de tu alma

Mi convicción eres tú
porque de tan solo pensarte se moja la mirada
reclamando al tiempo eso que me dio cuando
no esperaba
porque llegaste tarde, porque llegaste siempre

Mi convicción eres tú
porque te deseo pero no en tu carne
te deseo para siempre como ese alguien que complementa
pero, me llegaste tarde

Mi convicción eres tú
porque me dueles
me dueles mucho
me dueles en mis tiempos del siempre y de la nada

Mi convicción eres tú
porque te amo y sé que no me crees
hasta yo misma me sorprendo de lo
que despiertas en mis ganas

Mi convicción eres tú
porque te creo
porque no eres perfecto
porque tienes miedo
porque no eres traspié
como alguna vez dijiste

Mi convicción eres tú
porque deseo arropar tus brazos
besar tu cuello
empapar tu boca de este amor incierto

Mi convicción eres tú
porque te amo y porque no te tengo...





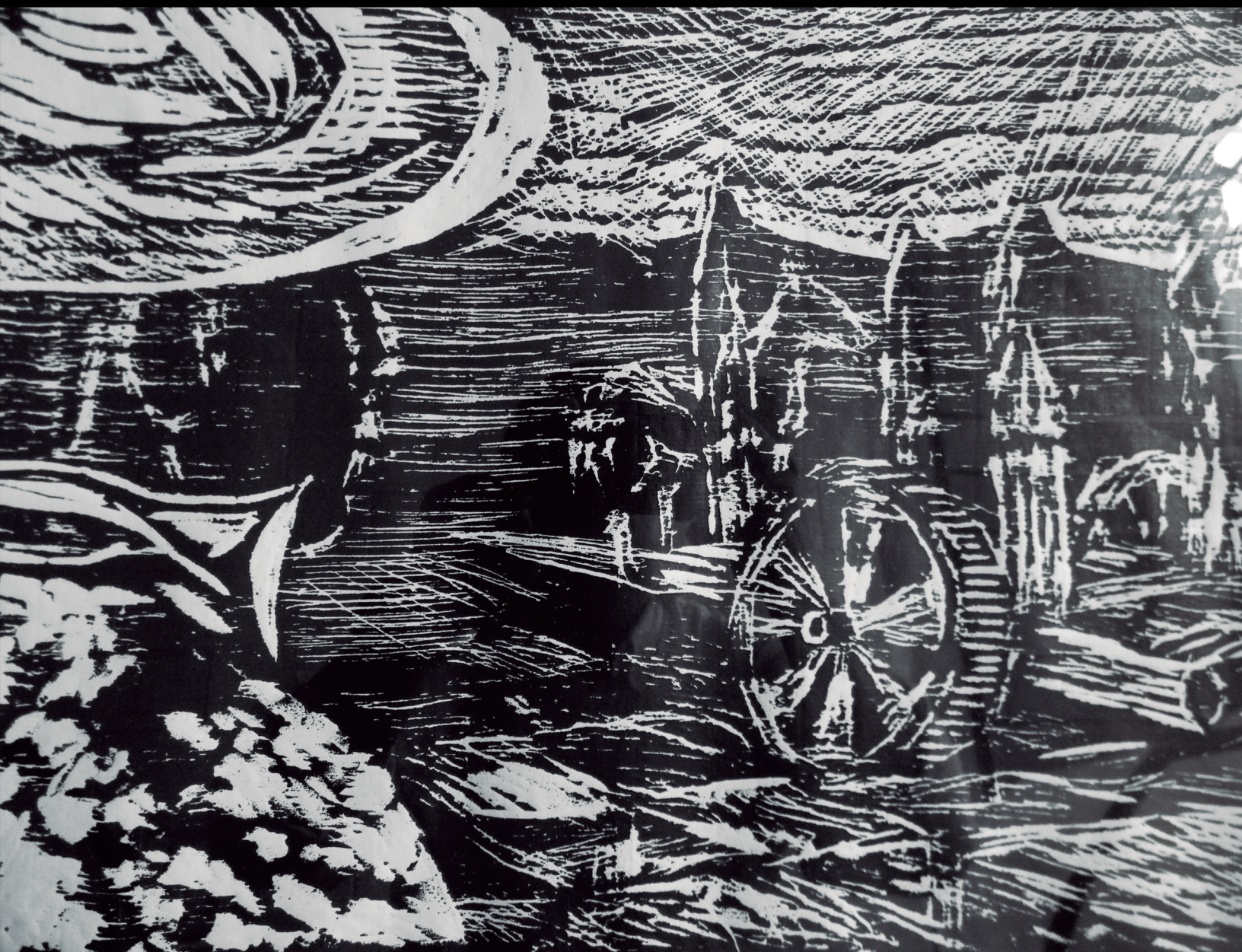
UNACAR
Universidad Autónoma del Carmen
"Por la Grandeza de México"



**CONFRATERNIDAD
UNIVERSITARIA
PARA LA EXCELENCIA**

La Dirección de Difusión Cultural y
el Departamento de Fomento Editorial
invita este viernes 17 de enero
a las 18:00 horas en la Galería del
Centro Cultural Universitario a la premiación
del Calendario UNACAR 2014.

Calendario
2014



UNACAR
Universidad Autónoma del Carmen
"Por la Grandeza de México"