

**Estudios de
Ciencias Sociales:**

La práctica y la Investigación Universitaria Aplicada

**Gilberto Manuel
Córdova Cárdenas**
COORDINADOR



Estudios de Ciencias Sociales:
LA PRÁCTICA Y LA
INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA
APLICADA

Estudios de Ciencias Sociales:
LA PRÁCTICA Y LA
INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA
APLICADA

Dr. Gilberto Manuel Córdova Cárdenas
Coordinador



Instituto Tecnológico de Sonora

Calle 5 de febrero, No. 818 sur, Colonia Centro

Ciudad Obregón, Sonora, México; C.P. 85000

www.itson.mx

rectoria@itson.mx

Teléfono: (644) 410-90-00

Primera edición, Agosto 2020

ISBN ebook: 978-607-609-217-0

Se prohíbe la reproducción total o parcial de la presente obra, así como su comunicación pública, divulgación o transmisión mediante cualquier sistema o método electrónico o mecánico (incluyendo el fotocopiado, la grabación o cualquier sistema de recuperación y almacenamiento de información), sin consentimiento por escrito del Instituto Tecnológico de Sonora.

Cómo citar y referenciar un capítulo de este libro (se muestra ejemplo de capítulo I):

Cita: (Félix & Baez, 2019)

Referencia:

Félix Félix, N. F., & Baez Portillo, M. M. (2019). Satisfacción laboral y calidad de vida en operadores de una empresa transportista de Sonora. En G. M. Córdova Cárdenas, Estudios de Ciencias Sociales: la práctica y la investigación universitaria aplicada (págs. 10-21). Obregón, Sonora, México: ITSON.

DIRECTORIO

Dr. Jesús Héctor Hernández López
Rector

Dr. Jaime Garatuza Payán
Vicerrectoría Académica

Dr. Joaquín Cortez González
Vicerrectoría Administrativa

Dr. Rodolfo Valenzuela Reynaga
Secretaría de la Rectoría

Mtro. Mauricio López Acosta
Dirección Unidad Navojoa

Mtro. John Sosa Covarrubias
Jefe de Departamento Académico Navojoa

COLABORADORES

Edición literaria

Dr. Gilberto Manuel Córdova Cárdenas
Mtra. Alva Rosa Lomelí García
Mtro. José Leonel López Robles

Tecnología y diseño

Mtra. Alva Rosa Lomelí García

Maquetación y diseño editorial

Lic. Marisol Cota Reyes

Gestión editorial

Oficina de publicaciones ITSON
Lic. Marisol Cota Reyes

Comité técnico científico

Dr. Gilberto Manuel Córdova Cárdenas

COMITÉ CIENTÍFICO DE ARBITRAJE

Dr. Gilberto Manuel Córdova Cárdenas

Mtra. Alva Rosa Lomelí García

Mtra. Lizeth Armenta Zazueta

Mtro. Gaspar Leal Duarte

Dr. Francisco Nabor Velasco Bórquez

Mtra. Brigit Arlette Escobar Fuentes

Mtro. Carlos Artemio Favela Ramírez

Mtro. José Alejandro Oloño Meza

Mtra. Gladys Ivonne García Soto

Mtro. Luis Fernando Erro Salcido

Mtra. Ana Myriam Valenzuela Gómez

Mtro. Ricardo Sandoval Domínguez

Dra. Fernanda Inéz García Vázquez

Dra. Cecilia Ivonne Bojórquez Díaz

Mtro. José Leonel López Robles

PRÓLOGO

A través de estudios dentro y fuera de la universidad, los programas educativos de Psicología, Ciencias de la Educación y Ciencias del Ejercicio Físico, han demostrado que para comprender en su totalidad cada una de esas ciencias, es necesario reconocer la importancia del contexto, el contenido y la cultura. Las situaciones sociales van más allá de las variables o estímulos externos, comprenden los significados de lo que sucede en la vida cotidiana, en el aula, en la organización y en la sociedad en general. Al estudiar como interactúan personas y situaciones para generar un nuevo método de aprendizaje, un entrenamiento físico efectivo en un deporte, una metodología para el mejoramiento del comportamiento organizacional, la universidad contribuye al mejoramiento de la sociedad que nos rodea. También colaboramos a expandir los límites de la educación superior, al transportar los conocimientos de nuestros estudios al terreno de las aplicaciones prácticas. La universidad ofrece este libro para que se conozca lo que hacemos.

Atentamente

Dr. Gilberto Manuel Córdova Cárdenas

CONTENIDO

Directorio	3
Colaboradores	4
Comité Científico de Arbitraje	5
Prólogo	6

Área temática: Psicología

Capítulo 1. Satisfacción laboral y calidad de vida en operadores de una empresa transportista de Sonora. <i>Nydia Fernanda Félix Félix, María Marysol Baez Portillo.</i>	14
Capítulo 2. Nivel de factores de riesgo psicosocial presente en trabajadores de una maquila del sur de Sonora. <i>Dayana Denisse Valenzuela Zazueta, Rosario Guadalupe Gil Muñoz.</i>	27
Capítulo 3. Percepción del clima laboral en empleados de una organización de giro comercial de Navojoa, Sonora. <i>Yileimy Renee Alcantar Ortiz, Iván de Jesús Salazar Verde.</i>	40
Capítulo 4. Satisfacción laboral y del cliente de una empresa comercial. <i>Maria Sofia Palma Jocobi, Luis Fernando Hermosillo Anduaga.</i>	55
Capítulo 5. Diagnóstico de bienestar laboral en empleados de maquiladora industrial. <i>Rosa Amelia Yocupicio Valenzuela, Gilberto Manuel Córdova Cárdenas.</i>	71
Capítulo 6. Autoconcepto en adultos mayores de una estancia pública. <i>Yazmin Arletthe Yépez Gutiérrez, Brigit Arlette Escobar Fuentes.</i>	88
Capítulo 7. Factores que influyen en la conducta suicida del adolescente en dos comunidades del sur de Sonora. <i>Paulina Mireyda Buitimea Valenzuela, Karina Imay Jacobo, Aby Ariana Apodaca Orozco.</i>	103
Capítulo 8. La responsabilidad social universitaria en la gestión con sus partes interesadas de una universidad pública. <i>Ana Lucero Baldenebro Avilés, Luis Fernando Erro Salcido.</i>	116
Capítulo 9. Niveles de resiliencia en adictos internos, consumidores y no consumidores. <i>Héctor Ricardo Bernal Valenzuela, Omar Alejandro Guzmán Sital, Alfonso López Corral.</i>	129
Capítulo 10. Cultura y violencia en los roles de superioridad del hombre ante la mujer. <i>Paola Alejandra Jimenez Mendoza, Gladys Yvone García Soto.</i>	149

Capítulo 11. Dimensiones de la responsabilidad social universitaria en una institución privada de la región del mayo. *Berenice de Jesús Merino Gastelum, Luis Fernando Erro Salcido.* 164

Capítulo 12. Estrés percibido en profesionales de la salud. *Gilberto Manuel Cordova Cárdenas, Fernanda Cecilia Navarro Lucero, Andrea Pinto Lala, Carla Ámira León Pinto.* 184

Área temática de Ciencias de la Educación

Capítulo 13. Defensores del acoso desde la perspectiva del docente: un estudio de teoría fundamentada. *Ruben Pérez Ríos, Fernández Inéz García Vázquez.* 204

Capítulo 14. Nivel metacognitivo en el aprendizaje de las matemáticas en alumnos de educación secundaria pública en Cd. Obregón, Sonora. *Iván López Cuero, Omar Cuevas Salazar.* 220

Área temática de Ciencias del Ejercicio Físico

Capítulo 15. Aplicación de un programa estructurado de entrenamiento deportivo de futbol soccer en edades 10-12 en sociedad Cuauhtémoc Moctezuma (SOCUM). *Héctor Rodrigo Chávez López.* 237

Capítulo 16. Determinación del nivel de aceptación de una carrera pedestre como alternativa de turismo deportivo, en el municipio de Álamos, Sonora. *Lizette Marcela Moncayo Rodríguez, John Sosa Covarrubias, Arturo de la Mora Yocupicio.* 256

Capítulo 17. Metodología para la mejora de las habilidades de equilibrio, ritmo y reacción en niños de tercero de primaria. *Francisco Dadhier Matus Osuna, Daniel Antonio Rendón Chaidez.* 274

Capítulo 18. Condición física en alumnos ITSON pertenecientes a la materia de Vida Saludable. *Ramón Ricardo Verdugo León, Ana Myriam Valenzuela Gómez, Nilda Alejandra Valdez Rosas.* 285

Capítulo 19. Resistencia muscular en pectorales y tríceps en mujeres del gimnasio UgoFit. *Marco Antonio Villegas Robles, Carlos Artemio Favela Ramírez, Nilda Alejandra Valdez Rosas* 299

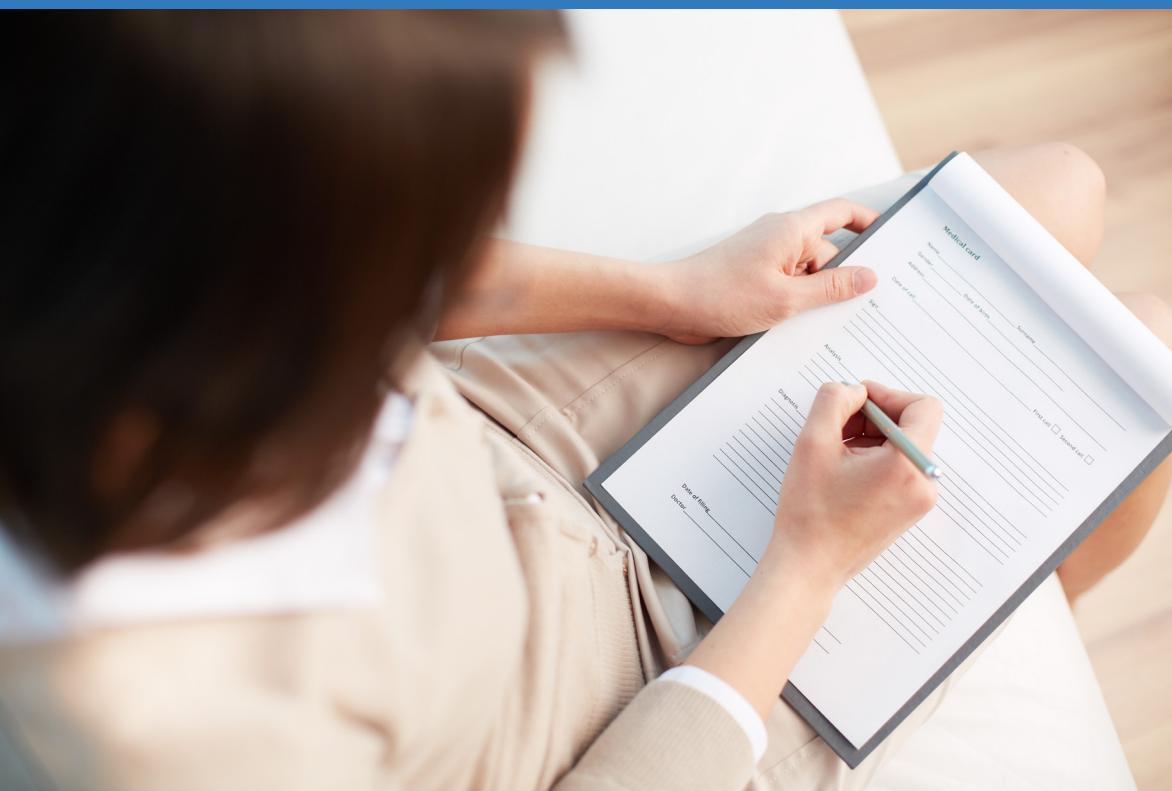
Capítulo 20. Comparar capacidades coordinativas de niños de 4to de primaria que usan tecnología. *Jorge José Padilla Mendoza, Daniel Antonio Rendón Chaidez, Vanessa Estefanía Cota Lizárraga.* 312

Capítulo 21. Valoración del nivel de fitness cardiorrespiratorio en estudiantes universitarios del sur de Sonora. *Francisco Javier Ayala González, Carlos Artemio Favela Ramírez, Ana Myriam Valenzuela Gómez.* 326

Capítulo 22. Prevalencia de sobrepeso u obesidad en Jardín de Niños Benito Perez Galdo. <i>Luisa Fernanda Beltrán Amador, Nilda Alejandra Valdez Rosas, Ana Myriam Valenzuela Gómez.</i>	338
Capítulo 23. Capacidades condicionales en futbolistas veteranos. <i>Mario Humberto Molina Barreras, Juan Enrique Moroyoqui Zamora, Alejandra Vázquez Osnaya, Alan Alfredo Cruz Carlón.</i>	351
Capítulo 24. Mejoramiento De La Fuerza Explosiva Del Tren Inferior En Corredores. <i>Edén Gonzalo Díaz Buitimea, Ana Myriam Valenzuela Gómez</i>	362
Capítulo 25. Valoración del nivel de fuerza en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. <i>Luis Gerardo Felix Felix, Joel Alejandro Oloño Meza, Carlos Artemio Favela Ramírez.</i>	374

ÁREA TEMÁTICA

PSICOLOGÍA





Capítulo I

Satisfacción laboral y calidad de vida en operadores de una empresa transportista de Sonora

Nydia Fernanda Félix Félix / María Marysol Baez Portillo

Resumen

Este proceso se realizó a través de una investigación cuantitativa no experimental de tipo descriptivo y transversal en una empresa de transporte y logística en el sur de Sonora, en las cuales al encargado de reclutamiento y selección se interesó en que se aplicaría un instrumento en el cual evaluaran problemas que estaban presentando los operadores de carretera, ya que el personal de recursos humanos tenía pequeñas inconformidades por parte de los operadores, tales como no querer realizar viajes de larga distancia, quejas del sueldo, entre otras cosas que ellos se imaginaban. Se realizó un diseño con base en las necesidades planteadas en las organización, viendo todas las variables que ellos querían identificar y se plasmaron anotaciones con las cuales se basó para abordar la elaboración del instrumento, se detectó que, para poder abarcar todas las necesidades requeridas por la empresa, se debía utilizar una escala que midiera aspectos relacionados a la satisfacción laboral y otro a la calidad de vida. Para este instrumento se pidió asesoría a profesionales con conocimiento y especialización en recursos humanos; de esa manera se creó un instrumento más completo el cual se le entregó previamente al personal de Recursos Humanos, ellos agregaron otros ítems que querían se abordaran, después de que se dio la autorización de que el instrumento estaba aprobado, se empezó con la aplicación. En los resultados se encontraron varios hallazgos, donde se detectaron indicadores en los cuales la empresa tiene que dar seguimiento para mejorar la satisfacción de sus operadores.

Palabras clave: Calidad de vida en el trabajo, logística, empresa transportista.

Introducción

El presente proyecto aborda la temática sobre la relación que existe entre la satisfacción laboral y la calidad de vida de los operadores de carretera, mejor conocidos como traileros, adscritos a una empresa transportista del sur de Sonora. El cual se inició debido a que la empresa requería saber el grado de satisfacción de sus operadores y calidad de vida, necesaria para cumplir sus tareas, y así como áreas de oportunidad tienen como empresa, el grado de satisfacción y calidad de vida con los colaboradores. Para iniciar con la realización del instrumento se pidió asesoría a maestros con experiencia en elaborar diferentes test, la elaboración se fundamentó en algunos instrumentos ya desarrollados, y a la vez con ítems que la empresa quería requirió se consideraran. La aplicación duró alrededor de un mes y medio, ya que los operadores estaban en turnos de viaje y la aplicación fue lenta, pero se logró completar un total de 56 encuestas. Al terminar la aplicación se hizo una cita con el asesor del instrumento que fue quien también ayudó a valorar los resultados. Una vez que se le informó a la empresa que los resultados estaban analizados, se agendó una cita para presentarlos en una reunión con el personal de Recursos Humanos, Gerencia, Jefe de Operaciones y personal del área administrativa. Se dieron a conocer los resultados que se verán en el transcurso de este trabajo, del cual todo el personal quedó satisfecho con el trabajo realizado. Se comentó por parte de la empresa el darle seguimiento a este trabajo, ya que fue de mucha ayuda para ellos y además cuentan con el interés de una buena Satisfacción laboral y Calidad de vida en sus colaboradores.

En una investigación realizada por Ng y Feldman (2010) se encontró que existen relaciones positivas estadísticamente significativas entre la edad y las actitudes de los trabajadores. En línea con tal argumentación, algunos estudios indican que los niveles de satisfacción laboral incrementan con la edad (Hildebrandt & Eom, 2011; Khalid, Salim, Loke, & Khalid, 2011; Rehman, Khan, Ziauddin & Lashari, 2010), de manera que los trabajadores mayores de 50 años presentan una satisfacción significativamente mayor en comparación a los más jóvenes. En cuanto al estado civil, las evidencias indican menores niveles de satisfacción laboral entre los trabajadores divorciados (Pakivathy & Phua, 2011) en comparación con los trabajadores casados o en pareja (Paris & Omar, 2008).

Ahmed (2012) realizó un estudio de la historia y evolución que ha tenido el concepto del fenómeno social de calidad de vida laboral. Aclarando el dinamismo de una sociedad más riguroso, donde los desplazamientos de los cambios globales conducen a los jefes, gerentes, administrativos, entre otros, a alarmarse por la insatisfacción laboral teniendo como consecuencia la falta de responsabilidad en las metas organizacionales, es decir, una relación directa

a la baja productividad en el trabajo. Razón por la cual, se toma mayor consideración al talento humano, puesto que son las personas quiénes hacen la diferencia en desenvolver nuevas estrategias de mejora de los propósitos que se desean alcanzar.

La salud ocupacional (SO) la definen la OMS (Organización Mundial de la Salud) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) como la rama de la salud pública que busca mantener el máximo estado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones y puestos de trabajo, protegerlos de accidentes de trabajo y de enfermedades profesionales. También la SO es definida como la ciencia y el arte de preservar la salud mediante el reconocimiento, evaluación y control de las causas de medio ambiente que originan las enfermedades en la industria (Castañeda, 2012).

La calidad de vida en el trabajo es un tema muy amplio y de gran interés porque incluye los esfuerzos que se realizan en una organización para incrementar la productividad y mejorar el bienestar de los trabajadores (Martínez, Oviedo-Trespalacios y Luna, 2013).

La calidad de vida laboral (CVL) simboliza la manera en que las personas están en posibilidad de satisfacer necesidades personales importantes a través de su trabajo. Además, se ha vuelto en una meta considerable para muchos trabajadores, tanto hombres como mujeres. Se asume que el trabajo es la función que le facilita al individuo la probabilidad de alcanzar el desarrollo y bienestar laboral, social y familiar, el cual se convierte también en una condición propia del ser humano para su pleno desarrollo (Herriegel y Slocum, 2009).

Las organizaciones asumen su compromiso por desarrollar labores y condiciones de trabajo de excelencia, tanto para los individuos como para la estabilidad económica de la organización. En este sentido, el mejoramiento constante de la calidad de vida laboral, puede ocasionar muchos de los beneficios relacionados con el desarrollo y el aumento de la efectividad en la organización (Newstrom 2011).

La calidad de vida en el trabajo es uno de los aspectos que la gerencia moderna debe de mantener al personal orientado con los objetivos de la empresa, permitiéndoles así participar de manera continua y activa de la vida laboral, logrando la satisfacción integral del trabajador. Más aún cuando esta calidad de vida se conecta con la percepción subjetiva del individuo frente a las oportunidades que le brinda el ambiente donde se desarrolla para satisfacer sus necesidades personales y laborales (Durán, Prieto y García, 2017).

Se menciona que la percepción de la Calidad de Vida de los trabajadores va

depender tanto de aquellos factores internos como de condiciones externas, todas ellas serán vinculadas directamente con el ejercicio de su labor. Sin embargo, la calidad de vida laboral llega a mostrarnos un esquema de interés por los aspectos subjetivos de la vida laboral y persigue, fundamentar, la satisfacción, la salud y el bienestar del trabajador, considerando los intereses de cada individuo a los de la organización. Eso conlleva a que su análisis se centra en el microsistema. Por tanto, cómo experimente cada trabajador su ambiente de trabajo determinará en gran medida su calidad de vida laboral.

La evaluación de la Calidad de Vida Laboral requiere, dar una evaluación en la calidad del entorno, dicha de otra manera, las condiciones objetivas del trabajo y los elementos estructurales de la organización, así como algunos aspectos psicológicos involucrados; esto último hace referencia al análisis de los aspectos subjetivos de la vida laboral, satisfacción, salud y bienestar percibido (Segurado y Agulló, 2002).

La evaluación de la Calidad de Vida Laboral consta en realizar una recopilación teórica de la historia de la calidad de vida laboral, así como de los diversos conceptos que se han elaborado en torno a ella. Para ello, se realiza una revisión de los trabajos más destacados. De igual manera, se estudian dos amplios grupos de dimensiones que se relacionan a la CVL: las condiciones objetivas y las condiciones subjetivas, se detalla cada uno de los componentes de ambas dimensiones. Por último, se lista los diversos beneficios que trae consigo la implementación de programas de CVL en la empresa. Con la finalidad de satisfacer a las necesidades de un medio laboral cada vez más exigente y que corre el gran riesgo de deshumanizar sus relaciones por una competitividad concebida para alcanzar resultados inmediatos, se busca conocer la apreciación que tienen los empleados temporales del Valle de Aburra frente a la calidad de vida laboral lograda en su trabajo. Es una investigación cuantitativa y de enfoque empírico-analítico. Se trabajó con una muestra de doscientos (200) hombres y mujeres. Como herramienta de evaluación se utilizó el instrumento de calidad de vida laboral de Gohisalo. De los resultados se puede decir que los empleados temporales refieren una mediana satisfacción frente a necesidades fisiológicas, de seguridad y afiliación; e insatisfacción en las necesidades de autorrealización, reconocimiento, creatividad y necesidades de descanso. Los resultados muestran un panorama sombrío sobre la calidad de vida laboral que obtiene este tipo de empleados.

De acuerdo con Aadmodt (2010) tiene sentido que las personas que son felices y productivas en sus trabajos tengan mejores vidas que las que son infelices en los suyos, si una persona es infeliz en un trayecto de ocho horas de trabajo al día, el efecto sobrante de su infelicidad perjudicará la calidad tanto de su familia, trabajo y como la de su tiempo libre.

Desde una perspectiva social, los psicólogos pueden también mejorar la calidad de vida al aumentar la efectividad del empleado lo cual disminuye el costo de artículos vendidos al mejorar la calidad del producto (Aadmodt, 2010).

De acuerdo con lo que dice Ureña y Castro (2009) la calidad de vida y satisfacción laboral están fuertemente relacionadas, por lo que resulta esencial prestarles atención con el objeto de lograr un buen desempeño además de un ambiente de trabajo positivo.

En la sociedad actual existe un interés cada vez mayor por el bienestar, el fomento de la salud y la mejora de la calidad de vida. En todo eso, el trabajo tiene un papel muy importante ya que contribuye al aumento y mejora de estos aspectos. Después del bienestar, la salud y la calidad de vida de los individuos. Después de todo, el trabajo proporciona un modo de vida, ocupa la mayor parte del tiempo, proporciona una compensación económica y ayuda a desarrollar una identidad (Martínez & Ros, 2010).

Una investigación en Malasia propuso varios beneficios de la implementación de programas de calidad de vida en el trabajo en empresas multinacionales de ese país, por ejemplo, se encontró que los programas de calidad de vida laboral están relacionados con un mejor ambiente de trabajo, una mejor percepción de los requerimientos de su puesto y en general una mejor calidad de vida (Hassan et al., 2014).

Serey (como se citó en Hassan, Ma' amor, Razak & Lapok, 2014) sugirió que la calidad de vida en el trabajo está asociada con un trabajo significativo y satisfactorio, lo que incluye la oportunidad de utilizar las habilidades y capacidades para hacer frente a retos y situaciones que requieren la libre iniciativa y autonomía, actividades que sin lugar a dudas deben ser practicadas por los individuos en la organización.

Ante la dificultad de compatibilizar dos aspectos tan importantes en la vida de una persona como su trabajo y su familia, se ha encontrado una disminución en el bienestar físico y psicológico de las personas, que provoca complicaciones, como estrés, ansiedad, así como, problemas con la satisfacción y el rendimiento de las personas (Martínez y Ros, 2010).

El proceso para realizar este instrumento, fue basarse en la inconformidad de Jefe de Operaciones y personal de Recursos Humanos, los cuales eran los interesados en que se detectara algún indicador. Para esto se tuvieron que detectar dichos indicadores para ver si coincidía en algún otro instrumento ya elaborado y aprobado, se encontró el instrumento de medida de clima organizacional y el instrumento de medida de satisfacción laboral de Koys & Decottis (1991). de los cuales se sacaron los reactivos y dimensiones que se

semejaban a este caso, de igual manera se incluyeron reactivos por parte de la empresa quienes tenían algunos en específico. Se aplicaron las 56 encuestas a todos los operadores (número total de operadores).

Justificación

La importancia de la manera o la actitud en que los trabajadores hagan su labor en su mayoría depende del grado de satisfacción y la calidad de vida que estén llevando, por ello, se inició la realización de esta investigación la pretende establecer y determinar la relación de las diferentes variables que se han mencionado. Así como también es importante lograr conocer cómo se relacionan ambas variables como lo son la satisfacción laboral y la calidad de vida en los trabajadores, como ya se dio a conocer acerca de las investigaciones; como es necesario, así como varios factores que afectan con parte de los elementos constituyentes de la calidad de vida en los trabajadores.

El estudio de estas dos variables (Satisfacción laboral y Calidad de vida) donde se pretende conocer si estas se tienen que mejorar o se tiene que dar un seguimiento, ya sea implementando un plan de intervención o crear alguna herramienta que ayude a mantener en buen estado la satisfacción laboral y calidad de vida de los operadores.

Objetivo

Determinar la influencia entre la satisfacción laboral y calidad de vida en los 56 trabajadores de una empresa de transportes logísticos en el sur de Sonora a través de un cuestionario que está dividido en dos apartados (uno para Satisfacción laboral y otro para calidad de vida), que permita a los encargados implementar una herramienta para corregir los indicadores que arrojó el instrumento aplicado.

Método

Para este trabajo se realizó una investigación cuantitativa no experimental de tipo descriptivo y transversal.

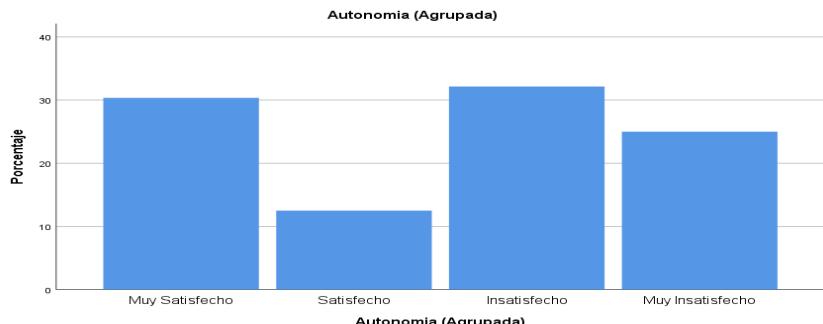
Instrumento

Se aplicó el instrumento ‘La satisfacción laboral influye en la calidad de vida de los trabajadores de una empresa de transportes en el sur de sonora’. Que fue elaborado con ayuda del asesor de este trabajo, así como también con ayuda de las sugerencias de la empresa.

Se integra por dos apartados con un total de 31 reactivos, el primer apartado es Satisfacción Laboral, el segundo es Calidad de vida. Se utilizó una escala tipo Likert; habiendo cuatro opciones múltiples, que van de Siempre a Nunca, el índice de fiabilidad y estudios de validez.

Resultados

Tabla 1. Niveles del factor de autonomía



Podemos ver que los siguientes niveles de autonomía son mayormente insatisfechos con un 32% muy poca diferencia a las personas que se encuentran en muy satisfecho con un 30%, 13% de satisfacción, 25% muy insatisfecho. En esta tabla a comparación se debe prestar mayor atención ya que es el indicador que está influyendo a al deterioro de la satisfacción, lo cual podría traer repercusiones a la empresa a corto o mediano plazo, por tal motivo se debe dar seguimiento a esta aplicación para evitar que la empresa tenga problemas con sus colaboradores (ver tabla No. 1).

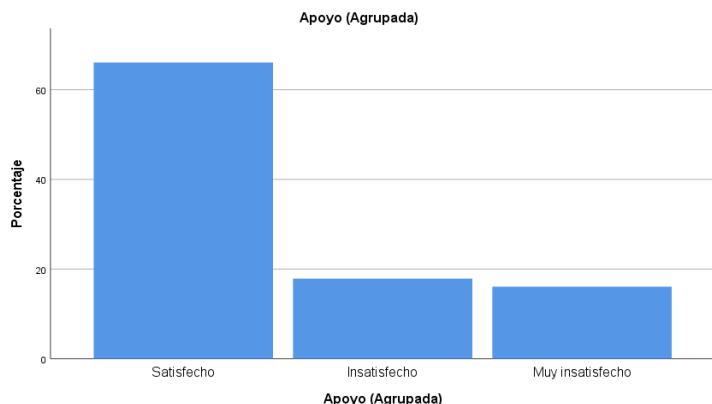
Tabla 2. Niveles del factor de equidad



En esta tabla se puede ver que más de la mitad se encuentra Satisfecho en el término de equidad. Ya que el indicador que predomina claramente es "Satisfecito". Resultando un 14% muy satisfecho, 42% Satisfecho, 27% insatisfecho y 17% muy insatisfecho. Con relación a los comentarios que obtuvimos en el instrumento aplicado y comentarios que se hicieron por parte de los

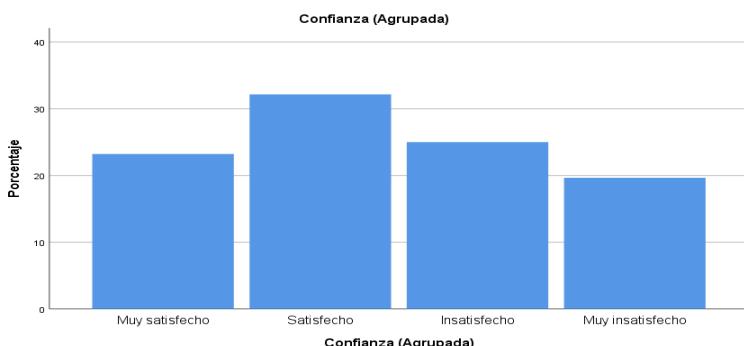
operadores durante la aplicación, se nos hacía saber su inconformidad al momento de las asignaciones de viaje por parte de las personas encargadas de ese puesto, porque se mencionaba que había preferencias. Pero por el miedo de que sus jefes leyieran esos comentarios, siendo que el instrumento fue totalmente anónimo (ver tabla No. 2).

Tabla 3. Niveles del factor de apoyo



El nivel que predomina muy claramente según al resultado del software utilizado, las observaciones y comentarios de los operadores, es satisfactorio, ya que el apoyo en esta empresa es una de sus mayores virtudes, ya que los colaboradores muestran un alto nivel de satisfacción. Con un 65%, y como resultados muy bajos se encuentran insatisfechos con un 18% y muy insatisfechos con 17%. Según algunos de los comentarios mencionados por operadores son que las prestaciones, retroalimentaciones de su trabajo y reciben buen soporte por parte de sus jefes (ver tabla No. 3).

Tabla 4. Niveles del factor de confianza



En esta tabla nos muestra que el 24% está muy satisfecho, el 32% satisfecho, el 25% insatisfecho y el 19 %. Lo que podemos traducir a que el nivel más alto es el 32% que son quienes se encuentran satisfechos con el nivel de confianza (ver tabla No. 4).

Conclusiones

Como se observa en los resultados de cada tabla, los siguientes niveles de “Autonomía” son mayormente insatisfechos con un 32% muy poca diferencia a las personas que se encuentran en muy satisfecho con un 30%, 13% de satisfacción, 25% muy insatisfecho. En esta tabla a comparación de las otras tres se debe prestar mayor atención ya que es el indicador que está influyendo al deterioro de la satisfacción, lo cual podría traer repercusiones a la empresa a corto o mediano plazo, por tal motivo se debe dar seguimiento a esta aplicación para evitar que la empresa tenga problemas con sus colaboradores.

En “Equidad” se puede ver que más de la mitad se encuentra Satisfecho en el término de equidad. Ya que el indicador que predomina claramente es “Satisficho”. Resultando un 14% muy satisfecho, 42% Satisfecho, 27% insatisfecho y 17% muy insatisfecho. Con relación a los comentarios que obtuvimos en el instrumento aplicado y comentarios que se hicieron por parte de los operadores durante la aplicación, se nos hacía saber su inconformidad al momento de las asignaciones de viaje por parte de las personas encargadas de ese puesto, porque se mencionaba que había preferencias. Pero por el miedo de que sus jefes leyieran esos comentarios, siendo que el instrumento fue totalmente anónimo.

En el factor “Apoyo” el nivel que predomina muy claramente según al resultado del software utilizado, las observaciones y comentarios de los operadores, es satisfactorio, ya que el apoyo en esta empresa es una de sus mayores virtudes, ya que los colaboradores muestran un alto nivel de satisfacción. Con un 65%, y como resultados muy bajos se encuentran insatisfechos con un 18% y muy insatisfechos con 17%. Según algunos de los comentarios mencionados por operadores son que las prestaciones, retroalimentaciones de su trabajo y reciben buen soporte por parte de sus jefes.

Y por último en “Confianza” se muestra que el 24% está muy satisfecho, el 32% satisfecho, el 25% insatisfecho y el 19 %. Lo que podemos traducir a que el nivel más alto es el 32% que son quienes se encuentran satisfechos con el nivel de confianza.

Se espera que con la creación de esta investigación en plan de obtener el título de Licenciado en Psicología la empresa tenga en consideración el seguimiento o implemente un plan de intervención siguiendo las normas necesarias para mejorar la autonomía, que es donde se encuentra el principal indicador, el cual recomendamos poner atención. Así como también la aplicación nuevamente del instrumento después de haber realizado el plan de intervención para ver si hubo algún cambio. Los operadores se encuentran en posicionados

en un buen lugar de acuerdo a los resultados, pero de igual manera se debe dar ese seguimiento para mantenerse o incluso mejorar.

Recomendaciones

Al sacar los resultados de esta investigación, se acudió a una pequeña reunión con el asesor del instrumento para ver que se le podía recomendar a los encargados del área, se llegó al acuerdo de que se debería realizar un seguimiento de este instrumento para que posteriormente se desarrolle un plan de intervención y seguimiento a los operadores en el cual se logren corregir los indicadores que están por debajo de la media.

Discusión

Según la investigación realizada por Ng y Feldman (2010) existen relaciones positivas estadísticamente significativas entre la edad y las actitudes de los trabajadores. Con lo cual se está de acuerdo ya que un adulto mayor no presentará la misma satisfacción que un adulto joven esto por distintos factores. Según estos autores los trabajadores de 50 años presentan una satisfacción significativamente mayor en comparación a lo más jóvenes.

En el transcurso de esta investigación, durante el proceso de aplicación. Se pudo notar como es muy diferente la manera de satisfacer a los trabajadores con más años laborando en la empresa, ya que los adultos o los que tenían más tiempo ahí se quejaban por el salario porque querían aumentos o los destinos a los que se les asignaba entre otras cosas, ya que no querían realizar viajes largos. A diferencia de los jóvenes, que el salario que recibían cumplía con sus expectativas o les era indiferente si los viajes asignados eran largos o cortos.

Ante la dificultad de compatibilizar dos aspectos tan importantes en la vida de una persona como su trabajo y su familia, se ha encontrado una disminución en el bienestar físico y psicológico de las personas, que provoca complicaciones, como estrés, ansiedad, así como, problemas con la satisfacción y el rendimiento de las personas (Martínez y Ros, 2010).

Con respecto a calidad de vida, mencionaban los operadores que por tantas horas de viaje se mantenía alejados de su familia, pero el poder llevar el sustento diario a casa los motivaba, a lo que para iniciar a trabajar en esta empresa se les pide disponibilidad para viajar por lo cual para entrar e debió aceptar tal compromiso, pero se debe tener en consideración que este debe ser un lugar que brinde tranquilidad y/o oportunidad de crecimiento.

Referencias

- Aadmodt. (2010). Psicología Industrial/Organizacional, un enfoque aplicado. México: CengageLearning.
- Contreras, F., Espinosa, J. C., Hernández, F., & Acosta, N. (2013). Calidad de vida laboral y liderazgo en trabajadores asistenciales y administrativos en un centro oncológico de Bogotá (Colombia). *Psicología desde el caribe*, 30(3).
- Davis y Newstrom (1991) El comportamiento humano en el trabajo. 3^a Edición McGraw-Hill. México.
- Ubaldo González Pérez, Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana. (2002)
- Durán, M. M. (2010). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. Revista nacional de administración, 1(1), 71-84.
- Facultad de Educación y Humanidades Departamento de Ciencias Sociales Escuela de Psicología, “*Calidad de vida y satisfacción laboral en trabajadores y trabajadoras del sector comercial de la ciudad de chillán*”. Autora: Beatriz Rebolledo Ceballos Profesor Guía: Rodolfo Mendoza Llanos Chillán – Chile 2015
- Gastañaga, M. C. (2012). Salud ocupacional: historia y retos del futuro. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud pública, 29 (2),177-178.
- Gómez, Eduardo (1991) Control total de la Calidad. LEGIS Fondo Editorial de Colombia.
- González, P., Peiró, J.M. y Bravo, M.J. (1996). «Calidad de vida laboral». En Peiró, J.M. y Prieto, F. (Eds.). Tratado de Psicología del Trabajo (Vol. 2): Aspectos psicosociales del trabajo. Madrid: Síntesis.
- González, R., Hidalgo, G., Salazar, J. & Preciado, M. L. (2009). Fundamentos teóricos de la calidad devida laboral. En Instrumento para medir la calidad de vida en el trabajo CVT- GOHISALO. México
- Hassan, N., Ma'amor, H., Razak, N. & Lapok, F. (2014). The effect of quality of work life (QWL) programs on quality of life (QOL) among employees at multinational companies in Malaysia. Preocedia – Social and Behavioral Sciences, 112(1), 24 – 34 <http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/1420/1/Rebolledo%20Ceballos%2C%20Beatriz.pdf>
- Isabel Granados, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
Estudiante del X ciclo de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Jiménez, D. (2008). Liderar la motivación en el clima laboral. Recuperado en: http://www.degerencia.com/articulo/liderar_la_motivacion_en_el_clima_laboral
- Jiménez, F. J. A. y Bustinza (2009).

Lloret, S., González Romá, V., Luna, R., y Peiró, J.M. (1993). El cuestionario CSLPS-EAP/33. Un estudio acerca de su validez. *Psicológica*, 14, 21-31.

M. Salanova Psicología de la salud ocupacional. España: Editorial Síntesis, S. A. Sánchez, R. M. A., Lucas, G. N., García Ochoa, B. J., Sánchez, F. C.

Margarita, C. M. José Martin R. Antonio N. Relaciones entre el clima organizacional y la satisfacción laboral. (Madrid 2010)

Martínez, B.L., Oviedo-Trespalacios, O. y Luna, AC. (2013). Salud uninorte. Barranquilla (Col.), 29 (3), 542-560

Martínez, M y Ros, R. (2010). De la calidad de vida laboral a los riesgos psicosociales: Evaluación de la calidad de vida laboral. *Acciones e investigaciones sociales*, 10 (28), 5-55.

ONU (1990) Desarrollo Humano: Informe 1990. Naciones Unidas. Nueva York.

Palomino Villavicencio, Bertha y López Pardo, Gustavo (2000): *La Calidad de vida: expresión del desarrollo*. Cuernavaca; Morelos, pp. 33-48.

Riquelme, V. (1999). El tiempo de trabajo. Temas laborales, 11. Extraído el lunes 5 de diciembre de 2014 desde <http://www.dt.gob.cl/documentacion/1612/w3-article60344.html>.

Robaina, N. E. F., Río, C. J., Gil, F. G., & Calvo, P. M. G. (2010). Análisis de la calidad de vida laboral en trabajadores con discapacidad. *Zerbitzuan: Gizarte zerbitzuetarako aldizkaria= Revista de servicios sociales*, (47), 95-107.

Stephen P. Robbins. Fundamentos de comportamiento organizacional (1998)

Ureña., P., y Castro, C. (2009). Calidad de vida, sentido de coherencia y satisfacción laboral en profesores(as) de colegios técnicos en la Dirección Regional de Heredia.

Capítulo 2

Nivel de factores de riesgo psicosocial presente en trabajadores de una maquila del sur de Sonora

Dayana Denisse Valenzuela Zazueta / Rosario Guadalupe Gil Muñoz

Resumen

Este proceso se realizó a través de una investigación cuantitativa no experimental de tipo descriptivo y transversal en una empresa de transporte y logística en el sur de Sonora, en las cuales al encargado de reclutamiento y selección se interesó en que se aplicará un instrumento en el cual evaluaran problemas que estaban presentando los operadores de carretera, ya que el personal de recursos humanos tenía pequeñas inconformidades por parte de los operadores, tales como no querer realizar viajes de larga distancia, quejas del sueldo, entre otras cosas que ellos se imaginaban. Se realizó un diseño en base a ciertas necesidades, viendo todas las variables que ellos querían identificar y se plasmaron anotaciones con las cuales se basó para abordar la elaboración del instrumento, se detectó que, para poder abarcar todas las necesidades requeridas por la empresa, se debía utilizar una escala que midiera aspectos relacionados a la satisfacción laboral y otro a la calidad de vida. Para este instrumento se pidió asesoría a profesionales con conocimiento y especialización en recursos humanos; de esa manera se creó un instrumento más completo el cual se le entregó previamente al personal de Recursos Humanos, ellos agregaron otros ítems que querían se abordaran, después de que se dio la autorización de que el instrumento estaba aprobado, se empezó con la aplicación. En los resultados se encontraron varios hallazgos, donde se detectaron indicadores en los cuales la empresa tiene que dar seguimiento para mejorar la satisfacción de sus operadores.

Palabras clave: Calidad de vida en el trabajo, logística, empresa transportista.

Introducción

El presente proyecto aborda la temática sobre la relación que existe entre la satisfacción laboral y la calidad de vida de los operadores de carretera, mejor conocidos como traileros, adscritos a una empresa transportista del sur de Sonora. El cual se inició debido a que la empresa requería saber el grado de satisfacción de sus operadores y calidad de vida, necesaria para cumplir sus tareas, y así como áreas de oportunidad tienen como empresa, el grado de satisfacción y calidad de vida con los colaboradores. Para iniciar con la realización del instrumento se pidió asesoría a maestros con experiencia en elaborar diferentes test, la elaboración se fundamentó en algunos instrumentos ya desarrollados, y a la vez con ítems que la empresa quería requirió se consideraran. La aplicación duró alrededor de un mes y medio, ya que los operadores estaban en turnos de viaje y la aplicación fue lenta, pero se logró completar un total de 56 encuestas. Al terminar la aplicación se hizo una cita con el asesor del instrumento que fue quien también ayudó a valorar los resultados. Una vez que se le informó a la empresa que los resultados estaban analizados, se agendó una cita para presentarlos en una reunión con el personal de Recursos Humanos, Gerencia, Jefe de Operaciones y personal del área administrativa. Se dieron a conocer los resultados que se verán en el transcurso de este trabajo, del cual todo el personal quedó satisfecho con el trabajo realizado. Se comentó por parte de la empresa el darle seguimiento a este trabajo, ya que fue de mucha ayuda para ellos y además cuentan con el interés de una buena Satisfacción laboral y Calidad de vida en sus colaboradores.

En una investigación realizada por Ng y Feldman (2010) se encontró que existen relaciones positivas estadísticamente significativas entre la edad y las actitudes de los trabajadores. En línea con tal argumentación, algunos estudios indican que los niveles de satisfacción laboral incrementan con la edad (Hildebrandt & Eom, 2011; Khalid, Salim, Loke, & Khalid, 2011; Rehman, Khan, Ziauddin & Lashari, 2010), de manera que los trabajadores mayores de 50 años presentan una satisfacción significativamente mayor en comparación a los más jóvenes. En cuanto al estado civil, las evidencias indican menores niveles de satisfacción laboral entre los trabajadores divorciados (Pakivathy & Phua, 2011) en comparación con los trabajadores casados o en pareja (Paris & Omar, 2008).

Ahmed (2012) realizó un estudio de la historia y evolución que ha tenido el concepto del fenómeno social de calidad de vida laboral. Aclarando el dinamismo de una sociedad más riguroso, donde los desplazamientos de los cambios globales conducen a los jefes, gerentes, administrativos, entre otros, a alarmarse por la insatisfacción laboral teniendo como consecuencia la falta de responsabilidad en las metas organizaciones, es decir, una relación directa

a la baja productividad en el trabajo. Razón por la cual, se toma mayor consideración al talento humano, puesto que son las personas quiénes hacen la diferencia en desenvolver nuevas estrategias de mejora de los propósitos que se desean alcanzar.

La salud ocupacional (SO) la definen la OMS y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) como la rama de la salud pública que busca mantener el máximo estado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones y puestos de trabajo, protegerlos de accidentes de trabajo y de enfermedades profesionales. También la SO es definida como la ciencia y el arte de preservar la salud mediante el reconocimiento, evaluación y control de las causas de medio ambiente que originan las enfermedades en la industria (Castañeda, 2012).

La calidad de vida en el trabajo es un tema muy amplio y de gran interés porque incluye los esfuerzos que se realizan en una organización para incrementar la productividad y mejorar el bienestar de los trabajadores (Martínez, Oviedo-Trespalacios y Luna, 2013).

La calidad de vida laboral (CVL) simboliza la manera en que las personas están en posibilidad de satisfacer necesidades personales importantes a través de su trabajo. Además, se ha vuelto en una meta considerable para muchos trabajadores, tanto hombres como mujeres. Se asume que el trabajo es la función que le facilita al individuo la probabilidad de alcanzar el desarrollo y bienestar laboral, social y familiar, el cual se convierte también en una condición propia del ser humano para su pleno desarrollo (Herriegel y Slocum, 2009).

Las organizaciones asumen su compromiso por desarrollar labores y condiciones de trabajo de excelencia, tanto para los individuos como para la estabilidad económica de la organización. En este sentido, el mejoramiento constante de la calidad de vida laboral, puede ocasionar muchos de los beneficios relacionados con el desarrollo y el aumento de la efectividad en la organización (Newstrom 2011).

La calidad de vida en el trabajo es uno de los aspectos que la gerencia moderna debe de mantener al personal orientado con los objetivos de la empresa, permitiéndoles así participar de manera continua y activa de la vida laboral, logrando la satisfacción integral del trabajador. Más aún cuando esta calidad de vida se conecta con la percepción subjetiva del individuo frente a las oportunidades que le brinda el ambiente donde se desarrolla para satisfacer sus necesidades personales y laborales (Durán, Prieto y García, 2017).

Se menciona que la percepción de la Calidad de Vida de los trabajadores va

depender tanto de aquellos factores internos como de condiciones externas, todas ellas serán vinculadas directamente con el ejercicio de su labor. Sin embargo, la calidad de vida laboral llega a mostrarnos un esquema de interés por los aspectos subjetivos de la vida laboral y persigue, fundamentar, la satisfacción, la salud y el bienestar del trabajador, considerando los intereses de cada individuo a los de la organización. Eso conlleva a que su análisis se centra en el microsistema. Por tanto, cómo experimente cada trabajador su ambiente de trabajo determinará en gran medida su calidad de vida laboral.

La evaluación de la Calidad de Vida Laboral requiere, dar una evaluación en la calidad del entorno, dicha de otra manera, las condiciones objetivas del trabajo y los elementos estructurales de la organización, así como algunos aspectos psicológicos involucrados; esto último hace referencia al análisis de los aspectos subjetivos de la vida laboral, satisfacción, salud y bienestar percibido (Segurado y Agulló, 2002).

La evaluación de la Calidad de Vida Laboral consta en realizar una recopilación teórica de la historia de la calidad de vida laboral, así como de los diversos conceptos que se han elaborado en torno a ella. Para ello, se realiza una revisión de los trabajos más destacados. De igual manera, se estudian dos amplios grupos de dimensiones que se relacionan a la CVL: las condiciones objetivas y las condiciones subjetivas, se detalla cada uno de los componentes de ambas dimensiones. Por último, se lista los diversos beneficios que trae consigo la implementación de programas de CVL en la empresa. Con la finalidad de satisfacer a las necesidades de un medio laboral cada vez más exigente y que corre el gran riesgo de deshumanizar sus relaciones por una competitividad concebida para alcanzar resultados inmediatos, se busca conocer la apreciación que tienen los empleados temporales del Valle de Aburra frente a la calidad de vida laboral lograda en su trabajo. Es una investigación cuantitativa y de enfoque empírico- analítico. Se trabajó con una muestra de doscientos (200) hombres y mujeres. Como herramienta de evaluación se utilizó el instrumento de calidad de vida laboral de Gohisalo. De los resultados se puede decir que los empleados temporales refieren una mediana satisfacción frente a necesidades fisiológicas, de seguridad y afiliación; e insatisfacción en las necesidades de autorrealización, reconocimiento, creatividad y necesidades de descanso. Los resultados muestran un panorama sombrío sobre la calidad de vida laboral que obtiene este tipo de empleados.

De acuerdo con Aadmodt (2010) tiene sentido que las personas que son felices y productivas en sus trabajos tengan mejores vidas que las que son infelices en los suyos, si una persona es infeliz en un trayecto de ocho horas de trabajo al día, el efecto sobrante de su infelicidad perjudicará la calidad tanto de su familia, trabajo y como la de su tiempo libre.

Desde una perspectiva social, los psicólogos pueden también mejorar la calidad de vida al aumentar la efectividad del empleado lo cual disminuye el costo de artículos vendidos al mejorar la calidad del producto (Aadmodt, 2010).

De acuerdo con lo que dice Ureña y Castro (2009) la calidad de vida y satisfacción laboral están fuertemente relacionadas, por lo que resulta esencial prestarles atención con el objeto de lograr un buen desempeño además de un ambiente de trabajo positivo.

En la sociedad actual existe un interés cada vez mayor por el bienestar, el fomento de la salud y la mejora de la calidad de vida. En todo eso, el trabajo tiene un papel muy importante ya que contribuye al aumento y mejora de estos aspectos. Después del bienestar, la salud y la calidad de vida de los individuos. Después de todo, el trabajo proporciona un modo de vida, ocupa la mayor parte del tiempo, proporciona una compensación económica y ayuda a desarrollar una identidad (Martínez & Ros, 2010).

Una investigación en Malasia propuso varios beneficios de la implementación de programas de calidad de vida en el trabajo en empresas multinacionales de ese país, por ejemplo, se encontró que los programas de calidad de vida laboral están relacionados con un mejor ambiente de trabajo, una mejor percepción de los requerimientos de su puesto y en general una mejor calidad de vida (Hassan et al., 2014).

Serey (como se citó en Hassan, Ma' amor, Razak & Lapok, 2014) sugirió que la calidad de vida en el trabajo está asociada con un trabajo significativo y satisfactorio, lo que incluye la oportunidad de utilizar las habilidades y capacidades para hacer frente a retos y situaciones que requieren la libre iniciativa y autonomía, actividades que sin lugar a dudas deben ser practicadas por los individuos en la organización.

Ante la dificultad de compatibilizar dos aspectos tan importantes en la vida de una persona como su trabajo y su familia, se ha encontrado una disminución en el bienestar físico y psicológico de las personas, que provoca complicaciones, como estrés, ansiedad, así como, problemas con la satisfacción y el rendimiento de las personas (Martínez y Ros, 2010).

El proceso para realizar este instrumento, fue basarse en la inconformidad de Jefe de Operaciones y personal de Recursos Humanos, los cuales eran los interesados en que se detectara algún indicador. Para esto se tuvieron que detectar dichos indicadores para ver si coincidía en algún otro instrumento ya elaborado y aprobado, se encontró el instrumento instrumento de medida clima organizacional y satisfacción laboral de Koys & Decottis (1991), de los cuales se sacaron los reactivos y dimensiones que se semejaban a este

caso, de igual manera se incluyeron reactivos por parte de la empresa quienes tenían algunos en específico. Se aplicaron las 56 encuestas a todos los operadores (número total de operadores).

Justificación

La importancia de la manera o la actitud en que los trabajadores hagan su labor en su mayoría depende del grado de satisfacción y la calidad de vida que estén llevando, por ello, se inició la realización de esta investigación la pretende establecer y determinar la relación de las diferentes variables que se han mencionado. Así como también es importante lograr conocer cómo se relacionan ambas variables como lo son la satisfacción laboral y la calidad de vida en los trabajadores, como ya se dio a conocer acerca de las investigaciones; como es necesario, así como varios factores que afectan con parte de los elementos constituyentes de la calidad de vida en los trabajadores.

El estudio de estas dos variables (Satisfacción laboral y Calidad de vida) donde se pretende conocer si estas se tienen que mejorar o se tiene que dar un seguimiento, ya sea implementando un plan de intervención o crear alguna herramienta que ayude a mantener en buen estado la satisfacción laboral y calidad de vida de los operadores.

Objetivo

Determinar la influencia entre la satisfacción laboral y calidad de vida en los 56 trabajadores de una empresa de transportes logísticos en el sur de Sonora a través de un cuestionario que está dividido en dos apartados (uno para Satisfacción laboral y otro para calidad de vida), que permita a los encargados implementar una herramienta para corregir los indicadores que arrojó el instrumento aplicado.

Método

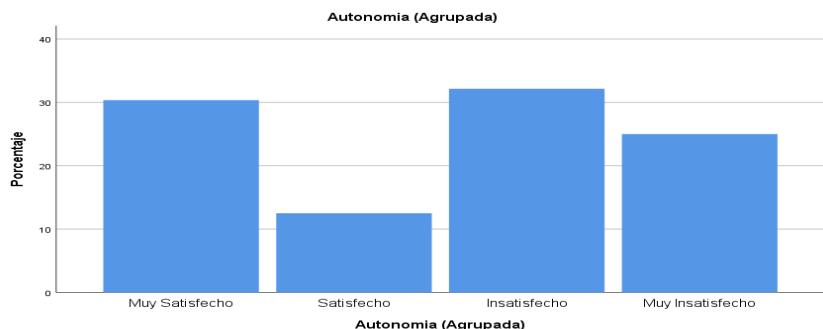
Para este trabajo se realizó una investigación cuantitativa no experimental de tipo descriptivo y transversal.

Instrumento

Se aplicó el instrumento ‘La satisfacción laboral influye en la calidad de vida de los trabajadores de una empresa de transportes en el sur de sonora’. Que fue elaborado con ayuda del asesor de este trabajo, así como también con ayuda de las sugerencias de la empresa. Se integra por dos apartados con un total de 31 reactivos, el primer apartado es Satisfacción Laboral, el segundo es Calidad de vida. Se utilizó una escala tipo Likert; habiendo cuatro opciones múltiples, que van de Siempre a Nunca, el índice de fiabilidad y estudios de validez.

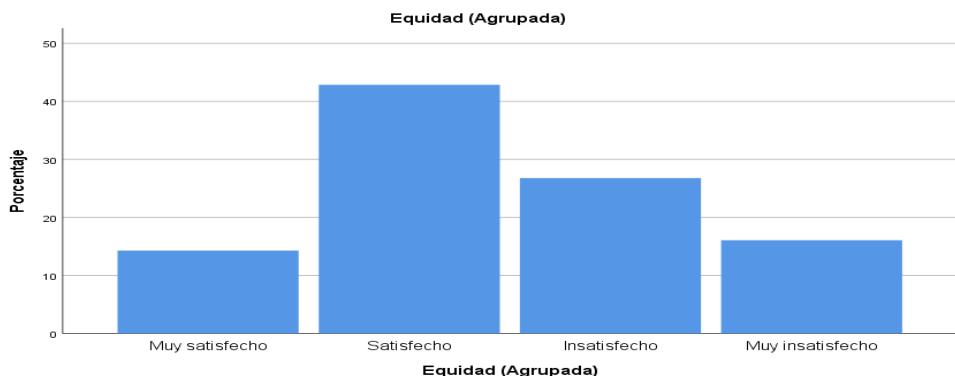
Resultados

Tabla 1. Niveles del factor de autonomía



Podemos ver que los siguientes niveles de autonomía son mayormente insatisfechos con un 32% muy poca diferencia a las personas que se encuentran en muy satisfecho con un 30%, 13% de satisfacción, 25% muy insatisfecho. En esta tabla a comparación se debe prestar mayor atención ya que es el indicador que está influyendo a al deterioro de la satisfacción, lo cual podría traer repercusiones a la empresa a corto o mediano plazo, por tal motivo se debe dar seguimiento a esta aplicación para evitar que la empresa tenga problemas con sus colaboradores (ver tabla No. 1).

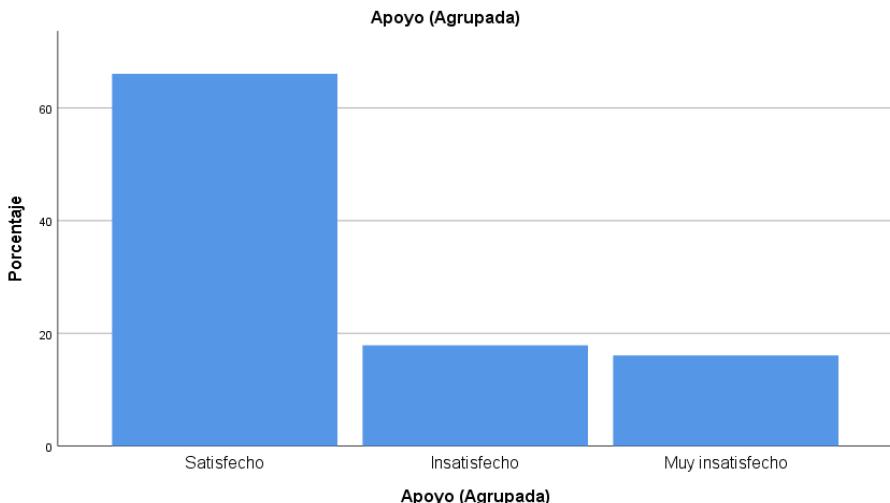
Tabla 2. Niveles del factor de equidad



En esta tabla se puede ver que más de la mitad se encuentra Satisfecho en el término de equidad. Ya que el indicador que predomina claramente es “Satisfecho”. Resultando un 14% muy satisfecho, 42% Satisfecho, 27% insatisfecho y 17% muy insatisfecho. Con relación a los comentarios que obtuvimos en el instrumento aplicado y comentarios que se hicieron por parte de los operadores durante la aplicación, se nos hacía saber su inconformidad al momento de las asignaciones de viaje por parte de las personas encargadas de ese puesto, porque se mencionaba que había preferencias. Pero por el miedo

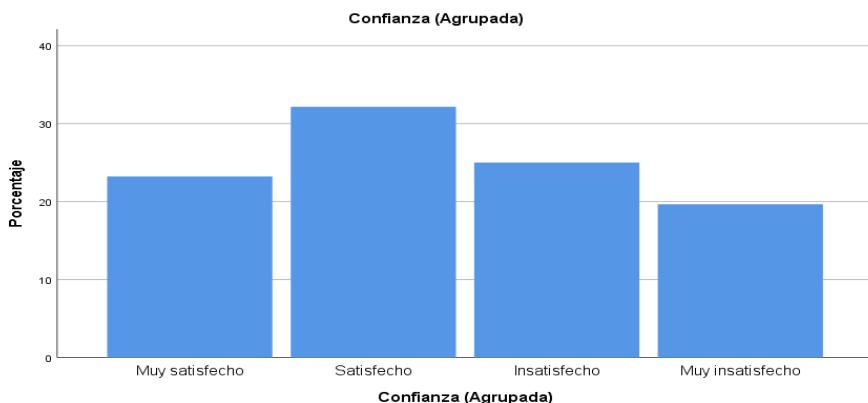
de que sus jefes leyeron esos comentarios, siendo que el instrumento fue totalmente anónimo (ver tabla No. 2).

Tabla 3. Niveles del factor de apoyo



El nivel que predomina muy claramente según al resultado del software utilizado, las observaciones y comentarios de los operadores, es satisfactorio, ya que el apoyo en esta empresa es una de sus mayores virtudes, ya que los colaboradores muestran un alto nivel de satisfacción. Con un 65%, y como resultados muy bajos se encuentran insatisfechos con un 18% y muy insatisfechos con 17%. Según algunos de los comentarios mencionados por operadores son que las prestaciones, retroalimentaciones de su trabajo y reciben buen soporte por parte de sus jefes (ver tabla No. 3).

Tabla 4. Niveles del factor de cnfianza



En esta tabla nos muestra que el 24% está muy satisfecho, el 32% satisfecho, el 25% insatisfecho y el 19 %. Lo que podemos traducir a que el nivel más alto es el 32% que son quienes se encuentran satisfechos con el nivel de confianza (ver tabla No. 4).

Conclusiones

Como se observa en los resultados de cada tabla, los siguientes niveles de “Autonomía” son mayormente insatisfechos con un 32% muy poca diferencia a las personas que se encuentran en muy satisfecho con un 30%, 13% de satisfacción, 25% muy insatisfecho. En esta tabla a comparación de las otras tres se debe prestar mayor atención ya que es el indicador que está influyendo al deterioro de la satisfacción, lo cual podría traer repercusiones a la empresa a corto o mediano plazo, por tal motivo se debe dar seguimiento a esta aplicación para evitar que la empresa tenga problemas con sus colaboradores.

En “Equidad” se puede ver que más de la mitad se encuentra Satisfecho en el término de equidad. Ya que el indicador que predomina claramente es “Satisfecho”. Resultando un 14% muy satisfecho, 42% Satisfecho, 27% insatisfecho y 17% muy insatisfecho. Con relación a los comentarios que obtuvimos en el instrumento aplicado y comentarios que se hicieron por parte de los operadores durante la aplicación, se nos hacía saber su inconformidad al momento de las asignaciones de viaje por parte de las personas encargadas de ese puesto, porque se mencionaba que había preferencias. Pero por el miedo de que sus jefes leyieran esos comentarios, siendo que el instrumento fue totalmente anónimo.

En el factor “Apoyo” el nivel que predomina muy claramente según al resultado del software utilizado, las observaciones y comentarios de los operadores, es satisfactorio, ya que el apoyo en esta empresa es una de sus mayores virtudes, ya que los colaboradores muestran un alto nivel de satisfacción. Con un 65%, y como resultados muy bajos se encuentran insatisfechos con un 18% y muy insatisfechos con 17%. Según algunos de los comentarios mencionados por operadores son que las prestaciones, retroalimentaciones de su trabajo y reciben buen soporte por parte de sus jefes.

Y por último en “Confianza” se muestra que el 24% está muy satisfecho, el 32% satisfecho, el 25% insatisfecho y el 19 %. Lo que podemos traducir a que el nivel más alto es el 32% que son quienes se encuentran satisfechos con el nivel de confianza.

Se espera que con la creación de esta investigación en plan de obtener el título de Licenciado en Psicología la empresa tenga en consideración el seguimiento o implemente un plan de intervención siguiendo las normas necesarias

para mejorar la autonomía, que es donde se encuentra el principal indicador, el cual recomendamos poner atención. Así como también la aplicación nuevamente del instrumento después de haber realizado el plan de intervención para ver si hubo algún cambio. Los operadores se encuentran en posicionados en un buen lugar de acuerdo a los resultados, pero de igual manera se debe dar ese seguimiento para mantenerse o incluso mejorar.

Recomendaciones

Al sacar los resultados de esta investigación, se acudió a una pequeña reunión con el asesor del instrumento para ver que se le podía recomendar a los encargados del área, se llegó al acuerdo de que se debería realizar un seguimiento de este instrumento para que posteriormente se desarrolle un plan de intervención y seguimiento a los operadores en el cual se logren corregir los indicadores que están por debajo de la media.

Discusión

Según la investigación realizada por Ng y Feldman (2010) existen relaciones positivas estadísticamente significativas entre la edad y las actitudes de los trabajadores. Con lo cual se está de acuerdo ya que un adulto mayor no presentará la misma satisfacción que un adulto joven esto por distintos factores. Según estos autores los trabajadores de 50 años presentan una satisfacción significativamente mayor en comparación a lo más jóvenes.

En el transcurso de esta investigación, durante el proceso de aplicación. Se pudo notar como es muy diferente la manera de satisfacer a los trabajadores con más años laborando en la empresa, ya que los adultos o los que tenían más tiempo ahí se quejaban por el salario porque querían aumentos o los destinos a los que se les asignaba entre otras cosas, ya que no querían realizar viajes largos. A diferencia de los jóvenes, que el salario que recibían cumplía con sus expectativas o les era indiferente si los viajes asignados eran largos o cortos.

Ante la dificultad de compatibilizar dos aspectos tan importantes en la vida de una persona como su trabajo y su familia, se ha encontrado una disminución en el bienestar físico y psicológico de las personas, que provoca complicaciones, como estrés, ansiedad, así como, problemas con la satisfacción y el rendimiento de las personas (Martínez y Ros, 2010)

Con respecto a calidad de vida, mencionaban los operadores que por tantas horas de viaje se mantenía alejados de su familia, pero el poder llevar el sustento diario a casa los motivaba, a lo que para iniciar a trabajar en esta empresa se les pide disponibilidad para viajar por lo cual para entrar e debió

aceptar tal compromiso, pero se debe tener en consideración que este debe ser un lugar que brinde tranquilidad y/o oportunidad de crecimiento.

Referencias

- Aadmodt. (2010). Psicología Industrial/Organizacional, un enfoque aplicado. México: CengageLearning.
- Contreras, F., Espinosa, J. C., Hernández, F., & Acosta, N. (2013). Calidad de vida laboral y liderazgo en trabajadores asistenciales y administrativos en un centro oncológico de Bogotá (Colombia). *Psicología desde el caribe*, 30(3).
- Davis y Newstrom (1991) El comportamiento humano en el trabajo. 3^a Edición McGraw-Hill. México.
- Dr. Ubaldo González Pérez*, Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana. (2002)
- Durán, M. M. (2010). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista nacional de administración*, 1(1), 71-84.
- Gastañaga, M. C. (2012). Salud ocupacional: historia y retos del futuro. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 29 (2),177-178.
- Gómez, Eduardo (1991) Control total de la Calidad. LEGIS Fondo Editorial de Colombia.
- González, P., Peiró, J.M. y Bravo, M.J. (1996). «Calidad de vida laboral». En Peiró, J.M. y Prieto, F. (Eds.). *Tratado de Psicología del Trabajo* (Vol. 2): Aspectos psicosociales del trabajo. Madrid: Síntesis.
- González, R., Hidalgo, G., Salazar, J. & Preciado, M. L. (2009). Fundamentos teóricos de la calidad de vida laboral. En *Instrumento para medir la calidad de vida en el trabajo CVT- GOHISALO*. México
- Hassan, N., Ma'amor, H., Razak, N. & Lapok, F. (2014). The effect of quality of work life (QWL) programs on quality of life (QOL) among employees at multinational companies in Malaysia. *Preocedia – Social and Behavioral Sciences*, 112(1), 24 - 34
- Lloret, S., González Romá, V., Luna, R., y Peiró, J.M. (1993). El cuestionario CSLPS-EAP/33. Un estudio acerca de su validez. *Psicológica*, 14, 21-31.
- Margarita, C. M. José (2010). Relaciones entre el clima organizacional y la satisfacción laboral.
- Martínez, B.L., Oviedo-Trespalacios, O. y Luna, AC. (2013). Salud uninorte. Barranquilla (Col.), 29 (3), 542-560

Martínez, M y Ros, R. (2010). De la calidad de vida laboral a los riesgos psicosociales: Evaluación de la calidad de vida laboral. *Acciones e investigaciones sociales*, 10 (28), 5-55.

ONU (1990) Desarrollo Humano: Informe 1990. Naciones Unidas. Nueva York.

Palomino Villavicencio, Bertha y López Pardo, Gustavo (2000): La Calidad de vida: expresión del desarrollo. Cuernavaca; Morelos, pp. 33-48.

Robaina, N. E. F., Río, C. J., Gil, F. G., & Calvo, P. M. G. (2010). Análisis de la calidad de vida laboral en trabajadores con discapacidad. *Zerbitzuan: Gizarte zerbitzuetarako aldizkaria= Revista de servicios sociales*, (47), 95-107.

Stephen P. Robbins. Fundamentos de comportamiento organizacional (1998)

Ureña., P., y Castro, C. (2009). Calidad de vida, sentido de coherencia y satisfacción laboral en profesores(as) de colegios técnicos en la Dirección Regional de Heredia.

Capítulo 3

Percepción del clima laboral en empleados de una organización de giro comercial de Navojoa, Sonora

Yileimy Renee Alcantar Ortiz / Iván de Jesús Salazar Verde

Resumen

El objetivo del presente trabajo es identificar las dimensiones o factores del clima organizacional por medio de la aplicación de un instrumento en formato escala de autopercepción, en una empresa de giro comercial (venta de maquinaria agrícola). El clima Organizacional se refiere a las características del medio ambiente de trabajo que son distinguidas directa o indirectamente por los empleados que ejercen en ese ambiente, tiene consecuencias en la conducta laboral, es una variable que interviene, entre los elementos del método organizacional y el comportamiento particular (Mainegra, 2012). Para obtener un buen clima laboral es preciso valorar dentro de la distribución del emprendimiento la gestión del talento humano. Esta representación ejecuta un papel esencial que radica en auxiliar a la empresa a dar alcance a sus objetivos, llevar a cabo su misión, hacerla competitiva, obtener empleados aptos, motivarlos, proveer el incremento de su autorrealización y bienestar en el trabajo, presidir su comportamiento a ser socialmente comprometidos, gestionar el cambio y crear políticas éticas (Rojas, Chirinos y Garcés, 2017). El tipo de investigación a emplear fue de un enfoque cuantitativo no experimental; De tipo transeccional descriptivo. Se aplicó un instrumento que mide el Clima Laboral dentro de las organizaciones, se contó con una muestra no aleatoria de 15 empleados a petición de la organización de entre 25 a 50 años de edad, los cuales 10 eran del sexo masculino y 5 eran del sexo femenino. En los resultados se obtuvo que la empresa cuenta con un bajo nivel en el factor de liderazgo, comunicación y desarrollo integral, servicios y prestaciones y

relaciones laborales, así mismo se obtuvo en los factores de recursos para el trabajador y manejo de conflictos un nivel alto. En general, se concluye que los empleados perciben un nivel bajo de clima laboral.

Palabras Clave. Clima laboral, Liderazgo, Comunicación organizacional.

Introducción

El propósito del presente estudio es identificar las dimensiones o factores del clima laboral por medio de la aplicación de un instrumento en formato escala de autopercepción, en una empresa de giro comercial (venta de maquinaria agrícola).

El clima Organizacional (CO) se puede definir como una variable que toma parte entre el entorno de una empresa y el proceder de sus miembros, así como pretende capturar o percibir como los trabajadores experimentan el trabajo en sus compañías e instituciones (Hernández, Méndez y Contreras, 2012).

El clima organizacional son los principios, costumbres, valores, y maneras de ejecutar las cosas que intervienen en la forma en que ejercen los integrantes de una empresa (Robbins y Coulter, 2010). En otras palabras, revelan que, para alcanzar que las organizaciones consigan sus fines deben asociar esfuerzos con su personal de trabajo, estableciendo contextos agradables para los mismos.

El clima laboral también se refiere a las características del medio ambiente de trabajo que son distinguidas directa o indirectamente por los empleados que ejercen en ese ambiente, tiene consecuencias en la conducta laboral, es una variable que interviene, entre los elementos del método organizacional y el comportamiento particular. Estas características de la empresa son respectivamente permanentes en el tiempo, se distinguen en una organización a otra y de un departamento a otro dentro de una misma empresa. El clima, junto con las estructuras y las propiedades organizacionales y los sujetos que la forman, integran un medio interdependiente altamente dinámico (Eulalia y Sampedro, 2012).

El clima organizacional hace mención a las percepciones frecuentes, intervenidas por los integrantes de una compañía frente al ambiente físico, el compromiso, los vínculos interpersonales, las reglas, las estrategias, entre otras. En resultado, el CO puede considerarse como enlace entre la particularidad de una asociación y la conducta individual de sus miembros (Capera, Bustos y Yagama, 2011).

Es preciso que las empresas se interesen por conocer que motiva a sus dependientes a dar lo mejor de sí, entenderlos, investigar el clima laboral; puesto que la conducta de los integrantes de la organización trae como resultado que se ocasione un ambiente que afectará tanto a los sujetos como a las finalidades de la empresa (Garza, 2010).

Rojas, Chirinos y Garcés (2017) indican que para obtener un buen clima laboral es preciso valorar dentro de la distribución del emprendimiento la gestión del talento humano. Esta representación ejecuta un papel esencial que radica en auxiliar a la empresa a dar alcance a sus objetivos, llevar a cabo su misión, formarla competitiva, obtener empleados aptos, adiestrarlos, motivarlos, proveer el incremento de su autorrealización y bienestar en el trabajo, aumentar y conservar su calidad de vida, presidir su comportamiento a ser socialmente comprometidos, gestionar el cambio y crear políticas éticas. Esto se obtiene a través de un método de mejora de cada uno de los procesos que componen esta acción gerencial.

Gómez (2012) realizo un estudio en donde su objetivo general fue comprender el conocimiento de los practicantes del CO de una empresa boticaria de la Ciudad de Guatemala. Los participantes de este estudio fueron 13 sujetos de sexo masculino y femenino. Se les administró un instrumento de clima laboral, con el cual se intentaba adquirir la percepción que tenían los participantes del CO. La investigación fue de tipo cuantitativa descriptiva. Los resultados que se obtuvieron mostraron que los colaboradores aprecian un CO excelente, siendo relaciones interpersonales el componente con mayor escala y el factor con menor escala fue participación y confianza.

Celada (2013) en su tesis con la finalidad de determinar el clima organizacional de la universidad del Valle de Guatemala campus Altiplano. Empleó el instrumento de Clima Laboral CLATEA, con una población de 95 empleados de ese edificio. Divididos en categoría de la institución, por antigüedad y por género. El resultado del estudio manifestó que el clima laboral de la organización es estándar acorde con las escalas de valoración del cuestionario aplicado. Los resultados, desde la perspectiva de antigüedad, revelan estimaciones medio altas en empleados de cinco a un año o menos de antigüedad y normales en el resto de los participantes. Respecto al clima laboral bajo la posición del sexo, revela que los hombres adquirieron una valoración medio alto en diferencia con las mujeres que calificaron normal en todas las escalas, a excepción de relaciones que tienen una valoración medio baja.

Bernal, Pedraza y Sánchez (2015) afirman que diversas organizaciones se encuentran en crisis, debido a su incapacidad para reaccionar debidamente a los cambios del medio donde operan. Las asociaciones que quieren elevar su

rendimiento orientándose hacia la calidad deben buscar estrategias internas que las ayuden a conseguir sus propósitos. Para satisfacer las necesidades de los consumidores y de sus empleados, se pretende un trabajo no individualizado; por lo opuesto, del manejo exitoso de grupos, cuyos integrantes poseen distintas destrezas, vínculos y experiencias, aumentan la posibilidad de brindar resultados creativos.

El desorden sanitario tiene cura, la falta de motivación, el absentismo, la insatisfacción y el giro del personal, poseen fuertes consecuencias sobre la eficiencia y eficacia de la empresa y estos pueden establecer consigo un clima no favorable y situar en riesgo el triunfo de cualquier decisión de progreso para alcanzar las metas de la organización (Govindarajan, 2010).

El clima organizacional es un elemento determinante, influye de forma positiva o negativa en el rendimiento de los trabajadores y de las compañías, cuando el CO se valora, se perciben las dificultades que existen en ambas partes, lo que permite emplear medidas correctivas e instituir un clima de armonía (Galicia, García y Hernández, 2017). Actualmente, el interés por el ambiente de trabajo en las organizaciones ha tenido grande relevancia, por el impacto de manera positiva en el rendimiento que se compone a través de la mejora continua de las condiciones de trabajo, puesto que su conocimiento orienta el desarrollo que establecen los comportamientos organizacionales (Alcántar, Maldonado & Arcos, 2012).

Con base a lo mencionado anteriormente se formula la siguiente interrogante: ¿Cuál es la percepción sobre el clima laboral de los colaboradores de una organización dedicada a la venta de maquinaria agrícola?

Desarrollo

El Clima organizacional revela las dificultades o facilidades que un trabajador detecta para incrementar o disminuir su rendimiento, por lo tanto, cuando se evalúa el CO se hace con base a las percepciones de los trabajadores sobre los obstáculos que existen en la compañía y cómo influyen sobre éstos factores internos o externos del proceso de trabajo para el logro de los objetos organizacionales (Rodríguez, Álvarez, Sosa, De Vos, Bonet & Van der Stuyft, 2010).

El clima laboral interviene directamente en el proceso e incremento de las funciones de la empresa, o en la apreciación que tiene el talento humano del lugar en el que ejerce y que influye en su actuar (Ponce, Pérez, Cartujano, López, Álvarez y Real, 2014).

Baguer (2005) interpreta que el CO es el ambiente humano en el que desar-

rollan sus actividades los integrantes de un establecimiento o las propiedades del entorno de trabajo que aprecian los trabajadores y que predomina en su comportamiento. Existe un buen clima en una institución cuando los empleados laboran en un ambiente favorable, sienten bienestar y seguridad, a causa de esto son aptos de contribuir con sus conocimientos y destrezas.

Baguer (2005) menciona que cuando se examina el ambiente en una organización, no se busca obtener información desfavorable para la compañía ni para sus directivos. Se trata de investigar las situaciones necesarias para que haya un CO favorable de las cuales reflejaran conclusiones de fortalezas y debilidades de la empresa. No se pretende localizar un culpable sino de realizar un plan de progreso que permita trabajar en las debilidades que se detectaron y con el tiempo conveniente transformarlas en fortalezas y así poder crear un clima laboral positivo.

Para González, Pedraza y Sánchez (2014) los fundamentos de un apropiado CO tienen relación con el buen desempeño de la organización y más precisamente con los indicadores de conformidad del empleo con los beneficios sociales, la vida familiar, satisfacción en la zona de trabajo y liderazgo.

De la Garza, Ruiz y Hernández (2013) descubrieron en su estudio que existe correlación entre la motivación que el líder proyecta y el clima laboral agradable, argumentando que cuando un líder estimula a optimizar la calidad del rendimiento contribuye a que los trabajadores sientan que su labor aporta a mejorar la eficacia de la organización. Asimismo, Pons y Ramos (2012) en su investigación encontraron que los resultados adquiridos fortalecen el vínculo que tiene el liderazgo empleado en una organización y la percepción del personal sobre el CO.

Adauta (2018) Explica que el CO como las percepciones de los colaboradores de su lugar de trabajo, los vínculos interpersonales entre los empleados (compañeros y jefes), la toma de decisiones, el trato informal, etc., y, por ello, su percepción es clave para contribuir al triunfo de cualquier empresa.

Goncalves (2011) menciona que el clima laboral es como un filtro o fenómeno que influye entre los factores del método organizacional (liderazgo, toma de decisiones, estructura) y las tendencias motivacionales que se cambian en un comportamiento que tiene resultados sobre la organización en relación con el rendimiento, satisfacción, ausentismo, rotación, etc. Es el medio ambiente humano y físico, el grupo de variables, atributos, cualidades o propiedades relativamente estables de un ambiente de trabajo preciso. Uno de los factores dentro del clima organizacional es el liderazgo que se establece como la capacidad de predominar sobre otros, sin embargo, es posible determinar grandes

desemejanzas en el modo en que se ejerce el liderazgo, puesto que algunos líderes logran influir sobre otros según sus cargos, y otros en cambio pueden influir acorde con sus actitudes y características, las cuales producen identificación o entusiasmo en los seguidores (García, 2011).

Human and Partners (2013) definen liderazgo como la acción de las condiciones de líder, que soporta una conducta definida para contribuir en el comportamiento de otros individuos, o bien a modificarla para obtener los fines de la organización.

Los líderes son un modelo para los empleados, practican su profesión de forma responsable, pueden orientar por competencias y valorar el desempeño del grupo de manera conveniente y realizar sus ocupaciones en línea, tal como de manera personal. Los líderes gestionan su tiempo para las actividades profesionales y las personales. Continuamente se automotivan y adquieren madurez afectiva para sus empleados, operando de manera equitativa y precisa (Bonifaz, 2012).

Otro factor del clima puede ser el manejo de conflictos y todo conflicto intergrupal e interpersonal puede causar en el organismo situaciones favorables y desfavorables, tal como constructivas y destructivas. Esto dado que un problema puede ocasionar en un conjunto la cohesión, la búsqueda de medidas modernas y creativas para solucionar problemas. Los conflictos laborales asimismo pueden generar frustración, disminución de la sinergia, así como barreras para el contacto afectando el desempeño de los integrantes de la organización (Valbuena, Morillo, Montiel & Hernandez, 2012).

Uno más de los factores relacionados al CO también es la comunicación, que es un proceso que identifica el vínculo entre los seres humanos y está presente en todos los campos en los que este se desenvuelve, siendo uno primordial en el ámbito de la vida laboral (Libertad y García, 2013).

Otro componente importante son las compensaciones, y parte relevante de las mismas son las prestaciones y los beneficios que se autorizan al personal, tal como los incentivos, ya sean monetarios o no monetarios, pues aportan una manera de pago que promueve el alcance de los fines y por lo habitual se plantean en función de los resultados y del desempeño (Lóyzaga, 2012).

Milkovich, Newman y Gerhart (2014), Chiavenato (2011) definen a los incentivos como “los pagos hechos por la organización a sus empleados a cambio de las aportaciones que hace el sujeto en su área de trabajo.” Con base en estos autores se puede asimilar que los estímulos se enlazan con las distintas recompensas otorgadas en servicios o bienes para motivar al personal y optimizar el rendimiento de sus labores.

Método

Tipo de investigación: el tipo de investigación a emplear fue de un enfoque cuantitativo no experimental; La investigación cuantitativa trata de entender los fenómenos a través de la recolección de datos numéricos, que señalarán preferencias, comportamientos y otras acciones de los individuos que pertenecen a determinado grupo o sociedad. De tipo transaccional descriptiva.

Participantes: se aplicó un instrumento para medir el clima laboral dentro de la organización participando una muestra no aleatoria de 15 empleados a petición de la organización de entre 25 a 50 años de edad, los cuales 10 eran del sexo masculino y 5 eran del sexo femenino. Residentes de la ciudad de Navojoa, Sonora. Actualmente ninguno de los trabajador estuda, cuentan con un estudio socio económico medio.

Instrumento: se aplicó un instrumento que mide el Clima Laboral dentro de las organizaciones, diseñando para fines del presente estudio por Salazar (2017), el cual está conformado por 42 ítems y consta de 6 dimensiones, entre las cuales se encuentra: Recursos para el trabajador, Liderazgo, Comunicación y desarrollo integral, Servicios y prestaciones, Manejo de conflictos y Relaciones laborales. Se obtuvo una varianza acumulada por medio de rotación varimax para 6 factores de 72.57. Para determinar la consistencia interna de la escala se le aplicó el coeficiente Alpha de Cronbach del cual se obtuvo un .853 de confiabilidad .

Procedimiento: se llevó a cabo una investigación del estado del conocimiento para analizar los estudios sobre el clima laboral. Se buscó el instrumento de medición de clima laboral que pudiera aplicarse en el contexto seleccionado. Se acudió a la empresa seleccionada, se solicitó la autorización de la empresa para la aplicación y gestión de la investigación, explicándole cual era la finalidad, se le proporcionó el instrumento que se aplicaría para que conociera que aspectos se evaluarían. Una vez que se autorizó el aplicar los instrumentos, se le aplicó a todo el personal de la empresa, durante la aplicación no hubo duda por parte de los colaboradores y el tiempo que tardaron fue aproximadamente de 15 minutos. Después se siguió con el procedimiento de la base de datos recabados en la aplicación.

Resultados

Datos de la muestra, factores del instrumento y sus niveles:

Tabla 1. Datos generales de los participantes

	Porcentajes
Genero	
Masculino	67
Femenino	33
Edad	
25-30	33
31-40	53
41-50	13
Antigüedad	
1-3 M	7
4-1 A	13
1A-5A	67
6A-10A	13

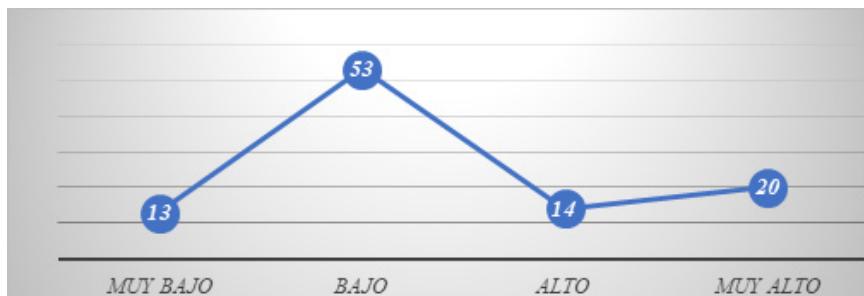
En la Gráfica No.1 Factor de Recursos para el Trabajador se muestra que el 60% de los trabajadores se encuentra en el nivel alto, un 20% se encuentra en el nivel medio y el otro 20% se localiza en el nivel bajo. Los recursos para el trabajador se refieren a que si los equipos y herramientas de trabajo son los adecuados y seguros para los empleados.

Gráfica1. Factor de Recursos para el trabajador



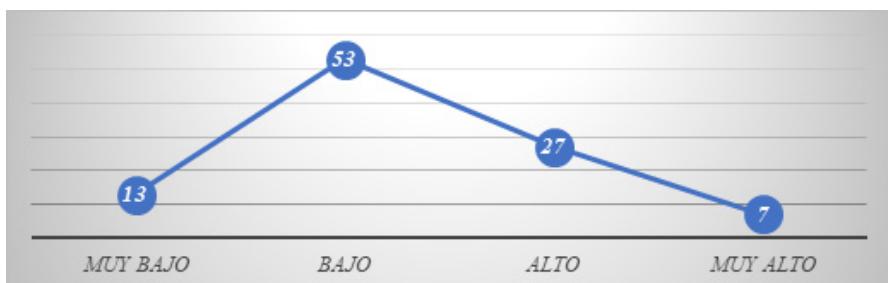
En la Gráfica No.2 Factor de Liderazgo se muestra que un 20% de los empleados se encuentra en el nivel muy alto, un 14% se encuentra en nivel alto, un 53% se encuentra en un nivel bajo y un 13% se encuentra en muy bajo. El liderazgo se refiere al proceso de influir y apoyar a otros para facilitar el logro de objetivos de la organización.

Gráfica 2. Factor: liderazgo



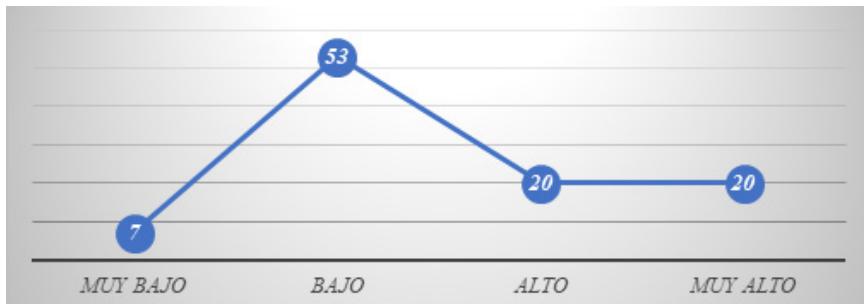
En la Gráfica 3, se muestra que un 7% de los trabajadores se encuentra en nivel muy alto, un 27% se encuentra en nivel alto, un 53% se encuentra en nivel bajo y el otro 13% se encuentra en nivel muy bajo. La comunicación y el desarrollo integral hacen referencia en si la empresa informa, valora y capacita a los empleados.

Gráfica 3. Factor: comunicación y desarrollo integral



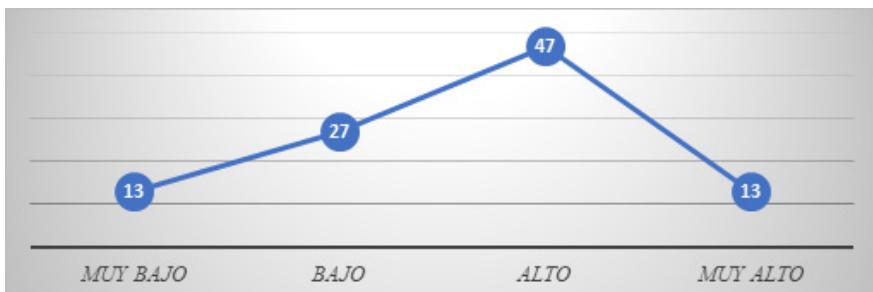
En la Gráfica 4 se observa que un 20% de los trabajadores se encuentra en un nivel muy alto, un 20% se encuentra en nivel alto, un 53% se encuentra en un nivel bajo y un 7% se encuentra en nivel muy bajo. Los Servicios y Prestaciones se refiere a los incentivos, apoyos económicos (préstamos, aguinaldos, compensaciones, etc.) y tecnología avanzada para desempeñar exitosamente.

Gráfica 4. Factor de servicios y prestaciones



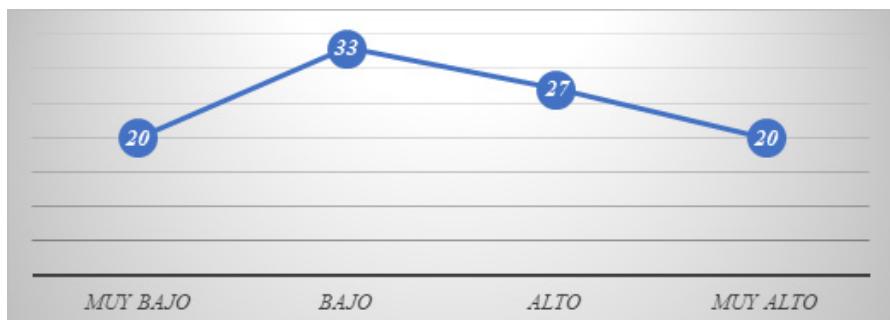
La gráfica 5 muestra que un 13% de los empleados se encuentra en nivel alto, un 47% se encuentra en un nivel alto, un 27% se encuentra en nivel bajo y un 13% en nivel muy bajo. El manejo de conflictos se refiere a si los empleados solucionan con profesionalismo los conflictos que se presentan en la organización.

Gráfica 5. Manejo de conflictos



En la Gráfica No. 6: Relaciones Laborales se muestra que un 20% de los trabajadores se encuentra en un nivel muy alto, un 27% en nivel alto, un 33% se encuentra en nivel bajo y un 20% en un nivel muy bajo. Las relaciones laborales se refieren al ambiente de colaboración, participación y la satisfacción del trabajo en equipo.

Gráfica 6. Factor: relaciones laborales



Discusión

Williams (2013) en su investigación de diagnóstico de clima laboral en una dependencia pública que tuvo como objetivo conocer la tendencia general de la percepción del talento humano sobre el clima laboral de una subordinación municipal, se evaluaron los factores de liderazgo y comunicación, de acuerdo con los resultados de su estudio se muestra que los empleados de dicha dependencia perciben un liderazgo con un nivel bueno con un 55% y comunicación 34% el cual es un nivel regular, el nivel general del clima laboral es de

un 46%, lo que muestra un nivel regular. En contraste en el presente trabajo algunos de los factores que se evaluaron fueron los de liderazgo y comunicación, en donde se encuentra como resultado un liderazgo en nivel bajo con un 53% y en comunicación y desarrollo integral un nivel bajo con un 53%.

Simón (2010) en su investigación del clima organizacional de un centro comercial en la ciudad de Acapulco, tuvo como fin evaluar como inciden en el clima organizacional los factores de comunicación, liderazgo, salarios, entre otras, representando un 68% de cumplimiento, lo que refleja la existencia de aspectos que no contribuyen a una buena comunicación en la organización, así mismo en el factor de liderazgo un 68% al efectuar el análisis de las preguntas que componen este factor se encontraron aspectos que reflejan puntos débiles y que deben atenderse pues el 6% de los encuestados afirmó que la relación con su jefe es mala y el 30% expresó que dicha relación es regular, es importante que la relación entre los trabajadores y los jefes mejoren pues de ésta manera se contribuye al logro de los objetivos en la organización. Del mismo modo en el factor de salarios se obtuvo el nivel de cumplimiento más bajo en relación con los demás factores con un 61% resultó de interés el análisis de algunas características del factor salarios, mismo que es necesario atender en el diseño de un sistema de remuneraciones. En contraste con los resultados del presente trabajo algunos de los factores que se evaluaron fueron comunicación y desarrollo integral, liderazgo, servicios y prestaciones, en donde comunicación y desarrollo integral se encuentra en un nivel bajo con un 53%, liderazgo se encuentra en un nivel bajo con un 53% y servicios y prestaciones un nivel bajo con un 53%.

Conclusiones

Con base a los resultados obtenidos se pudo apreciar que los factores de comunicación y desarrollo integral, servicios y prestaciones, relaciones laborales y liderazgo están influyendo negativamente en el clima organizacional que se percibe en la empresa por los trabajadores, los líderes de la organización no están actuando de manera congruente y no transmiten los mensajes correctamente. Del mismo modo, la comunicación se encuentra en un estado deficiente por parte de la organización, puesto que muestra un nivel bajo manifestando la falta de interés de querer transmitir información correcta esto por los diferentes directivos hacia el resto del personal. Es de gran importancia que la comunicación sea reforzada, debido que esto permite que el trabajo sea elaborado de forma correcta y productiva. En general, se concluye que la organización tiene un nivel bajo en clima laboral así lo reflejan los resultados del instrumento aplicado.

De las dimensiones que se valoraron se resaltan con un mejor nivel el de

recursos para el trabajador y manejo de conflictos, lo que quiere decir que el personal maneja con profesionalismo los problemas que se presentan en la organización, actuando de manera oportuna evitando que estos lleguen a convertirse en problemas personales, del mismo modo la empresa, cuando el equipo y las herramientas correctas y en buenas condiciones para que los trabajadores pueden realizar sus actividades de una manera segura.

Recomendaciones

Se sugiere brindar capacitación a todos los puestos por igual, vinculada a temas de desarrollo integral (ejemplo: valores, problemas emocionales, familia, etc.), así mismo implementar programas motivacionales para premiar a los mejores trabajadores. Se debe impulsar un sistema de comunicación entre los empleados de distintos niveles jerárquicos de la organización que contribuya a los objetivos, misión y metas de la organización, delegar más compromisos a los trabajadores en la toma de decisiones provocando la confianza entre los integrantes de la organización, esto repercutirá directamente en la producción de la empresa y en el bienestar de todos quienes la conformen.

Se considera que es preciso que los directores reciban cursos de liderazgo esto con el propósito de comprender cuales son los distintos estilos que existen del mismo y en qué momento se debe aplicar. Esto ayudará a optimizar las relaciones personales entre los miembros de la organización. Se propone diseñar un programa de prestaciones e incentivos en el cual se incluya el reconocimiento de logros, apoyos económicos extras (vales de despensa, préstamos, aguinaldos, compensaciones, etc.)

Se sugiere elaborar un programa con base en las recomendaciones expuestas, dar seguimiento, supervisar y evaluar periódicamente utilizando el instrumento de medición de clima laboral para corroborar los avances y mejoras de las problemáticas presentadas.

Referencias

- Adauta, S. (2018). Clima organizacional entre los trabajadores del Hospital General “La Villa”: hospital de segundo nivel de atención de la ciudad de México. *Cubana salud pública*, 44(4).
- Alcántar, V., Maldonado, S., & Arcos, J., (2012). Medición de clima laboral requerido para asegurar la efectividad del sistema de gestión de calidad. *Revista Internacional de Administración y Finanzas*, 5(3), 55-68.
- Bernal, I., Pedraza, N., y Sánchez, M. (2015). El clima organizacional y su relación con la calidad de los servicios públicos de salud: diseño de un modelo teórico. *Estudios Gerenciales*, 31(134), 8-19.

- Bonifaz, C. (2012). Liderazgo empresarial. Tlalnepantla de Baz: Red tercer milenio.
- Capera, J., Bustos, P., y Yagama, V. (2011). Determinación del CO de la empresa Liderplast Ltda en el tercer trimestre del 2011. Recuperado el 02-11-2012,
- Celada, E. (2013). Medición del Clima Organizacional de la Universidad del Valle de Guatemala Altiplano, Tesis inédita, Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Chiavenato, I. (2011) "Administración de Recursos Humanos: El capital humano de las organizaciones". México. McGraw-Hill 9^a. Edición.
- De la Garza, S., Ruiz, F., y Hernández, R. Diagnóstico de liderazgo gerencial y clima organizacional en una empresa familiar metal mecánica, global Conference on Business and Finance Proceedings, Vol. 8 No.2 (2013), pp. 1857-1862.
- Eulalia, J., y Sampedro, B. (2012). Clima organizacional en instituciones de atención primaria de salud. Revista médica electrónica, Vol. 34, No. 5.
- Galicia, S., García, M., y Hernández, L. (2017). La importancia del clima organizacional, en la productividad de las empresas. TEPEXI Boletín Científico De La Escuela Superior Tepeji Del Río, 4(8).
- Garza, D. (2010). El clima organizacional en la dirección general de ejecución de sanciones de la secretaría de seguridad pública en Tamaulipas.
- García, M. (2011). Liderazgo transformacional y la facilitación de la aceptación al cambio organizacional. Pensamiento Psicológico, Vol. 9, No.16, 41-54.
- Gómez, P. (2012). Percepción de los practicantes (Internship) del Clima Organizacional en una Empresa Farmacéutica en la Ciudad de Guatemala. Tesis Inédita, Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Gonçalves A. (2011). "Dimensiones del clima organizacional". Interamericana, S.A.
- González, M., Figueroa, E., y González, R. (2014). Influencia Del Liderazgo Sobre El Clima Organizacional En Pymes: Caso Catering Gourmet De Durango, México. Revista internacional Administración & Finanzas, Vol. 7, No.2, 45-62.
- Govindarajan, R. (2010). El desorden sanitario tiene cura. Marge books.
- Hernández, R., Méndez, S., y Contreras R. (2012). Construcción de un instrumento para medir el clima organizacional en función del modelo de los valores en competencia. Revista de Contaduría y Administración 59:229-257.
- Human and Partners (2013). Glosario. Sevilla: Human&Partners. Recuperado el 20 de marzo de 2015.

- Libertad, M., y García, I. (2013). La Comunicación Institucional en la dirección de las organizaciones laborales. INFODIR, 44-51.
- Lóyzaga, O. (2011). Comentarios y reflexiones en torno a los días de descanso y vacaciones. Alegatos, 79.
- Milkovich, G., Newman, J. y Gerhart, B. (2014). Compensation. McGraw-Hill Education, 11^a Edición.
- Ponce, P., Pérez, S., Cartujano, S., López, R., Álvarez, C., & Real, B. (2014). Liderazgo femenino y clima organizacional, en un instituto universitario. In Global Conference on Business and Finance Proceedings (Vol. 9, No. 1, pp. 1031-1036).
- Pons, F., y Ramos, J. (2012). Influencia de los Estilos de Liderazgo y las Prácticas de Gestión de RRHH sobre el Clima Organizacional de Innovación. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, vol. 28, No. 2, 81-98.
- Robbins, S., y Coulter, M. (2010). Administracion (10a ed.). México: Pearson Educación, décima edición.
- Rodríguez, A., Álvarez, A., Sosa, I., De Vos, P., Bonet, M., & Van der Stuyft, P. (2010). Inventario del clima organizacional como una herramienta necesaria para evaluar la calidad del trabajo. Revista Cubana de Higiene y Epidemiología, 177-196.
- Rojas, D., Chirinos, Y., y Garcés, G. (2017). El nuevo reto de la gerencia del talento humano los empleados tóxicos. En V. H.
- Simón, J. (2010). El clima organizacional de un centro comercial en la ciudad de Acapulco, Guerrero, México. IIESCA-UV, 11.
- Valbuena, M., Morillo, R., Montiel, M., y Hernández, J. (2012). Gerencia estratégica y los conflictos organizacionales . Multiciencias, 12, 270-276.
- Williams, L. (2013). Estudio diagnóstico de clima laboral en una dependencia pública. Universidad autónoma de Nuevo León, 91.

Capítulo 4

Satisfacción laboral y del cliente de una empresa comercial

María Sofia Palma Jocobi / Luis Fernando Hermosillo Anduaga

Resumen

El objetivo del presente trabajo es establecer la influencia que tiene la satisfacción laboral, así como el valorar el nivel de satisfacción que tienen los trabajadores, determinar la importancia que el personal rinda como la empresa desea y se sienta satisfecho con su labor de la misma manera evaluar el nivel de satisfacción en que se encuentran los clientes de dicha empresa. La satisfacción laboral, es el resultado de componentes tanto internos como externos, entre ellos se puede referir la motivación, el crecimiento profesional de los empleados. Es esencial cuidar la satisfacción de los trabajadores, ya que esto plasmaría resultados efectivos para la organización. La satisfacción del cliente es indispensable para posicionarse en la mente del consumidor y de esta manera lograr posicionarse en el mercado, el cliente satisfecho normalmente vuelve a comprar, así la empresa va adquiriendo su lealtad y a la vez prestigio. Este estudio es de tipo no experimental descriptivo. Se aplicó un instrumento para medir satisfacción laboral y satisfacción del cliente dentro de la organización del turno matutino y vespertino, participaron un total de 30 empleados de entre 18 a 64 años de edad, los cuales 26 eran del sexo femenino y 4 del sexo masculino, en satisfacción del cliente , participaron un total de 100 clientes de entre 18 y 65 años de edad, los cuales 45 eran del sexo masculino y 55 del sexo femenino, Con base a los resultados obtenidos se concluye que en el factor actitud de los empleados se encuentran insatisfechos, en el factor ambiente de la organización se encuentran insatisfacción, en el factor prestigio de la tienda se encuentran insatisfechos, en el factor apariencia y ubicación se encontró muy alta satisfacción, el factor calidad de los productos los clientes se encuentran satisfechos.

Palabras claves: satisfacción, cliente, empleado.

Introducción

La finalidad inicial de este estudio es establecer la influencia que tiene la satisfacción laboral, así como el valorar el nivel de satisfacción que tienen los trabajadores, determinar la importancia que el personal rinda como la empresa desea y se sienta satisfecho con su labor; para que al terminar se planteen estrategias para subir el nivel de satisfacción del recurso humano que influirá en la productividad de los empleados siendo significativo y plasmándose en el trato que se le ofrecerá al cliente, de la misma manera evaluar el nivel de satisfacción en que se encuentra el cliente de dicha empresa.

La importancia de satisfacción laboral es una señal de bienestar y calidad de vida de los colaboradores, es un estudio relevante porque es el servicio que se les brindara a los clientes, la importancia que tienen las personas en cualquier organización es esencial para el logro de los objetivos, ya que el contar con colaboradores que se sientan satisfechos con su labor aumenta en rendimiento y en la calidad de servicio (carrillo-García, 2013).

Gutiérrez (2005), en la investigación sobre satisfacción laboral en una compañía de transporte de carga internacional, se sugiere identificar las teorías de motivación que se utilizan en la compañía de transporte de carga internacional de acuerdo a la opinión de los colaboradores a nivel medio, el estudio se realzo con cinco departamentos de la organización.

Utilizo una escala Likert, con un diseño descriptivo, por lo cual finalizo que las teorías de motivación que se cumplen en las compañías de transporte de carga internacional son las de Maslow, Herzberg, McClelland, de las perspectivas y el modelo de Porter y Lawler. Estableció que los indicadores de realización, responsabilidad y progreso son cumplidos por la empresa. Igualmente, que sobre la teoría de McClelland los trabajadores cubren las necesidades de logro, poder y más de la mitad de los trabajadores cubre la necesidad de afiliación. Por lo anterior recomendó continuar con la aplicación de las teorías motivacionales que actualmente se emplean dentro de la compañía para alcanzar así la satisfacción laboral.

Álvarez (2010), en el estudio descriptivo sobre satisfacción laboral en el personal técnico y secretaria de una institución de educación superior en Guatemala, ejecutado con 90 personas tanto del género masculino como femenino, utilizo un cuestionario de 14 reactivos, profundizo en factores más significativos para la satisfacción como el desarrollo profesional, el sentirse parte de la institución, el ser reconocido por las metas alcanzadas y la estabilidad laboral como los aspectos que predominan altamente en la satisfacción laboral.

Con base a los resultados, determina que en el personal administrativo se encuentra un alto nivel de satisfacción de los auxiliares técnicos y secretariales administrativos de la institución, además de la satisfacción del género femenino, esta encierra aspectos importantes dentro de la organización tales como son; sentirse parte de la empresa, ser tomado en cuenta, tener una mejor comunicación con los superiores inmediatos en comparación con el género masculino, también la antigüedad no es un factor vital para la satisfacción laboral de los trabajadores. Por lo anterior recomendó el seguimiento adecuado de los diferentes programas o proyectos de integración motivacionales para los jefes inmediatos y sus subalternos.

Satisfacción laboral, es el resultado de componentes tanto internos como externos, entre ellos se puede referir la motivación, el crecimiento profesional de los empleados, el reconocimiento y pertenencia de la organización entre otros. Por ello es esencial cuidar la satisfacción de los trabajadores, ya que esto plasmara resultados efectivos para la organización. (Ucha,2012)

Satisfacción laboral incide en el comportamiento de los colaboradores frente a sus responsabilidades. La satisfacción se alcanza de lo que responde entre el trabajo real y los que los trabajadores esperaban de él, la empresa que deseé aumentar sus rendimientos debe considerar la motivación de los colaboradores, debido a que el mayor activo en una empresa es el recurso humano. Para el empleado la satisfacción que obtiene con las tareas que realiza, así como la situación en la que se encuentra en el área de trabajo son los aspectos que más importancia tienen. Una buena satisfacción por parte de los empleados es muy favorable para las organizaciones, se obtienen mejores resultados para el desarrollo de la empresa. (Sáenz, 2013)

Las investigaciones relacionadas con la satisfacción del cliente emergen a finales de los años '70 como un campo de investigación particular basado en el análisis del comportamiento del consumidor, desde entonces varios estudios han sido desarrollados en lo referente a la satisfacción de los clientes y la lealtad (Gummesson, 1991; Teas, 1993; Grönroos, 1994; Zabkar et al., 2010; Wangab & Hsuc, 2010; Nicoletta et al, 2012; Martínez Vivar, 2013)

Las investigaciones con relación a satisfacción del cliente surgen a finales de los años '70 como estudio de investigación y análisis basados en la conducta de los clientes, desde entonces se empezaron a realizar estudios de la satisfacción del cliente y la lealtad (Martínez vivar, 2013)

Es imposible garantizar el excelente servicio sin errores, cuando el cliente observa alguna falla por parte de la persona que lo atiende se siente insatisfecho lo que lo puede llevar a un cambio de proveedor, de cualquier manera, que

haya provocado su insatisfacción este se quejara, en caso de que la respuesta de la empresa no sea muy agradable, el abandonara, por otra parte, el que el cliente se queje está ofreciendo la posibilidad de solucionar el problema. Por lo cual las estrategias para recuperar la insatisfacción del cliente deben ser cruciales ya que de ello depende si el cliente se queda o se va. (Fayos-Gardó, 2015)

Enríquez (2011) en la investigación de servicio al cliente en restaurantes del centro de Ibarra de desarrollo de servicios, Ecuador, con la finalidad de evaluar los factores internos y externos que originan un desfavorable servicio al cliente en los restaurantes dirigidos a clientes de clase media. Se aplicó dos tipos de investigación: descriptiva e investigativa, con una muestra de 20 restaurantes, 40 participante colaboradores del restaurante y 400 participante más clientes del restaurante. De acuerdo con los resultados de la investigación se encontró un mal servicio al cliente, los empleados que atienden es desatento, cuentan con muy poco menú, se tardan al entregar la orden.

En satisfacción del cliente se debe tomar gran importancia en el valor que el cliente le tome a los productos, esto se refiere a la evaluación que el consumidor hace de todos los beneficios del producto o la oferta que se le brinda respecto a lo que ofrece la competencia. Que frecuentemente la empresa cuente con un número considerable de clientes demuestra que la empresa está brindando un extraordinario valor, manifestándose en el trato o servicio que se le brinda a cada uno de los clientes, si los superiores les ofrecen un buen trato a los empleados los empleados lo trasmitirán a los clientes, un punto clave para la satisfacción del cliente es brindarles capacitación a los empleados en la cual se les haga saber el cómo tratar a los clientes con amabilidad para que el cliente regrese y que su trabajo depende de ello, de si el cliente regresa (Kotler, 2010).

El objetivo del presente trabajo es establecer la influencia que tiene la satisfacción laboral, así como el valorar el nivel de satisfacción que tienen los trabajadores, conocer los determinantes del comportamiento de los empleados para mantener la convivencia de su área de trabajo, crear un ambiente confortable y seguro para el aprovechamiento de la productividad, determinar la importancia que el personal rinda como la empresa desea y se sienta satisfecho con su labor de la misma manera evaluar el nivel de satisfacción en que se encuentran los clientes de dicha empresa.

Desarrollo

De acuerdo a Pelaes, O. (2010) la satisfacción laboral es de gran importancia puesto que, es el eje de la experiencia del hombre en el trabajo y tiene una

influencia significativa en distintas índoles como: el desempeño, la rotación y el clima laboral.

La satisfacción laboral en las organizaciones tiene que ver con aspectos como las políticas de remuneración, la relación con el jefe y compañeros de trabajo y las condiciones de labor (Tziner y Kadosh, 2011).

Rodríguez, (2010) menciona que la satisfacción laboral se vuelve importante debido a la necesidad de comprender los aspectos que contribuyen en la productividad, el alcance humano y el nivel de satisfacción de personal y usuarios, a fin de permitir el cumplimiento de la misión establecida

La satisfacción es el resultado de elementos motivadores donde se observan factores del cargo que ocupa el colaborador y el interés que tiene sobre el trabajo, la responsabilidad sobre sus labores el reconocimiento que tiene sobre sus ocupaciones laborales. La insatisfacción laboral depende del papel, del entorno, de los compañeros y del contexto en general, estos factores son el salario, las condiciones de trabajo, las relaciones que tienen con el supervisor, administración de la empresa y los beneficios y servicios sociales (Herzberg, 2011).

La satisfacción laboral es muy importante para las empresas, porque señala la capacidad del organismo para satisfacer las necesidades de los trabajadores y porque muchas evidencias demuestran que los trabajadores insatisfechos faltan al trabajo con más frecuencia y suelen abandonar más, mientras que los trabajadores satisfechos disfrutan de mejor salud. Los trabajadores están satisfechos con su trabajo, ya sea porque se sienten bien remunerados, considerados, porque ascienden o aprenden, elaboran y rinden más, por lo contrario, los trabajadores que se sienten mal remunerados, mal tratados, realizando las mismas tareas, sin posibilidad de ampliar el horizonte de percepción de su labor, producen menos (Madero, 2012).

Para las organizaciones la búsqueda de la satisfacción del cliente es un tema de gran importancia, esto debido a que los clientes satisfechos brindan a la empresa la promesa de un incremento de los beneficios.

La satisfacción del cliente es de gran importancia para que una empresa logre crecer, todo cliente necesita ser escuchado y comprendido, a través de la calidad y servicio las empresas pueden atender las necesidades de los clientes, logrando con ello ser competitiva en el mercado y obteniendo así un reconocimiento

La satisfacción del cliente es indispensable para posicionarse en la mente del consumidor y de esta manera lograr posicionarse en el mercado, el cliente

satisfecho normalmente vuelve a comprar, así la empresa va adquiriendo su lealtad y a la vez prestigio ya que el cliente satisfecho comentara a conocidos sobre sus experiencias positivas con un producto o servicio, definiendo satisfacción del cliente como el estado de ánimo que adquiere la persona al tener una buena experiencia en su compra servicio (Velázquez, 2011).

La satisfacción del cliente es considerada como el punto clave del éxito de los mercados, siendo un factor determinante la satisfacción de las necesidades de los clientes, en el ámbito de servicio, este es percibido por los clientes dando su opinión o evaluando lo que percibe que ha recibido del vendedor es una situación específica de compra o uso (Gil, 2005).

En el ámbito internacional en España la atención al cliente aumenta debido a que los mismos clientes logran distinguir los restaurantes que ofrecen una atención de calidad debido a la creación y concepto de los que consumen además los mismos dueños que elaboran relaciones públicas de su propia empresa (Montanes, 2011).

Para la American Marketing Association los servicios son tales como un préstamo de banco o la seguridad de un domicilio que son intangible o por lo menos substancialmente. Toda empresa tiene clientes a los cuales satisfacer, del nivel de satisfacción de los clientes depende el éxito la empresa logre alcanzar en el mercado, la calidad de los servicios brindados es el punto primordial para adquirir una ventaja competitiva sobre la competencia (Monfor, 2013).

Se analizaron algunos factores en esta investigación uno de ellos es, actitud de los empleados, una actitud positiva se va adquiriendo con práctica y hábito, actitud positiva es un estado mental que se va obteniendo mediante las diferentes estrategias que tome el jefe o supervisor inmediato para motivar a los empleados, esto puede diversificar de una mente a otra. Lo primordial es que el jefe o quien se encuentre responsable del cargo tome la tarea de lograr acrecentar el potencial laboral de sus trabajadores por medio de cambios que logren beneficiar a todos, es necesario haber un gana-gana entre el trabajador y la empresa, dando el trabajador lo mejor de el para que conjuntamente se llegue a satisfacción del trabajo. (Asociación Chilena de Seguridad, 2012)

Otro factor es el prestigio de la tienda, el reconocimiento del valor desde el panorama de otro, la percepción que adquiere y resulta de las impresiones obtenidas a través de los sentidos ya sean imágenes, palabras o acciones, cada persona puede tener una percepción de la realidad diferente de las demás personas.

Otro factor es calidad de los productos, el hacer las cosas bien y de la mejor manera posible le otorga a la empresa una ventaja competitiva sobre el con-

texto en el que se encuentre, las organizaciones han logrado un desarrollo y crecimiento brindando servicios y productos de calidad, el cliente es quien califica los productos dependiendo de su percepción (Masacon, 2017).

Método

Este estudio es no experimental descriptivo con diseño de dos test ya que se trabajó para dos tipos de grupos.

Se aplicó un instrumento para medir satisfacción laboral con alpha de .973 dentro de la organización del turno matutino y vespertino, participaron un total de 30 empleados de entre 18 a 64 años de edad, los cuales 26 eran del sexo femenino y 4 del sexo masculino, 5 mujeres solteras (sin hijos), 1 casada (sin hijos), 14 casadas (con hijos) 5 viudas (con hijos) 1 divorciada (con hijos), 2 hombres casados (con hijos), 2 hombres solteros (sin hijos).

También se aplicó un instrumento para medir satisfacción del cliente con alpha de .829 dentro de la organización del turno matutino y vespertino, participaron un total de 100 clientes de entre 18 y 65 años de edad, los cuales 45 eran del sexo masculino y 55 del sexo femenino.

Instrumento

Se aplicó una entrevista a la dueña para conocer las condiciones de la empresa, Salazar (2017). Que consta de 13 reactivos, en donde las respuestas son de manera libre, la entrevista arroja información relevante sobre el clima laboral dentro de la organización.

El tipo de investigación a emplear fue un enfoque no probabilístico intencional. Se aplicó un instrumento a todo el personal para medir la satisfacción laboral dentro de la organización. War, Cook y Wall, (1979) al cual se le realizaron algunos cambios por Dr. Gilberto Córdova (2019). el instrumento consta de 18 reactivos en donde las respuestas son de opción múltiple, donde MB (muy bueno) B(bueno) R(regular) M(malo) MM (muy malo).

Se aplicó un instrumento para medir la satisfacción del cliente dentro de la organización, el instrumento se aplicó a 100 clientes seleccionados al azar. Zeithaml (1996) al cual se le realizaron algunos cambios por el Dr. Gilberto Córdova. el instrumento consta de 27 reactivos donde las respuestas son de opción múltiple, 1(totalmente de acuerdo) 2(de acuerdo) 3(en desacuerdo) 4(totalmente en desacuerdo).

Procedimiento

Para conocer las condiciones en la cual se encontraba la empresa se aplicó una entrevista a la dueña de la empresa, pidiéndole que respondiera cada una

de las preguntas tomándose el tiempo necesario y que respondiera de la manera más sincera posible.

Para conocer las condiciones en la cual se encontraba la empresa se aplicó el test satisfacción laboral a todo el personal, para medir las condiciones de satisfacción laboral en las que se encuentran los empleados

En las instrucciones se les pide a los empleados contestar todas las aseveraciones evitando hacerlo al azar, se presenta el enunciado y cinco opciones de respuesta señala con una “x” la opción que más se acerque a tu opinión. Durante la aplicación no surgieron dudas y el tiempo que tardaron fue de 15 minutos.

Para conocer las condiciones en la cual se encontraba la empresa se aplicó el test satisfacción del cliente en el cual se seleccionó a 100 clientes al azar, para medir el nivel de satisfacción en el cual se encontraban.

En las instrucciones se les pide a los clientes, indique la respuesta que más se acerque a su opinión. marque con un a” x” la respuesta deseada, según la siguiente clave de clasificación. Durante la aplicación no surgieron dudas y el tiempo que tardaron fue de 20 minutos.

Resultados

Datos generales de los empleados

Genero	Porcentajes	Antigüedad	Porcentaje
Masculino	47	1	16
Femenino	53	2	46
Edad		3	16
18-24	20w	4	20
25-30	16	cargo	
31-40	33	Cajera	20
41-50	13	Tortillera	46
Mayor de 50	16	Limpieza	20
Estado civil.		Encargado de maquina	3
Soltero (a)	26	Repartidor de productos	3
Casado(a)	46	Chofer	6
Divorciado(a)	3		
Viudo(a)	23		

Tabla 1. Factor: actitud de los empleados

Niveles	Porcentaje
Muy Alta Satisfacción	18%
Satisfacción	27%
Insatisfacción	47%
Muy Alta Insatisfacción	8%
Total	100%

En la tabla No 1 factor actitud de los empleados se muestra que el 28% de los trabajadores se encuentran en muy alta satisfacción, el 19 % se encuentra satisfechos, el 49% se encuentran insatisfechos y el 4 % se encuentra en muy alta satisfacción. Actitud de los empleados se refiere a los comportamientos que presentan los empleados en el trabajo

Tabla 2. Factor: prestigio de la tienda

Niveles	Porcentaje
Muy Alta Satisfacción	18%
Satisfacción	27%
Insatisfacción	47%
Muy Alta Insatisfacción	8%
Total	100%

En la tabla No 2 factor prestigio de la tienda se muestra que el 18% de los clientes se encuentran en muy alta satisfacción, el 27 % se encuentran satisfechos, el 47% se encuentran insatisfechos y el 8% se encuentra en muy alta insatisfacción. prestigio de la tienda se refiere al buen reconocimiento con el que cuenta la tortillería.

Tabla 3. Factor: apariencia, ubicación

Niveles	Porcentaje
Muy Alta Satisfacción	40%
Satisfacción	11%
Insatisfacción	9%
Muy Alta Insatisfacción	40%
Total	100%

En la tabla No 3 factor apariencia, ubicación se muestra que el 40% de los clientes se encuentran en muy alta satisfacción, el 11% se encuentran satisfechos, el 9 % se encuentran insatisfechos y el 40% se encuentran en muy alta insatisfacción. apariencia de la tortillería se refiere a la fachada, a lo que los clientes logran observar del contexto y la ubicación a la posición que esta ocupa en determinado lugar.

Tabla 4. Factor calidad de los productos

Niveles	Porcentaje
Muy Alta Satisfacción	13%
Satisfacción	34%
Insatisfacción	32%
Muy Alta Insatisfacción	21%
Total	100.0

En la tabla No 4 factor calidad de los de los productos se muestra que el 13% de los clientes se encuentran en muy alta satisfacción, el 34% se encuentran satisfechos, el 32 % se encuentran insatisfechos y el 21% se encuentra en muy alta insatisfacción. calidad de los productos se refiere al conjunto de características que tiene el producto, con las cuales satisface las necesidades del cliente las cuales se ven reflejadas en la sensación de bienestar y complacencia.

Tabla 5. Factor ambiente de tortillería

Niveles	Porcentaje
Muy Alta Satisfacción	16%
Satisfacción	30%
Insatisfacción	36%
Muy Alta Insatisfacción	18%
Total	100%

En la tabla No 5 factor ambiente de la tortillería se muestra que el 16% de los trabajadores se encuentran en muy alta satisfacción, el 30% se encuentran satisfechos, el 36% se encuentran insatisfechos y el 18% se encuentran en muy alta insatisfacción, ambiente de la tortillería se refiere al contexto en el que se encuentran.

Tabla 6. Correlación de factores

		Prestigio Tienda	Apariencia Pública	Calidad Productos	Ambiente Laboral
Actitud Empleados	Correlación de Pearson	.258**	.530**	.174	.359**
	Sig. (bilateral)	.010	.000	.083	.000
Prestigio Tienda	Correlación de Pearson	1	.224*	.290**	.327**
	Sig. (bilateral)		.025	.003	.001
Apariencia Pública	Correlación de Pearson	.224*	1	.174	.389**
	Sig. (bilateral)	.025		.083	.000
Calidad de Productos	Correlación de Pearson	.290**	.174	1	.128
	Sig. (bilateral)	.003	.083		.206

En la tabla No. 6 de Correlación de los factores del instrumento de Satisfacción del cliente se encontraron relaciones positivas significativas entre la actitud de los empleados y el prestigio de la tienda, apariencia pública y ambiente laboral. Lo que indica que dependiendo de la actitud o lo que percibe el empleado de su empresa afectara o beneficiara la apariencia que se perciba del exterior a la organización, así como también del ambiente de trabajo.

Tabla 7. Correlación de factores de satisfacción laboral

Correlaciones			
		Confianza empleado	Estabilidad Trabajo
Confianza empleado	Correlación de Pearson	1	.814**
	Sig. (bilateral)		.000
Estabilidad Trabajo	Correlación de Pearson	.814**	1
	Sig. (bilateral)	.000	

**. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla No. 7 de Correlación de factores de Satisfacción laboral se presenta una relación alta entre los factores de confianza del empleado y estabilidad en el trabajo que indica que a mayor estabilidad perciban los empleados, mayor será su confianza hacia la organización o viceversa.

Tabla 8. Niveles del factor de estabilidad laboral

Rangos de edad	Estabilidad en el Trabajo			
	Muy Alta Satisfacción	Satisfacción	Insatisfacción	Muy Alta Satisfacción
18-24	0%	0%	66.7%	33.3%
25-30	0%	60%	40%	0%
31-40	30%	30%	40%	0%
41-50	0%	50%	50%	0%
Mayor de 50	40%	0%	60%	0%

En la tabla No. 8 de niveles del factor de estabilidad laboral se presenta una relación alta entre los rangos de edad de 18_24 años y 50 años en adelante lo que indica que las personas más jóvenes y las más mayores son las que se encuentran más insatisfechas.

Discusión

Con base en los estudios de Álvarez (2010), en su análisis descriptivo sobre satisfacción laboral en el personal técnico y secretarial de una institución de educación superior en Guatemala, con base a los resultados, determino que en el personal administrativo se encuentra un alto nivel de satisfacción de los auxiliares técnicos y secretariales administrativos de la institución, y en con-

traste con el presente trabajo de evaluación de satisfacción laboral se obtuvo como resultado que los empleados se encuentran en un nivel bajo de satisfacción laboral en personal de diversos puestos en una empresa comercial.

De acuerdo con los estudios de Enríquez (2011) el servicio al cliente en restaurantes del Centro de Ibarra de Desarrollo de Servicios en Ecuador, se evaluaron factores internos y externos de dicha organización y de acuerdo con los resultados de su investigación se encontró un mal servicio al cliente, los empleados que atienden son desatentos, contando con muy poco menú y tardando mucho al entregar la orden, lo anterior concuerda con en el presente trabajo de evaluación de satisfacción laboral, en donde el factor actitud del empleado se encontró en un nivel de baja satisfacción laboral. Se puede explicar que niveles bajos de satisfacción laboral generan niveles bajos de servicio al cliente.

Conclusiones

Con base a los resultados obtenidos se concluye que en el factor actitud de los empleados se encuentran insatisfechos haciendo referencia a que los empleados no cuentan con un comportamiento adecuado dentro de la organización, lo anterior concuerda con los comentarios expresados al momento del estudio, ya que manifestaron sentirse inconformes porque no tienen la libertad de elegir su propio método de trabajo, no obtienen reconocimiento por el trabajo bien hecho, consideran que las actividades que se les asignan son regulares, no consideran buen líder ni asesor a su supervisor inmediato, no están conformes con el sueldo que otorga ni con las prestaciones, no ven posibilidad de prosperar en este empleo, en el factor ambiente de la organización se encuentran un 36% de insatisfacción, con este factor se hace referencia al contexto en el que se encuentran laborando los empleados, debido a que expresaron que consideran no contar con un buen ambiente de trabajo debido a que los colaboradores no solucionan sus problemas de buena manera y los comentarios de los empleados hacia los encargados no son tomados en cuenta.

En la evaluación de la satisfacción del cliente, en el factor prestigio de la tienda se obtuvo que el 47% se encuentran insatisfechos, esto se refiere a que la organización no cuenta con buen reconocimiento, en el factor apariencia y ubicación se encontró un 40% de muy alta satisfacción y 40% de muy alta insatisfacción haciendo referencia a lo que los clientes logran observar del contexto y la ubicación a la posición que esta ocupa en determinado lugar, por último en el factor calidad de los productos se obtuvo que un 34% de los clientes se encuentran satisfechos, calidad de los productos se refiere al conjunto de características que tiene el producto, con las cuales satisfacen las necesidades del cliente las cuales se ven reflejadas en la sensación de

bienestar y complacencia, en Correlación de los factores del instrumento de Satisfacción del cliente se encontraron relaciones positivas significativas entre la actitud de los empleados y el prestigio de la tienda, apariencia pública y ambiente laboral. Lo que indica que dependiendo de la actitud o lo que percibe el empleado de su empresa afectara o beneficiará la apariencia que se perciba del exterior a la organización, así como también del ambiente de trabajo, en Correlación de factores de Satisfacción laboral se presenta una relación alta entre los factores de confianza del empleado y estabilidad en el trabajo que indica que a mayor estabilidad perciban los empleados, mayor será su confianza hacia la organización o viceversa

Recomendaciones

Con base a los resultados obtenidos la propuesta de mejora consiste en cambiar las estrategias de liderazgo por parte del supervisor inmediato dando la oportunidad a los empleados de proponer un método de trabajo con el cual logren mejorar la productividad, así como brindarles estrategias de motivación haciéndolos sentir parte de la organización y reconociendo su trabajo mediante remuneraciones y prestaciones con la finalidad de que se sientan satisfechos logrando de esta manera brindarle mejor servicio al cliente. También se recomienda replicar este estudio tanto en la misma organización como otras similares para identificar las áreas de oportunidad para mejorar como empresa, así como también relacionar las variables del presente estudio con otras variables de interés para indagar en otros aspectos de la organización.

Referencias

- Alles, M. A. (2014). como lograr prestigio dentro de la organización. Ciudad autónoma de buenos aires, Granica: la marca recursos humanos.
- Carrillo-García, C. (2013). Influencia del género y edad: satisfacción laboral de profesionales sanitarios. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 1314-1320.
- Asociación Chilena de Seguridad. (2012). Ser positivo, la clave del éxito. Vivir sano & seguro, 6-10.
- Álvarez, D. (2010), Satisfacción laboral en el personal tecnico y secretarial de una institución de educación superior. Tesis Universidad Rafael Landivar. Guatemala.
- Enríquez, b. r. (2016). calidad del servicio y satisfacción del cliente en restaurantes de comida Marina. uladech, 1-133.
- Fayos-Gardó, T., Moliner-Velázquez, B., & Ruiz-Molina, M. E. (2015). ¿Es posible aumentar la satisfacción del cliente después de una queja?: La Paradoja de Recuperación del Servicio en el

- comercio minorista*. Universia Business Review, núm, 54-69.0
- Gutiérrez, A. (2005), Satisfacción laboral en una empresa de transporte de carga internacional. Tesis. Universidad Rafael Landivar. Guatemala.
- Kotler, P. y Armstrong, G. (2010). Marketing. (12a. ed) Madrid: Pearson Educación.
- Madero Gómez, Sergio Manuel (2012) La efectividad de las compensaciones, la satisfacción del trabajador y las dimensiones del ambiente laboral. Ciencia UANL, 15 (57). pp. 93-100.
- Montanes (2011). calidad de servicio y satisfacción del cliente del servicio de administración tributaria de Trujillo. Perú: universidad nacional de Trujillo.
- Martínez Vivar, R. (2013). Planificación de recursos humanos de un territorio turístico. Caso de estudio de un territorio del destino turístico holguinero. Revista Estudios y perspectivas del turismo, 22(4), 583-606.
- Monfor. (2013). calidad del servicio al cliente en el restaurant la lomita. piura-peru: universidad nacional de Piura facultad de ciencias administrativas.
- Masacon, M. R. Aristega, J. E. (2017) calidad y rentabilidad de los productos: impacto en la sociedad. pro sciences: revista de producción, 16-19
- Pelaes, O. (2010). Relación entre el clima organizacional y la satisfacción del cliente en una empresa de servicios telefónicos [tesis para obtención de grado]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Rodríguez, A., Alvarez, A., Sosa, I., de Vos, P., Bonet, M. y van der Stuyft, P. (2010). Inventario del clima organizacional como una herramienta necesaria para evaluar la calidad del trabajo. Revista Cubana de Higiene y Epidemiología, 48(2),177–196.
- Herzberg, A. L. (2018). Clima organizacional y satisfacción laboral en colaboradores. facultad de ciencias económicas y administrativas, 1-71.
- Sáenz, Z. (2013). satisfacción y motivación profesional. *scielo*.
- Gil, S. (2005). Encuentro de servicio, valor percibido y satisfacción del cliente en la relación entre empresas1. Cuadernos de estudios empresariales,1-71.
- Tziner, A., Bar, Y., Oren, L., y Kadosh, G. (2011). Responsabilidad Social Corporativa, Justicia Organizacional y Satisfacción Laboral: ¿Cómo se Relacionan? Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones 27(1), 67-72.
- Velázquez, B., & Berenguer Contrí, G. (2011). El efecto de la satisfacción del cliente en la lealtad: aplicación en establecimientos minoristas. Bogotá, Colombia: cuadernos de administración.

Capítulo 5

Diagnóstico de bienestar laboral en empleados de maquiladora industrial

Rosa Amelia Yocupicio Valenzuela / Gilberto Manuel Córdova
Cárdenes

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo identificar y analizar los factores de bienestar laboral en los empleados de una empresa maquiladora del sur de Sonora. Hoy en día en las organizaciones el bienestar laboral hace referencia al buen clima laboral, trabajo en equipo, la relación que existe en el orden jerárquico, esto se proyecta en cada empleado ya sea de manera positiva o negativa, y este tendrá consecuencias en el bienestar psicosocial (Muñoz, 2007). Este estudio es de tipo cuantitativo, transversal descriptivo, con un muestreo no probabilístico intencional de 35 empleados de la fábrica, donde se aplicó el cuestionario de bienestar laboral general QLBG, (Blanch, Cervantes, 2019) el cual tiene dos factores generales uno de ellos fue el Factor de bienestar psicosocial y factor de efectos colaterales, el cual se modificó y se adaptó para los fines de la investigación. Analizando los resultados de los factores generales como el de bienestar psicosocial, muestran que un 64.7% se encuentra en alto nivel de bienestar, a diferencia de un 20.6 % que se encuentra en un bajo nivel de bienestar, y con 14.7% con un muy bajo nivel de bienestar. A diferencia del análisis del factor general de efectos colaterales, muestra que los trabajadores en un 73.5% presentan un alto efecto colateral, y en un 17.6% muy bajo efecto. Lo más significativo que arrojó, como se puede observar el bienestar laboral dentro en una fábrica es importante como lo mencionan varias teorías que explican que el tener un equilibrio en el bienestar laboral del empleado en cómo se siente, con base a su trayectoria en el trabajo, tomando en cuenta a los trabajadores, así como sus expectativas, competencias y afectos así mismo los efectos colaterales.

Palabras clave: bienestar laboral, bienestar psicosocial, efectos colaterales.

Introducción

Un número considerable de investigaciones se han enfocado en el tema del bienestar laboral, esta temática ha venido cobrando importancia en los últimos años. Como parte de los tópicos más comunes que se manejan en el tema del bienestar laboral se encuentran el liderazgo, estrés, familia-trabajo, horario de trabajo, bienestar laboral, riesgos psicosociales, cultura organizacional, y la salud física.

González & López (2014) aseguran que en la actualidad el factor compromiso con el trabajo es importante, y dicho factor del compromiso está estrechamente ligado a las horas trabajadas, ya que los empleados con mayores porcentajes de horas trabajadas tienden a tener un elevado sentido del compromiso organizacional. No obstante, otro tipo de empleados cuyo tiempo es parcial, tienen la facilidad para compartir más tiempo con la familia, esto genera un equilibrio entre el factor trabajo y familia, esto es de suma importancia para la salud del trabajador ya que, si no cuenta con este equilibrio, podría afectar el rendimiento de sus actividades laborales, es por esto que mantener esta armonía familia-trabajo, puede acarrear beneficios en la salud del trabajador, sobre todo, en el aspecto mental.

Es importante mencionar la relación entre familia y trabajo, en un estudio en el estado de Sinaloa, se encontró en los resultados que un 85 % del total consideró que coincidía de manera satisfactoria sus funciones familiares y laborales. Las maestras resultaron concordar más la relación entre familia y trabajo, las personas profesionistas se consideran más satisfechas en el área personal y laboral, dado que es muy importante nombrar que muchos factores concuerdan en la solución de conflictos entre familia y trabajo pero otro punto no menos importante pero si uno de los primordiales es que el núcleo familiar es la base de la sociedad y de ellos existe consecuencias positivas como la comunicación, la relación, la convivencia lo cual lleva a que las familias sean más funcionales (Sánchez, 2012).

En otra investigación también se estudió la relación que existe entre el estado de bienestar y el sentido de coherencia con los factores psicosociales con relación a las características de percepción laboral, donde se aplicó a una muestra de 369 trabajadores de la industria manufacturera de la Zona Metropolitana de Guadalajara (Méjico), en 24 industrias de tres parques industriales, obteniendo como resultados con un mayor puntaje en sentido de coherencia lo obtienen los hombres con 124.44. La percepción de una “mala salud mental” se presenta en 17.61 % de los hombres y en 29.45% de las mu-

jeres, puesto que en los hombres en los que se presentan diferencias significativas estadísticamente con respecto al mayor promedio de edad del empleado y del tiempo laborando. Las puntuaciones del sentido de coherencia fueron mayor en empleados con un mejor estado de bienestar, en ambos sexos, y se correlaciona inversamente con las puntuaciones del Cuestionario General de Salud (GHQ), se puede desde una percepción individual negativa respecto al bienestar, al rendimiento y a la actividad poco motivada y relacionada con los factores organizacionales, donde se ha de percibir la falta de incentivos para mantener a los empleados más satisfechos, la inseguridad en mantener su empleo, como la falta de valoración al trabajo que cada empleado realiza, además de poco salario e insuficiente capacitación por parte de la empresa, siendo que esto lo que lleva aún bajo sentido de coherencia. (Salazar, Aranda, Pando & Ruvalcaba, 2014).

Por otra parte la relación entre la cultura organizacional y el bienestar laboral, considerando que la gestión de la organización requiere, por parte de sus líderes, comprender tanto, elementos técnicos como socioculturales; uno de éstos lo constituyen el bienestar y por otro lado la satisfacción de los empleados, claro está que se encuentra relacionado con los resultados económicos, como el manejo de conflictos, la satisfacción de los clientes y el logro de eficiencia organizacional, además se pretende lograr una trascendencia con programas asistencialistas y aportar a la calidad de vida de las personas que laboran, pero es importante conocer y actuar sobre variables de carácter sociocultural, en este estudio se realizó 14 entrevistas en profundidad y 204 encuestas a empleados de diferentes niveles ocupacionales de siete empresas, donde se contrastó la relación que existe entre ellos, mostrando en los resultados que la satisfacción del empleado está relacionada con culturas orientadas al trabajador. (Calderón, Murillo, Milena, Torres & Yohana, 2003).

Otro tema que puede afectar al trabajador son los riesgos laborales que son aquellos factores físicos, químicos, psíquicos, ambientales, sociales y culturales que actúan sobre la persona y los efectos que pueden producir esos factores dan lugar a la enfermedad ocupacional. Por lo que también se tiene que dar a conocer es sobre los factores psicosociales y la relación que existe entre la depresión laboral, por ello es importante conocer la forma como la psicología define y clasifica la depresión laboral, ya que se determinan los factores de riesgo para facilitar un tratamiento específico, dado que la Organización Mundial de la Salud dice que para 2020 la depresión será la primer causa sobre el retiro laboral y por ende la segunda enfermedad más frecuente en países desarrollados, debido a cambios acelerados en las formas de vida, como la desintegración familiar y la ruptura de tradiciones y estructuras sociales, esto realmente preocupante porque será un problema social que afecta

tanto a las personas como a las empresas, y sobre todo a los países y la economía, es por eso que se necesita crear un programa de intervención de que se necesita hacer ya, para que en los próximos años no sean tan altos los índices de factores de riesgos. (Cantero & Ramírez, 2009).

Evaluar los factores que propicien el bienestar laboral en los empleados de la planta, como las correlaciones de los factores primer orden y la comparación de las escalas de los factores de segundo orden.

Desarrollo

El bienestar humano es el estado en que los individuos tienen la capacidad y la posibilidad de llevar una vida equilibrada. El bienestar humano implica tener seguridad personal y ambiental, acceso a bienes materiales para llevar una vida digna, buena salud y buenas relaciones sociales, lo cual guarda una estrecha relación con lo anterior y subyace a la libertad para tomar decisiones y actuar (Amartyta, 2011).

Por otro lado, el Bienestar Psicológico es un estado que percibe la persona y las decisiones que toma en su vida diaria de manera positiva, manejando sus pensamientos y sus afectos, además se desarrolla en relación con la satisfacción con la vida (balance entre expectativas y logros) (Sánchez & Cánovas, 1998).

Muñoz (2007) argumenta que mencionar bienestar laboral, tiene una estrecha relación con temas como el clima laboral, trabajo en equipo, la relación con el orden jerárquico, presiones, seguridad, higiene y, elementos de trabajo inapropiados o utilizados inapropiadamente, hábitos posturales, tipos de reclutamiento, la falta de motivación; los cuales se proyectan de manera positiva o negativa sobre los individuos. Si el efecto fuera negativo tendría consecuencias, aunque estas fueran en diferentes niveles, estos siempre serían dañinos, tanto en el ánimo como en la salud de los individuos.

Respecto al bienestar social, el seminario taxonómico del Colegio de Licenciados en Ciencias Políticas y Sociología, 1987 citado en (Heras, 2001) entiende este concepto como aquel valor social que hace referencia a lo ideal, a lo deseable, como a las relaciones con los demás y aquellos agentes prácticos que tienen que ver con los agentes sociales.

El bienestar psicosocial, incluye tanto el bienestar emocional o psicológico, así como el bienestar social y colectivo (Larson, 1996; Martikainen, 2002).

Las dimensiones que conforman los factores generales de bienestar psicosocial en la prueba fueron los siguientes: Competencias, expectativas, afectos. En cuanto a los efectos colaterales son somatización, desgaste, alineación.

Los procesos psicosociales se llevan a cabo con la interacción entre las personas, los grupos sociales, las organizaciones, en las comunidades entre los vecinos, ahí es donde tenemos que estar atentos a estos procesos que se dan y puede afectar las relaciones entre los miembros del grupo (Hernández, 2010).

Un esquema para medir el bienestar considerando tres ejes principales de medición. El primero que va de “insatisfacción” a “satisfacción”, siendo el polo positivo como de placer o felicidad, el segundo eje va de “ansiedad” a “comodidad”; los sentimientos de ansiedad combinan una baja satisfacción con una alta activación mental, mientras que la comodidad se ilustra como satisfacción con una baja activación, el tercero es el eje que va de “depresión” hasta “entusiasmo”; los sentimientos de entusiasmo y motivación positiva.

Figura 1. Ejes para la medición del bienestar



Fuente: elaboración propia.

Otro modelo para el bienestar del trabajador evalúa la posición del sujeto en los tres ejes citados, y esto tanto en su contexto laboral como en lo no laboral, siendo que los dos contextos influyen así mismo también se toma en cuenta la afectividad negativa y positiva, como las variables sociodemográficas, tales como género, edad y otras que influyen en los factores individuales y en la percepción y valoración por parte del sujeto de los factores ambientales laborales como no laborales (Ver Figura 2).

Figura 2. Modelo de bienestar del trabajador y sus determinantes de Warr

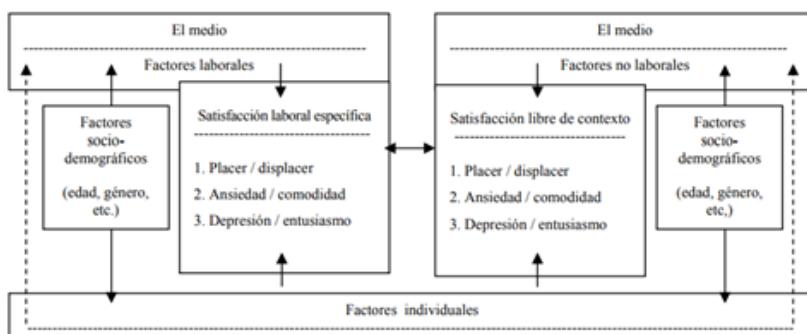
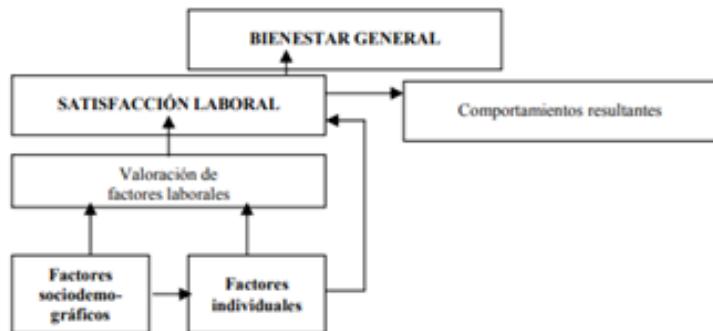


Figura 3. Modelo de satisfacción laboral y comportamientos resultantes



Fuente: elaboración propia.

El modelo para la medición de la satisfacción laboral y los comportamientos resultantes, este se refiere a los factores laborales, tomando en cuenta algunas variables demográficas, como (edad, género, situación familiar y otras) e individuales (afectividad negativa-positiva y otras). Esto resulta condiciones de comportamientos laborales que se puedan generar (Ver Figura 3).

Los riesgos psicosociales según la Organización Internacional del Trabajo, son: “las interacciones entre el trabajo, su medio ambiente y las condiciones de su organización, por una parte; y por otra, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y experiencias, todo lo cual, a través de percepciones y experiencias puede influir en la salud, el rendimiento y en la satisfacción en el trabajo”.

Método

Esta investigación es de tipo cuantitativa, transversal descriptiva. El tipo de muestreo utilizado fue no probabilístico y se contó con una muestra de 35 sujetos, de los cuales son 26 hombres y 8 mujeres. El instrumento para la recolección de información fue el cuestionario de bienestar laboral general (por sus siglas en inglés QLBG).

Este cuestionario cuenta con 2 dimensiones que pueden ser de autoaplicación individual a base de lápiz y papel, el tiempo medio de la aplicación de este instrumento es de 15 minutos. Una de las dimensiones es de bienestar psicosocial; que incluye tanto el bienestar emocional o psicológico, así como el bienestar social y colectivo (Larson, 1996; Martikainen, 2002). Que abarca, a su vez, las escalas de afectos, competencias y expectativas.

Procedimiento

El procedimiento que se siguió para realizar esta investigación en la empresa

consistió en la conceptualización de las variables a medir, luego la presentación y autorización en la empresa, después la aplicación del instrumento, y finalmente la elaboración de la base de datos en el paquete estadístico SPSS versión 24.0 y el procesamiento de la información.

1.- *Conceptualización de las variables a medir.* Se realizó una revisión bibliográfica referente a la investigación que como: el bienestar laboral, la literatura a la que se acudió fueron a diversos artículos de revistas de investigación, artículos electrónicos y libros.

2.- *Presentación y autorización a empresas.* Se realizó la visita al encargado de Recursos Humanos de la empresa a la que se asistió con el propósito de presentarle el objetivo de la investigación, y los beneficios del trabajo, además de presentar el instrumento que se aplicaría en caso de la aprobación de la petición. Se asistió a la empresa UTC en Navojoa, Son. De la cual aceptaron la aplicación del instrumento.

3.- *Aplicación de los instrumentos.* La aplicación del instrumento se realizó de acuerdo a los horarios y accesibilidad que se brindó de acuerdo a la empresa, para no interferir en la producción. El lugar en donde se aplicó el instrumento fue en las áreas de trabajo y de descanso, proporcionado por la misma empresa, y en el momento donde los trabajadores realizaban el cambio de turno. Al aplicarse el instrumento primero se realizó una presentación por parte del aplicador, y el fin del instrumento, posteriormente se les explicó cómo contestar el instrumento, esto para aclarar las dudas que pudieran surgir, aclarando que los mismos no requerían más de 15 minutos para ser contestados, mientras que al mismo tiempo se les otorgaba el lápiz con goma para corregir respuestas en caso de ser necesario. Para concluir con la aplicación se agradeció tanto a los participantes como al encargado de área de recursos humanos por el apoyo otorgado.

4.- *Elaboración de base de datos.* Utilizando el programa SPSS 24.0, se elaboró una base de datos del instrumento utilizado, en las cuales se anexaron datos personales y organizacionales como: sexo, edad, edo. Civil, estudios, No. de hijos, antigüedad, puesto, No. de empleos anteriores, sueldo, nivel escolar, años trabajando en la empresa, además de anexar las gráficas de los resultados.

5.- *Ánálisis de datos.* Se realizó el análisis de datos en el programa estadístico SPSS, para identificar la relación que existe entre las dos dimensiones del cuestionario de bienestar laboral general.

Resultados

Los resultados del análisis de los datos obtenidos. Se destacarán especialmente las variables que han influido significativamente, ofreciendo las posibles razones que han podido dar lugar a dichos resultados. Los resultados se muestran siguiendo el orden de los ítems establecidos en el cuestionario.

Tabla 1. Frecuencias de datos demográficas según el estudio

	Frecuencia	%		Frecuencia	%
Empresa			Antigüedad		
UTC “Fabrica de Alarmas”	21	61.8	1-12M	3	8.8
			1-2 años	15	44.1
Sexo			3-4 años	6	17.6
Femenino	8	23.5	5-6 años	3	8.8
Masculino	26	76.5	7-8 años	2	5.9
Edad			9 en adelante	5	14.7
18-23	8	23.5	Empleos		
24-30	10	29.4	0	1	2.9
31-40	6	17.6	1	10	29.4
41-50	5	14.7	2	7	20.6
51-60	5	14.7	3	4	11.8
Estado Civil			4	4	11.8
Soltero	12	35.3	5 adelante	4	11.8
Casado	22	64.7	Ninguno	4	11.8
Estudios			Sueldo		
Secundaria	15	44.1	177	13	38.2
Preparatoria	12	35.3	181	3	8.8
Universidad	4	11.8	204	13	38.2
Estudiante	3	8.8	332	5	14.7
Hijos					
1-2	19	55.9			
3-4	6	17.6			
5-6	2	5.9			
0	6	17.6			
7 en adelante	1	2.9			

Tabla 2. Factor general de bienestar psicosocial

		Correlaciones			
		Afectos	Competencias	Expectativas	Bienestar Psicosocial
Correlación de Pearson y significancia	Afectos	1	.943**	.889**	.831**
			.000	.000	.000
	Competencias	.943**	1	.806**	.752**
		.000		.000	.000
	Expectativas	.889**	.806**	1	.942**
		.000	.000		.000
	Bienestar Psi-cosocial	.831**	.752**	.942**	1
		.000	.000	.000	

En el factor general de bienestar psicosocial, muestra que existe mayor correlación entre las escalas de afectos y competencias, una correlación moderada entre competencias y expectativas.

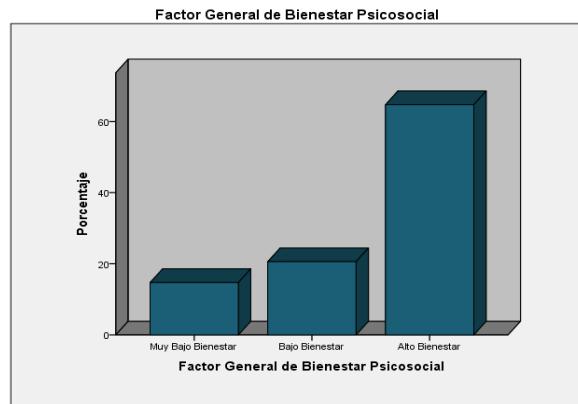
Tabla 3. Factor general de efectos colaterales

Correlaciones		Desgaste	Alineación	Efectos Colaterales
Correlación de Pearson Sig. (bilateral)	Somatización	.542** .001	.522** .002	.765** .000
	Desgaste	1	.643** .000	.834** .000
	Alineación	.643** .000	1	.801** .000

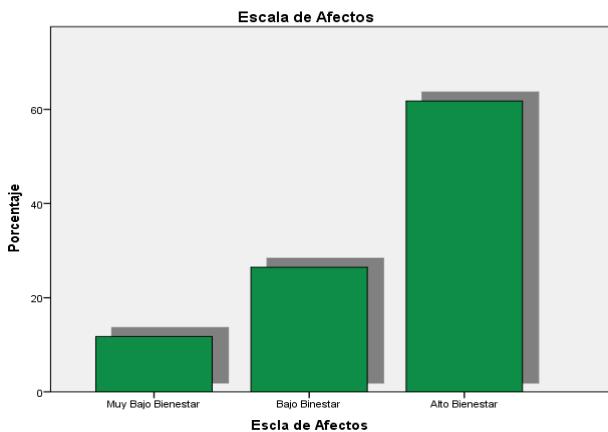
En cambio, en el factor general de efectos colaterales, donde se muestra una mayor correlación entre las escalas de alineación y somatización, una correlación moderada entre desgaste y somatización.

Analizando los datos del Factor General de Bienestar Psicosocial (Grafica 1) muestran que un 64.7% se encuentra en alto nivel de bienestar, a diferencia de un 20.6 % que se encuentra en un bajo nivel de bienestar, y con 14.7% con un muy bajo bienestar.

Gráfica 1. Factor general de bienestar psicosocial

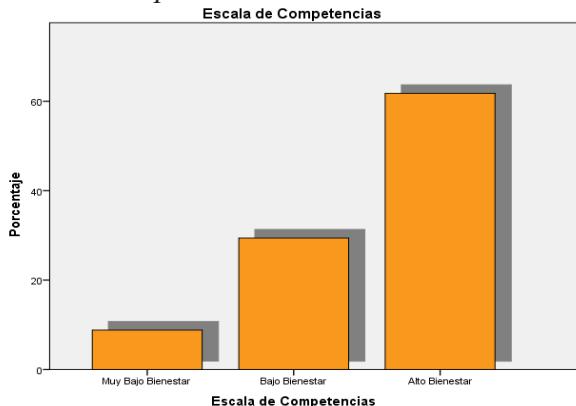


Gráfica 1.1. Escala de afectos



De igual forma en el análisis de la escala de afectos (Ver grafica 1.1) muestra que un 61.8% presenta un alto bienestar de afecto, un 26.5% con bajo bienestar y con un 11.8 % muy bajo bienestar.

Gráfica 1.2. Escala de competencias



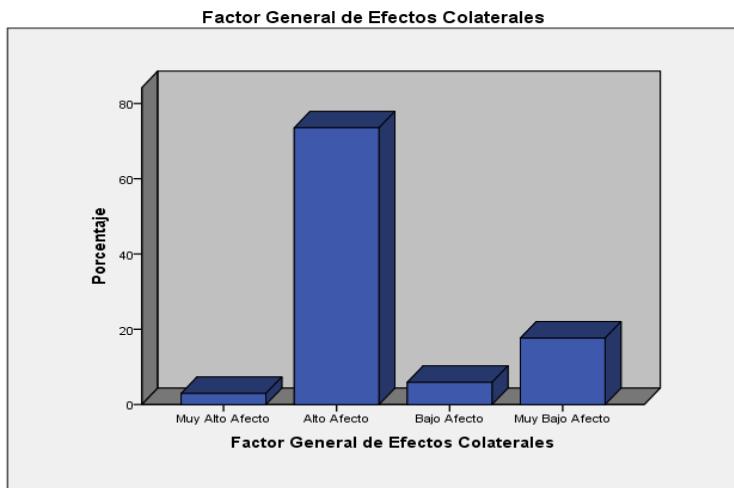
De igual forma en el análisis de la escala de Competencias (Ver grafica 1.2) muestra que un 61.8% presenta un alto bienestar de afecto, un 29.4% con bajo bienestar y con un 8.8 % muy bajo bienestar.

Grafica 1.3. Escala de expectativas



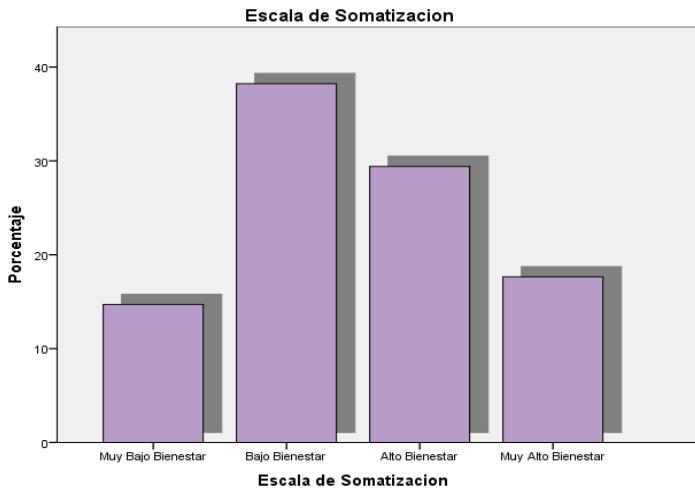
De igual forma en el análisis de la escala de Expectativas (Ver grafica 1.3) muestra que un 67.6% presenta un alto bienestar de afecto, un 17.6% con bajo bienestar y con un 14.7 % muy bajo bienestar.

Grafica 2. Factor general de efectos colaterales



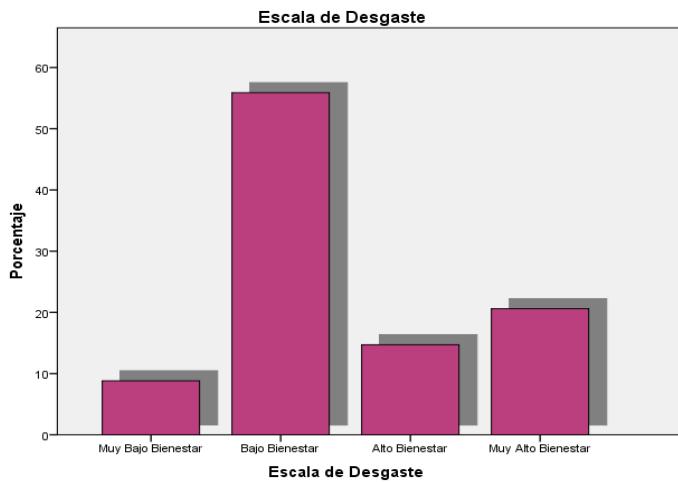
A diferencia del análisis del Factor General de Efectos Colaterales (Ver grafica 2) muestra que de los trabajadores un 73.5% presenta un alto Efecto colateral, y en un 17.6% Muy bajo efecto.

Gráfica 2.1. Escala de somatización



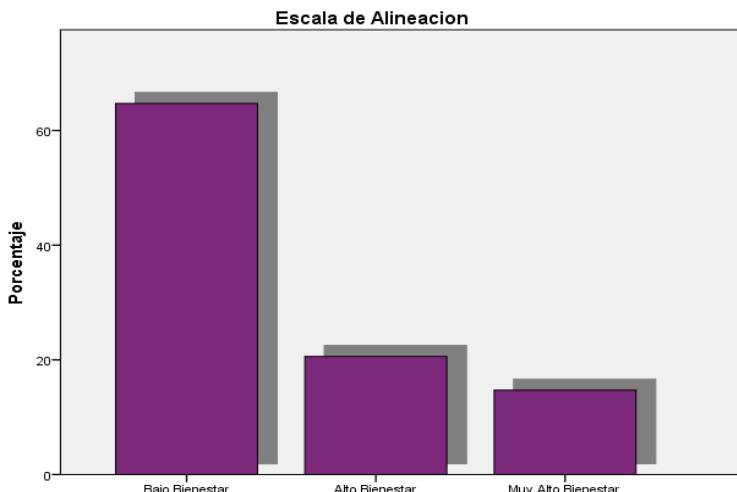
De acuerdo al análisis obtenido de la escala de somatización (Ver grafica 2.1) se muestra que los trabajadores en un 14.7% presenta un nivel muy bajo, en un 38.2% presenta un nivel bajo, con un 29.4% de alto nivel, a diferencia que un 17.6% donde se encuentra con un nivel muy alto.

Grafica 2.2. Escala de desgaste



De acuerdo al análisis obtenido de la escala de desgaste (Ver grafica 2.2) se muestra que los trabajadores en un 8.8% presenta un nivel muy bajo, en un 55.9% presenta un nivel bajo, con un 14.7% de alto nivel, a diferencia que un 20.6% donde se encuentra con un nivel muy alto.

Grafica 2.3. Escala de alineación



De acuerdo al análisis obtenido de la escala de Alineación (Ver grafica 2.3) se muestra que los trabajadores, un 64.7% presenta un nivel bajo, con un 20.6% de alto nivel, a diferencia que un 14.7% donde se encuentra con un nivel muy alto.

Discusión

En un estudio que realizaron Perilla & Gómez (2014) se analizó el estilo de liderazgo y otros indicadores de la salud y el bienestar de los empleados, específicamente el bienestar y malestar psicológicos, se encontró en el factor de afectos un nivel superior al de la media, en contraste a este estudio se muestra en los resultados en la escala de afectos en un nivel alto superior a la media. Lo que significa que en la escala de afectos se muestra cómo se siente el trabajador actualmente en su trabajo como satisfecho o insatisfecho, malestar o bienestar.

En otro estudio realizado por Salazar, Aranda, Pando & Ruvalcaba. (2014) el sentido de coherencia y el bienestar se pueden ver como dos condiciones independientes pero correlacionadas entre sí, con un mejor estado de bienestar o salud mental, pero en contraste a este estudio se encuentra en un buen bienestar psicosocial, lo que quiere decir que se encuentra superior al medio en un nivel alto, en las escalas de afectos, competencias y expectativas del factor general de bienestar psicosocial.

En otro estudio realizado por López (2015) analizo el bienestar laboral en una empresa la cual conlleva a que los trabajadores sean reconocidos y responsables dentro de la organización, alcanzando las metas establecidas, además de gozar de una buena calidad de vida y un estado de satisfacción dentro de

la organización, brindando atención, los trabajadores son reconocidos en su trabajo, por lo que siempre reciben méritos, así también el trabajo en equipo, siendo fundamental uno de los valores como la responsabilidad, para que los trabajadores se sientan seguros y estables, lo anterior es semejante a lo presentado en este estudio, se analizó el bienestar laboral con base a dos dimensiones, una de ellas es el bienestar psicosocial en la que los trabajadores se sienten satisfechos, seguros, competencia, capacidad, tranquilidad, eficacia, en el otro factor de efectos colaterales los trabajadores sienten menos desgaste, agotamiento físico, insomnio, trastornos digestivos, o mal humor.

Conclusiones

En esta investigación se muestra lo más significativo que arrojó el instrumento, como se pudo observar el bienestar laboral, y los dos factores generales de bienestar psicosocial como sus expectativas, competencias y afectos así mismo, los efectos colaterales como la somatización, desgaste y alineación.

Hoy en día los procesos psicosociales realmente son muy importantes a la hora de obtener una mejor calidad de vida en el trabajo y otro factor a considerar es el bienestar psicológico, partiendo sobre el fenómeno del trabajo como el resultante del conocimiento de la realidad socialmente creado y compartido (Salanova y otros, 1993).

Dentro del Factor General de Bienestar Psicosocial muestra que un 64.7% se encuentra en alto nivel de bienestar, a diferencia de un 20.6% que se encuentra en un bajo nivel de bienestar, y con 14.7% con un muy bajo bienestar, esto significa que en este factor se halló un mayor control captado ante ciertas situaciones sociales, un balance de esfuerzo como de recompensa en el trabajo, así de seguridad, autonomía o conflictos familiares, las escalas de afectos, competencias y expectativas, más sin embargo hace falta difundir y promover el bienestar psicosocial, ya que falta un gran porcentaje para que toda mayoría de la población pueda encontrarse con bienestar psicosocial. Dentro de la escala de afectos el 61.8 % de los trabajadores presentan un alto nivel en satisfacción, seguridad, confianza, tranquilidad, potencia. En la escala de competencias, un 61.8 % muestra en los trabajadores un nivel alto de competencia, moralidad, capacidad, eficacia, éxito. En la escala de expectativas muestra un 67.6 % de una buena trayectoria laboral como la satisfacción con el trabajo, las competencias profesionales, la calidad de vida laboral, compromiso con el trabajo, calidad en las condiciones de trabajo.

A diferencia del análisis del Factor General de Efectos Colaterales muestra que de los trabajadores un 73.5% presenta un alto Efecto colateral, y en un 17.6% Muy bajo efecto. Esto significa que un gran porcentaje de los tra-

jadores se encuentra bien físicamente sin molestias, desgaste, no aceptación o cansancio. Dentro de la escala de somatización un 38.2% de bajo nivel en trastornos digestivos, dolores de cabeza o espalda, insomnio o tensiones musculares. En la escala de desgaste un 55.9 % de los trabajadores presenta nivel bajo en sobrecarga de trabajo, desgaste emocional o agotamiento físico. En la escala de alineación un 64.7% de los trabajadores muestra un nivel bajo en mal humor, trato despersonalizado o frustración.

Recomendaciones

Con base a los resultados obtenidos se sugieren las siguientes recomendaciones:

Al departamento de Recursos Humanos, se recomienda analizar las causas sobre el índice de bienestar laboral que presentan los trabajadores, para alcanzar un nivel óptimo de bienestar laboral.

Promover la importancia del bienestar psicosocial, así como los efectos colaterales para mejorar el bienestar laboral en los trabajadores. Así como replicar este estudio a un mayor número de muestra y diferentes empresas del mismo giro del sur de sonora para obtener mayor veracidad.

Referencias

- Blanch, Josep M., & Sahagún, Miguel, & Cantera, Leonor, & Cervantes, Genís (2010). Cuestionario de Bienestar Laboral General: Estructura y Propiedades Psicométricas. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 26(2).
- Calderón Mafud, José Luis, & Laca Arocena, Francisco Augusto, & Pando Moreno, Manuel, & Pedraza Cabrera, Francisco Javier (2015). Relación de la Socialización Organizacional y el Compromiso Organizacional en Trabajadores Mexicanos.
- Calderón Hernández, Gregorio, & Murillo Galvis, Sandra Milena, & Torres Narváez, Karen Yohana (2003). Cultura organizacional y bienestar laboral. Cuadernos de Administración, 16(25).
- Cantero-Téllez, Elizabeth Alicia, & Ramírez-Páez, José Antonio (2009). Factores psicosociales y depresión laboral: una revisión. Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social, 47(6).
- Gamboa Ojeda, Leticia (2004). La constancia mexicana de la fábrica, sus empresarios y sus conflictos laborales hasta los años de la posrevolución. Tzintzun. Revista de Estudios Históricos, (39).
- González Santa Cruz, Francisco, & López Guzmán, Tomás, & Sánchez Cañizares, Sandra María (2014). Satisfacción laboral y compromiso organizativo en los recursos humanos de la hostelería de Córdoba (España): Influencia de la tipología contractual y la jornada de trabajo.

- Salazar Estrada, José G., & Aranda Beltrán, Carolina, & Pando Moreno, Manuel, & Ruvalcaba Romero, Norma Alicia (2014). La percepción del trabajador de la industria manufacturera con relación a su bienestar y el sentido de coherencia. *Salud Uninorte*, 30(1).
- Lozano Correa, Luz Janeth (2007). El talento humano, una estrategia de éxito en las empresas culturales. *Revista Escuela de Administración de Negocios*, (60).
- Lupano Perugini, María Laura, & Castro Solano, Alejandro (2018). Influencia de virtudes organizacionales sobre satisfacción, compromiso y performance laboral en organizaciones argentinas. *Interdisciplinaria*, 35(1).
- Martínez & Creco, (2017). Evaluación de una intervención para la mejora de las competencias de regulación interpersonal del afecto y el bienestar laboral en una muestra de operadores penitenciarios del Uruguay. *Universitas Psicológica*, 16(3), 1–15.
- Nader, Martín, & Castro Solano, Alejandro (2010). Teorías implícitas del liderazgo, LMX y bienestar laboral: generalización de un modelo teórico. *Revista de Psicología*, 28(2).
- Salazar Estrada, José G., & Aranda Beltrán, Carolina, & Pando Moreno, Manuel, & Ruvalcaba Romero, Norma Alicia (2014). La percepción del trabajador de la industria manufacturera con relación a su bienestar y el sentido de coherencia. *Salud Uninorte*, 30(1).
- Sanchez-Sellero, María Carmen, & Sanchez-Sellero, Pedro, & Cruz- González, María Monserrat, & Sanchez-Sellero, Francisco Javier (2014). Características organizacionales de la satisfacción laboral en España. *RAE - Revista de Administración de Empresas*, 54(5).
- Sánchez-Castillo, Claudia Verónica (2012). Satisfacción de mujeres trabajadoras con la relación familia y trabajo. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 50(2).

Capítulo 6

Autoconcepto en adultos mayores de una estancia pública

Yazmin Arletthe Yepiz Gutierrez / Brigit Arlette Escobar Fuentes

Resumen

Este estudio habla acerca del autoconcepto y ¿cómo se desarrolla desde los primeros años de vida? y ¿cómo se manifiesta durante la tercera edad ante las pérdidas biológicas, psicológicas y cambios sociales vividos por los adultos mayores? su autoconcepto puede verse modificado, siendo importante analizar la percepción de sí mismo durante esta etapa de la vida y observar su relación con el bienestar en la tercera edad.

El principal objetivo de esta investigación fue analizar el autoconcepto en una muestra de adultos mayores de la estancia para adultos mayores (DIF) de la ciudad de Navojoa. El instrumento utilizado fue la escala de autoconcepto en su versión corta de La Rosa y Díaz Loving, (2011). El cuestionario contiene 15 ítems en su versión corta de La Rosa y los mismos representan 6 sub factores: Iniciativa, Emocional, Estado de Ánimo, Accesibilidad, Ético y expresivo, incluidos en cuatro factores de la escala original. Participaron en este estudio 20 personas mayores con edades de 60 a 80 años, de los cuales solo un sujeto era masculino. Como resultados se logró identificar los factores más sobresalientes que afectan al autoconcepto. se ha encontrado un 55% de Alto Autoconcepto que significa favorable para el análisis mientras que un Muy Bajo Autoconcepto se encuentra en un nivel de 10%.

Palabras claves: Vida, Autoconcepto, Adultos mayores.

Introducción

El autoconcepto desempeña un título importante en el bienestar subjetivo

a lo largo de la vida, el reconocer el papel tan importante que hace el autoconcepto en el bienestar personal viene desde siglos atrás pues en algunas civilizaciones era de gran relevancia poseer un autoconcepto como factor que determina un comportamiento que es un camino de crecimiento y de integridad personal (Herzog, Franks, Markus, & Holmberg, 1998).

El interés por estudiar el autoconcepto se deriva de que las personas que se ven positivamente, se conducen e interpretan el mundo de diferente manera a las que se ven de manera negativa, hay entonces una relación directa entre autoconcepto y conducta, pues con base al primero, las personas se forjan metas y estrategias, así mismo, se reflejan variables personales, sociales, ambientales, intelectuales y afectivas (Jurado de los santos, 1993).

En la proposición de Erikson referente a su teoría sobre el desarrollo del ciclo vital representa con detalle la etapa de madurez o vejez y la entiende como el capítulo final de la vida, como un tiempo en el que la gente mira hacia atrás para revisar sus elecciones, en el que la persona reflexiona sobre sus logros y fracasos y sobre el rumbo que tomó su vida. Esta etapa se caracteriza por la crisis, integridad del yo frente a la desesperación, en el transcurso del análisis personal del adulto tiene una sensación de que su vida no tuvo orden, sin embargo, hubo la aceptación de sus decisiones y de las cosas realizadas, teniendo como resultado un sentimiento de integridad del yo, de una satisfacción que supone que las cosas sucedieron como se pensaba y que no se cambiaría mucho de ellas, aunque fuera posible y se aceptarían tal cual. Por lo contrario, la desesperación es el sentimiento de que la vida fue desperdiciada, un deseo de haber hecho las cosas de manera diferente a sabiendas de que es demasiado tarde. En lugar de aceptar la historia que constituye su vida como un presente valioso, el individuo siente amargura por la forma en que resultaron las cosas (1968, citado en Carver & Scheier, 1994). Durante esta etapa; tienen lugar una serie de cambios neurobiológicos, físicos, psicológicos, familiares y sociales que exigen del adulto mayor, habilidades personales que le ayuden a lograr la adaptación en esta etapa de la vida (Domínguez-Guedea, 2002). Sobre estos recursos, existen investigaciones que apuntan a la percepción de bienestar y apoyo social, las habilidades utilizadas para afrontar los problemas, la personalidad, la autoestima y la capacidad de control como aspectos importantes para un envejecimiento exitoso o saludable (Cava & Musitu, 2000; Gayoso, 2004; Hombrados & García, 2002).

El autoconcepto positivo depende de la disposición del adulto mayor a cumplir actividades físicas, que a su vez beneficia la autonomía funcional (Mora, Villalobos, Araya, & Ozols, 2004). Por otra parte, el desinterés de la motivación acerca de objetivo en la vida ha sido adaptado como un factor de riesgo que favorece el deterioro cognitivo en el adulto mayor (OMS, 2001;

Puig, 2000). La importancia del papel del autoconcepto en el bienestar no es reciente si no que desde inicios de las civilizaciones tales como griegas, hindú, budista, judeocristiana, y actualmente se ha indicado la importancia que posee el autoconcepto como elemento que determina la organización del propio comportamiento, como acceso de crecimiento y de integridad personal (Domínguez- Guedea, 1999). En lo que se refiere a la tercera edad, ante las pérdidas biológicas, psicológicas y cambios sociales vividos por los adultos mayores, su autoconcepto puede verse cambiado, siendo importante analizar la percepción de sí mismo durante esta etapa de la vida y observar su relación con el bienestar en la tercera edad (Corral y Ortiz 1990).

En la presente investigación se trabajará con el auto concepto en adultos mayores, la cual es la percepción que se tiene de sí mismo. Dicha investigación se realizó en la estancia para adultos mayores (DIF) de la ciudad de Navojoa con el objetivo de conocer cuál es su propia percepción ya sea positiva o negativa, conociendo estos datos a través de un instrumento de evaluación, con el fin de contribuir a una mejor autoimagen y aclarar las metas personales.

Desarrollo

En las últimas décadas se ha venido subrayando la importancia del autoconcepto en el bienestar subjetivo desde diferentes ámbitos de la Psicología y esto ha contribuido para que el autoconcepto tenga un lugar central en la explicación del comportamiento humano (tesser, felson & suls 2000).

En los primeros años de vida, las personas establecen un periodo importante de desarrollo y evolución. Durante este se disponen y afianzan elementos fundamentales para el desarrollo de la personalidad, y que de una u otra manera se podrán ver en el proceso de socialización. Uno de los elementos más importantes corresponde al autoconcepto que se desarrolla durante la infancia, el cual, en términos generales es como “una representación interna y cognitiva que el sujeto tiene en una serie de dimensiones”. En la etapa que comprende de los primeros años de vida hasta los 12, se adquieren cada vez más elementos y a su vez más complejos sobre sí mismos, todo esto a través de buenas y malas experiencias, en los cuales, es decisiva la interacción con adultos. A esta edad los niños adquieren aprendizajes por medio de habilidades, por sus rasgos y características observables, esto va mejorando según su crecimiento y conocimiento de sí mismo y los demás. De esta forma, el autoconcepto se desarrolla en la etapa de la infancia y va de la mano de la autoevaluación que se realiza ante las reacciones verbales y no verbales, con personas que se establece un lazo emocional. En este punto, se plantea la importancia que tienen los primeros años de vida para una calidad de apego y

así determinar el grado de positivo o negativo del autoconcepto, esto también representa la escuela, el profesor, y su nivel de expectativa frente al niño, de acuerdo a estos factores se construye un autoconcepto favorable o desfavorable (Gallego, 2009).

El autoconcepto ha sido considerado uno de los aspectos más importantes a lo largo de la vida y mejoramiento del bienestar personal. Como ya se ha expuesto, el autoconcepto se complementa de acuerdo a la personalidad e imagen que una persona tiene acerca de sí mismo. Esta personalidad se va desarrollando durante esta etapa: la adolescencia, consta de cambios físicos, cognitivos y sociales que se van desarrollando de acuerdo a la persona. En esta etapa, las características corporales, o bien dicho, su apariencia es la mayor preocupación porque están en constante cambio y que pueden afectar negativamente en el autoconcepto del adolescente (Borrás-Santiesteban, 2014; Krauskopf, 2011).

Desde diversos puntos de vista el autoconcepción también es definido como la valoración global que incorpora representaciones de auto conocimiento y de sentimientos de evaluación de sí mismos, y que debería tener un patrón de comportamiento antes diversas circunstancias específicas (Santana, Feliciano & Jiménez, 2009), en una categoría que puede ir desde lo positivo hasta lo negativo (Craig & Dunn, 2007). De este modo, el desarrollo del autoconcepto depende de experiencias tanto negativas como positivas, así van conformando gracias a los distintos factores que se ven intervenidos, tales como biológicos, psicológicos o socioculturales (Pereira, 2009). Esto quiere decir que el autoconcepto se muestra como efecto de procesos de construcción que se va desarrollando a lo largo del ciclo vital (Franco, 2006), que va junto a la formación de habilidades para observar y explicar comportamientos que comunican procesos de interacción social, siendo este el mayor impacto en las personas hablando emocionalmente, la intervención de familia, el grupo de amigos y personas de alrededor tales maestros, directores, etc.; contribuyen al enriquecimiento y desarrollo del autoconcepto (Broc, 2000; García Caneiro, 2003, citado por Santana, Feliciano & Jiménez, 2009). En la adolescencia los padres representan un rol fundamental dentro de la formación del autoconcepto y así construir nuevos cimientos para futuros comportamientos del adolescente, en algunas situaciones se originarán conflictos que repercutirá en la autonomía e independencia del joven por lo que los padres tratarán de mantener el control y la disciplina, usualmente es una de las causas por las que el autoconcepto será menor dentro del ámbito familiar (Krauskopf, 2011; Ballester-Arnal et al., 2012; Mestre, Samper, Pérez, 2009).

En algunas investigaciones se ha dado a conocer que justo al entrar a la adolescencia, el sexo femenino es quien muestra una disminución de autocon-

cepto superior al del sexo masculino, esto afecta tanto en lo físico como en lo académico (De Gracia, Marcó, Fernandez, 1999; Garaigordabi y Durá, 2006, Moreno et al.;2013). En otros estudios se muestra como el sexo masculino tiene mayor puntuación dentro del autoconcepto beneficiando en el físico, mientras que el sexo femenino beneficia al autoconcepto social.

Finalmente, en los chicos se encuentra un autoconcepto emocional con mayor capacidad para balancear emociones negativas y mantener una buena salud mental que las chicas (Malo et al., 2011).

El autoconcepto se va desarrollando a través de los años siendo el resultado de las experiencias que se adquieren a través de la convivencia social, siendo una aceptación la cual se mantiene inalterable pueden presentarse cambios, pero nada que influya demasiado a un desbalance (Coll,2002). En la tercera edad se encuentra a la persona madura y comportamental dentro del aspecto psicológico, esto conlleva a un valor realista sobre sí mismo y lo más importante sin alteraciones en su autoconcepto (Fierro, 2000). El autoconcepto da a conocer la satisfacción y bienestar psicológico que contribuye a la salud y equilibrio mental (Fuentes, García, Gracia, y Lila, 2011; Goñi, Esnaola, Rodríguez, y Camino, 2015). Por lo contrario, puede repercutir negativamente en la salud física, presentar depresión e infravaloración personal (Smith, Nolen-Hoeksema, Fredrickson, y Loftus, 2003). El autoconcepto en la tercera edad puede verse alterado debido a las perdidas biológicas, psicológicas, y cambios sociales que han vivido durante la trayectoria de su vida, es importante analizar la apreciación de sí mismo durante esta etapa de su vida y observar los componentes que llevan a un bienestar durante la tercera edad (Corral y Ortiz, 1990). Uno de los factores de los cuales puede afectar el desarrollo de un autoconcepto en esta etapa es la jubilación, esto interrumpe la actividad laboral que ha llevado durante un largo periodo de vida y va en decline haciendo que los adultos mayores se consideren inútiles, sin valor y sin motivación, la jubilación se refiere a estar en un estado de reposo ya que se trabajó toda su vida para ello, pero en diferentes casos no es el mismo significado dado.

Método

Investigación con enfoque cuantitativo con diseño no experimental descriptivo.

Participantes. Se seleccionó una muestra no aleatoria intencional de 20 personas, se tomaron 19 personas del sexo femenino y solo 1 del sexo masculino con una edad que oscila entre 60 y 80 años de edad, de la estancia de día del adulto mayor residentes de la comunidad de Agiabampo comisaria de la ciudad de Navojoa, Sonora.

Instrumento. El instrumento a utilizar fue la escala de autoconcepto en su versión corta de La Rosa y Díaz Loving, (2011). El cual se divide en cuatro escalas personales como son:

- Dimensión social: Rigen las relaciones humanas que las personas mantienen con quienes interactúan de manera eventual o sistémica; familiares, amigos compañeros. Esta dimensión se divide a su vez en tres factores que son: sociabilidad expresiva, sociabilidad afiliativa, y accesibilidad.

- Dimensión emocional: Se manifiestan factores de sentimientos interindividuales, salud emocional y estado de ánimo.

- Dimensión ética: Se refiere a principios éticos y valores del individuo.

Cuestionario. El cuestionario contiene 15 ítems en su versión corta de La Rosa y Díaz Loving (2011), los mismos representan 6 sub factores: Iniciativa, Emocional, Estado de Ánimo, Accesibilidad, Ético y expresivo, incluidos en cuatro factores de la escala original, cada ítem representa un adjetivo que ayuda a describirse a sí mismo, empleando adjetivos calificativos, en los que la proximidad de la respuesta de la palabra estímulo indica que se tiene mayor cantidad a este atributo, y es seguido por cuatro cuadros con dimensiones de respuesta de “Muy” que se considera el nivel más alto a “Nada” que es el nivel más bajo.

Las instrucciones que se dieron fueron las siguientes:

A Continuación, encontrarás una serie de palabras que usarás para describirte.

Tomando en consideración que, entre más grande y más cerca de la palabra se encuentre el cuadro, indica que tienes más de esa característica.

Debes marcar con una X sobre el cuadro que te represente mejor.

Contesta tan rápido como sea posible, sin ser descuidado, utilizando la primera impresión que se venga a tu mente.

Contesta en todos los renglones, dando solo una respuesta en cada renglón.

Recuerda que debes responder “como eres siempre, no como te gustaría ser”.

Procedimiento. El procedimiento que se efectuó para la realización del presente estudio fue el siguiente:

Se localizaron los centros de reunión de personas adultas, eligiendo la estancia para adultos mayores del DIF. Se realizó la aplicación del instrumento de manera grupal. A cada persona se le explicó el objetivo de la investigación y se le otorgó un consentimiento informado y se le pidió su participación, garantizándole el anonimato de sus respuestas.

Para la aplicación del instrumento se les dieron las instrucciones mencionadas, anteriormente se respetó el tiempo requerido por cada persona para contestarla. Para la aplicación del instrumento se les dieron las instrucciones mencionadas anteriormente así mismo se respetó el tiempo requerido por cada una de las personas.

Resultados

En la tabla No. 1 se muestran los datos generados para el factor de Iniciativa en donde se obtuvo como más alto nivel en Alto Autoconcepto con un 65%; después el nivel de Muy Bajo Autoconcepto con un 20%; seguido de Bajo Autoconcepto con un 20% y por último Muy Alto Autoconcepto con un 5% (Ver tabla No. 1).

Tabla 1. *Nivel del factor de iniciativa*

Factor de Iniciativa	Porcentaje
Muy Alto Autoconcepto	5.0
Alto Autoconcepto	65.0
Bajo Autoconcepto	10.0
Muy Bajo Autoconcepto	20.0

Elaboración propia

En la tabla No. 2 se muestran los datos generales para el factor de Emoción en donde se obtuvo con el más alto nivel en Alto Autoconcepto con un 75%, después el nivel Muy Alto Autoconcepto con un 15% y por ultimo con muy Bajo Autoconcepto con 10% (Ver tabla No. 2).

Tabla 2. *Nivel del factor de emoción*

Factor de Emoción	Porcentaje
Muy Alto Autoconcepto	15.0
Alto Autoconcepto	75.0
Muy Bajo Autoconcepto	10.0

Elaboración propia

En la tabla No. 3 se muestran los datos generales para el factor de Ánimo en donde se obtuvo con el más alto nivel en Alto Autoconcepto con un 50%, después los niveles Bajo y Muy Bajo autoconcepto con 20% y por ultimo con Muy Alto Autoconcepto con 10%. Ver tabla No. 3

Tabla 3. Nivel del factor de ánimo

Factor Estado de Ánimo	Porcentaje
Muy Alto Autoconcepto	10.0
Alto Autoconcepto	50.0
Bajo Autoconcepto	20.0
Muy Bajo Autoconcepto	20.0

Elaboración propia

En la tabla No. 4 se muestran los datos generales para el factor de Accesibilidad en donde se obtuvo con el más alto nivel en Bajo Autoconcepto con 75% y Muy Alto Autoconcepto con 25% (Ver tabla No. 4).

Tabla 4. Nivel de accesibilidad

Facto de Accesibilidad	Porcentaje
Muy Alto Autoconcepto	25.0
Bajo Autoconcepto	75.0

Elaboración propia

En la tabla No. 5 se muestran los datos generales para factor de Corrupción en donde se muestra un Bajo Autoconcepto con 95% y Muy Alto con 5% (Ver tabla No. 5).

Tabla 5. Nivel de corrupción

Factor de Corrupción	Porcentaje
Muy Alto Autoconcepto	5%
Bajo Autoconcepto	95%

Elaboración propia

En la tabla No. 6 se muestran los datos generales para el factor de Introversión en donde se muestra con más alto nivel en Alto autoconcepto con 50%, después el nivel Bajo Autoconcepto con 35% y por ultimo un Muy Alto Autoconcepto con 15% (Ver tabla No. 6).

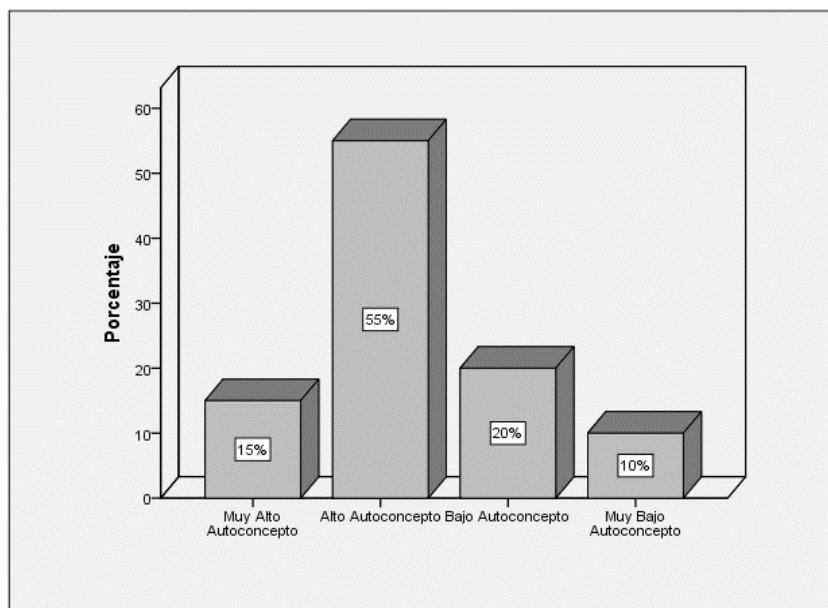
Tabla 6. *Nivel de Introversión*

Factor de Introversión	Porcentaje
Muy Alto Autoconcepto	15%
Alto Autoconcepto	50%
Bajo Autoconcepto	35%

Elaboración propia

En la gráfica No. 1 Se muestran los niveles generales de los 6 factores de autoconcepto, donde se obtuvo el nivel más alto en Alto nivel con un 55%, después el nivel Bajo autoconcepto con 20%, seguido de Muy Alto Autoconcepto con 15% y por ultimo Muy Bajo Autoconcepto con 10% (Ver gráfica No. 1).

Gráfica 1. *Nivel General de Autoconcepto*



Elaboración propia.

Discusión

En la presente investigación la población objeto de estudio constituida por 20 adultos mayores, con un predominio del sexo femenino (95%), dio un resultado de Alto nivel con un 55%, después el nivel Bajo autoconcepto con 20%, seguido de Muy Alto Autoconcepto con 15% y por ultimo Muy Bajo Autoconcepto con 10%, a diferencia de la investigación realizada por Callís-

-Fernández y Sureima en Santiago de Cuba en el año 2011, El grupo comprendido entre los 60 y 69 fue de un 45.2% y con nivel primario un 63%. A la hora de analizar la imagen de sí mismos que predominó, las técnicas aplicadas arrojaron los siguientes resultados: un predominio de la imagen negativa que tienen los adultos mayores de sí mismos (68.5%) sobre la imagen positiva, con un 31.5%.

Mientras que la investigación realizada por Alejandro Gutiérrez Cedeño, José Antonio Vírseda Heras, Javier Margarito Serrano García, en Toluca, Estado de México el año 2015 en el área de adolescentes y adultos confirma que la validez de las subescalas de Autorrealización, Autonomía, Regulación Emocional desarrolladas por Goñi y Ruiz de Azúa (2005) y Goñi y Fernández (2006) en el Cuestionario de Autoconcepto Personal. García y Musitu (2001) señalan también la existencia de una dimensión social y de regulación emocional dentro de la estructura del autoconcepto. En lo que respecta a la dimensión emocional, esta presenta consistencia factorial y valores confiables en las dos versiones del EAAA, concordando con nuestros resultados.

Conclusiones

El autoconcepto se va desarrollando desde los primeros años de la vida, es importante tener un acercamiento a personas que llevan una buena estabilidad emocional y así desarrollar este autoconcepto de la manera más saludable aun desde pequeños, llegar a la edad de adultez y poder llevar una vida plena sería lo esencial. En esta investigación se identificaron factores positivos y negativos que se asocian y que pueden desarrollar a lo largo de su vida para tener un buen o malo autoconcepto. La exposición a eventos asociados con un desarrollo en ambientes negativos expone a no tener un autoconcepto saludable para la persona. El entorno interfiere mucho en la formación de este, ya sea el medio de trabajo, de convivencia, amigos, familiares o simplemente no estar informado sobre ciertos aspectos psicológicos que se pueden retroalimentar. Con estos datos se pretende fortalecer la calidad de vida de los adultos mayores e incrementar la confianza en sí mismos, lo que pudo afectar negativamente se consideró pertinente prestar más atención y resolver dudas.

El autoconcepto en adultos mayores parece experimentar un descenso durante el inicio de esta etapa y no logra distinguir aspectos que intervienen, por esto se realizó este estudio, basándose en esta consideración se contempla la necesidad de profundizar en la explicación a detalle sobre cada uno de los aspectos negativos que se presentan con mayor frecuencia en los adultos de la estancia para adultos mayores (DIF) de la ciudad de Navojoa. Esto contribuyó a un mejor conocimiento de sí mismos y su convivencia dentro de este grupo social.

Al tener una niñez con atención, con información brindada por padres o profesores, se encuentra que la mayor valoración del autoconcepto es durante la adolescencia ya que es donde inicia el rumbo que tomaran sus vidas, se demostró que durante la niñez y la adolescencia se ha tenido una gran presión social. Al aplicar el instrumento se pudo dar cuenta que debido a sus edades y las épocas en las que crecieron, muy pocos de los adultos tenían claro que era la definición de autoconcepto, y algunos otros de los factores que influyen en su desarrollo.

En relación con las valoraciones de las variables del instrumento de Jorge La Rosa y Díaz Loving; tras realizar un análisis en 19 mujeres y constan solo 1 hombre; se ha encontrado un 55% de Alto Autoconcepto que significa favorable para el análisis mientras que un Muy Bajo Autoconcepto se encuentra en un nivel de 10%.

Con base en los resultados expuestos se puede observar efectivamente que se lograron los objetivos esperados, las conductas analizadas arrojaban resultados significativos obteniendo de esto un análisis totalmente satisfactorio y reflejados en los resultados estipulados, logrando con ello, que el adulto mayor haya obtenido buenas respuestas. Trabajar con autoconcepto permite a las personas enfrentarse a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, trayendo consigo mismo la seguridad y da una estabilidad emocional, por consiguiente, alcanzar sus metas y auto realizarse. En conclusión, el autoconcepto juega un papel muy importante en la vida, significa madurez y amor propio logrando estar tranquilos y en bienestar.

Recomendaciones

Con el fin de que el autoconcepto pueda ofrecer una buena calidad de vida y las personas sigan percibiendo sus cualidades, se dará a conocer una serie de recomendaciones, para que los adultos mayores logren una mejora en sus actividades diarias. Dichas recomendaciones surgen de los resultados arrojados por el instrumento de medición que fue utilizado durante esta investigación.

A pesar de haber obtenido un resultado favorable por los adultos, es necesario no perder de vista a quien no se mostraron satisfechos durante la evaluación ya que esta situación puede ocasionar una cierta vulnerabilidad en los demás adultos con los que conviven.

A continuación, se harán algunas de las recomendaciones basadas en las observaciones que se realizaron en los adultos con el fin de que las expectativas de los adultos sean cumplidas.

Es necesario realizar actividades periódicamente en las que se refuerce el conocimiento acerca de su salud mental durante la etapa en la que se encuentran.

Que la estancia para adultos mayores implemente un buzón de sugerencia para poder conocer las percepciones y expectativas de los adultos y así realizar actividades para reforzar estas sugerencias.

Brindar capacitación acerca de los cuidados y métodos de mejoramiento para el crecimiento social de los adultos mayores a todos los involucrados en el desarrollo de estas actividades (trabajadora social, psicóloga, secretaria, etc.)

Dar terapia a los adultos que lo requieran con mayor necesidad

Crear un historial de cada paciente desde que llega a la estancia hasta que termina el proceso.

Referencias

- Alcalde Cuevas, C, Marchena Consejero, E, García Sedeño, M. (2007). Una estrategia de autoconcepto en la vejez. Universidad de Cádiz.
- Alejandro Gutiérrez Cedeño, José Antonio Vírseda Heras, Javier Margarito Serrano García. (2013). 3er congreso nacional de psicología. toluca estado de mexico: Facultad de Ciencias de la Conducta.
- Allís-Fernández, Sureima (2011). Autoimagen de la vejez en el adulto mayor. *Ciencia en su PC*, (2), undefined-undefined. [fecha de Consulta 6 de Noviembre de 2019]. ISSN: 1027-2887. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1813/181322257004>
- Antiquera, R. y Blanco, A. (2000) percepción de autocontrol, autoconcepto y bienestar del anciano. Ed. Paidós, Buenos Aires Barcelona. México.
- Axpe, I. y Uralde, E. (2008). Programa Educativo para la mejora del auto concepto fisico. Revista de Psicodidáctica, 13 (2), 53-69.
- Borrás-Santiesteban, T. (2014) Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo Científico Médico*, 18(1), 5-7
- Carver, C., & Scheier, M. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 184-195.
- Cava, M. J., & Musitu, G. (2000). Bienestar psicosocial en ancianos institucionalizados y no institucionalizados. *Multidisciplinar de Gerontología*, 10(4), 215-221.

Corral, A., & Ortiz, J. (1990). Los efectos de la institucionalización en la calidad de vida y el autoconcepto en ancianos. *La psicología social en México* (Vol. III. pp. 23 -28). México: Asociación Mexicana de Psicología Social.

Domínguez-Guedea, M. (1999). Autoconcepto, conceptualización de la pareja y depresión en madres: análisis de su relación con la estimulación del desarrollo del niño. Tesis de licenciatura, Universidad de Sonora, Hermosillo.

Garay, S. Avalos, R. (2009) Autopercepción de los adultos mayores sobre su vejez. *Kairos*. (41) 59-76.

Gallego, A. (2009). Autoconcepto y aprendizaje. En Revista Digital Innovación y experiencias educativas, 19, 1-9. Recuperado de: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_19/ANA_GALLEGO.pdf

Herzog, A., Franks, M., Markus, H., & Holmberg, D. (1998). Activities and well-being in older age: Effects over self concept and educational attainment. *Psychology and Aging*, 13(2), 179-185.

Molero, David, & Zagalaz-Sánchez, María Luisa, & Cachón-Zagalaz, Javier (2013). Estudio comparativo del autoconcepto físico a lo largo del ciclo vital. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), undefined-undefined. [fecha de Consulta 28 de Octubre de 2019]. ISSN: 1132-239X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2351/235127552043>

Mora, M., Villalobos, D., Araya, G., & Ozols, A. (2004). Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género y a la práctica de la actividad recreativa. *Revista MHSalud*, 1(1). Disponible en http://www.una.ac.cr/mhsalud/documents/articolomonica-mora_017.pdf.

Núñez de Villavicencio Porro F., Leal Ortega Z. (2001). Subsistema imagen del mundo. En Núñez de Villavicencio Porro F. *Psicología y salud* (43). Ciudad de La Habana: Editorial Ciencias Médicas.

Tesser, A., Felson, R. B., & Suls J. (2000). Psychological Perspective on Self and Identity. *American Psychological Perspective association*.

Uribe Rodríguez, A. F. & Valderrama Orbegozo, L. J., & Molina Linde, J. M. (2007). Salud objetiva y salud psíquica en adultos mayores colombianos. *Acta Colombiana de Psicología*, 10(1), undefined-undefined.

Valdez Medina, J., & González Arratia López Fuentes, N. (1999). El autoconcepto en hombres y mujeres mexicanos. *CIENCIA ergo-sum, Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva*, 6 (3)

Vera Noriega, J. A.; Dominguez Guedea, M. T.; Laborín Álvarez, J. F.; Batista Albuquerque, F. J; Seabra, M. (2007). Locus de control, autoconcepto y orientación al éxito en adultos mayores del norte de México. *Psicología USP*, marzo-Sin mes, 119-135.

Vera Noriega, J. A; Dominguez Guedea, M. T; Laborín Álvarez, J. F; Batista Albuquerque, F. J; Seabra, M. (2007). Autoconcepto, locus de control y orientación al éxito: sus relaciones predictivas en adultos mayores del noreste brasileño. *Psicología USP*, Marzo-Sin mes, 137-15

Vera Noriega, J. A; Dominguez Guedea, M. T; Laborín Álvarez, J. F; Batista Albuquerque, F. J; Seabra, M. (2007). Autoconcepto, locus de control y orientación al éxito: sus relaciones predictivas en adultos mayores del noreste brasileño. *Psicología USP*, 18(1), undefined-undefined. ISSN: 0103-6564.

Capítulo 7

Factores que influyen en la conducta suicida del adolescente en dos comunidades del sur de Sonora

Paulina Mireyda Buitimea Valenzuela / Karina Imay Jacobo /
Aby Ariana Apodaca Orozco

Resumen

El objetivo del presente estudio es conocer los factores que influyen en la conducta suicida del adolescente, con el fin de saber porque se ha presentado repetitivamente en los últimos años en el estado de Sonora, el suicidio en la adolescencia es una conducta patológica definida como la preocupación o acción orientada a causar la propia muerte de manera voluntaria. El suicidio es un problema de salud pública que ha aumentado en las últimas décadas, siendo la tercera causa más importante de muerte de jóvenes de 15 a 24 años. Se ha calculado que los intentos suicidas se presentan aproximadamente 70 veces más que los suicidios consumados y se ha identificado al intento como uno de los mejores predictores del suicidio consumado (Vázquez 2006). Los participantes en esta investigación son alumnos de secundaria y preparatoria 50% mujeres y 50% hombres de 15 a 17 años de edad, de distintas instituciones, se realizó la aplicación de un instrumento dicotómico siendo su función detectar factores que influyen en las conductas suicidas de los adolescentes, basándose en las diferentes evaluaciones que contiene el instrumento. Los factores que influyen en la conducta suicida que estuvieron presentes en los adolescentes estudiados fueron los factores: depresivo, social y el consumo de alcohol se comportaron como factores de riesgo de dicha conducta. De acuerdo con el objetivo de la investigación se quiere conocer los factores que influyen en las conductas suicidas de los adolescentes. En esta investigación el suicidio es un problema complejo y muy personal e individual. De acuerdo

a los resultados, no hay un motivo exacto por el cual las personas se suicidan. Cada persona tiene su personalidad, sus valores, sus pensamientos y emociones y es importante destacar la educación que recibimos desde que nacemos en nuestra unidad familiar.

Palabras clave: Conducta, Suicidio, adolescentes.

Introducción

El intento suicida, como toda conducta humana, antes de expresarse es decidido por el hombre como resultado de su percepción individual de la realidad contextual con que se vincula. Según Blumenthal Susan J, esta percepción está matizada por su propia subjetividad individual y se dinamiza por acontecimientos a los que el individuo se enfrenta no teniendo mecanismos de afrontamientos adecuados, lo que genera un gran estrés, a veces intolerante o humillante, que provoca impulsividad, frustración y angustia. (Blumenthal Susan J. 1998)

La Organización Mundial de la Salud (OMS), (2016) lo refiere como la segunda causa de mortalidad en la adolescencia (de los 15 a los 29 años de edad). Anteriormente no se contaba con cifras tan significativas como hasta el día de hoy.

Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), (2016) en México se detectaron más de 6 mil 285 suicidios lo que representa 5.2 muertos por cada 100 mil habitantes. Un año antes se registraron 2 mil 599 suicidios entre personas de 15 a 29 años.

El suicidio es un problema de salud pública que ha aumentado en las últimas décadas, siendo la tercera causa más importante de muerte de jóvenes de 15 a 24 años. Se ha calculado que los intentos suicidas se presentan aproximadamente 70 veces más que los suicidios consumados y se ha identificado al intento como uno de los mejores predictores del suicidio consumado (Vázquez 2006).

De acuerdo a literatura mundial y en nuestro país, se reporta que el intento de suicidio se está incrementando cada vez más entre los adolescentes, y hay discrepancias entre los factores de riesgo asociados al intento de suicidio, por lo que es necesario realizar un diagnóstico y tratamiento oportuno, considerando que la depresión se encuentra asociada a este problema frecuentemente (Vásquez, 2005).

Torre (2009) menciona que el estado de Sonora en el periodo de 1995 a 2002

presentó un crecimiento en el porcentaje de suicidios de 3.43% anual, ocupando el tercer lugar nacional en cuanto al crecimiento de esta problemática.

Amparano (2009) dice que “En el año del 2006 como en 2007 el Servicio Estatal de Salud manejan a sonora como el 5to lugar nacional en cuanto a suicidio juvenil se refiere.

Para el año 2016, según los datos de la INEGI de Estadísticas de mortalidad sonora cuenta con una tasa de 7.5 casos por cada 100 mil habitantes.

Con base en las investigaciones anteriormente expuestas, se considera al suicidio como un problema grave de salud pública, que está aumentando significativamente al paso de los años, siendo uno de los casos de muertes más frecuentes en Sonora. Por ello es importante realizar la presente investigación para conocer cuáles son los factores que están incidiendo en la conducta suicida del adolescente, al igual determinar en qué rango de edades se presenta progresivamente esta problemática y saber porque el adolescente es tan vulnerable ante esta autodestrucción.

Notorio resulta que en tales conductas suicidas se vean involucrados adolescentes. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, considerándose dos fases: la adolescencia temprana de 10 a 14 años, y la adolescencia tardía de 15 a 19 años. (Turiño Pedraja JA, Castro Perdomo FE, 2004).

Se inicia por los cambios puberales y se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos (Pérez Medinas M, 2009).

En los momentos actuales el tema de la autorregulación en los adolescentes a partir del autoconocimiento y teniendo como bases a la autoestima, constituyen aspectos necesarios para ser tratados. El doctor cubano Sergio A Pérez Barrero, un experto mundial en el tratamiento y prevención del suicidio, fundador de la Sección de Suicidiología de la Asociación Mundial de Psiquiatría y de la Red Iberoamericana de Suicidiología, explica que los adolescentes con baja autoestima y vulnerables al estrés tienen mayores posibilidades de desembocar en una crisis suicida ante situaciones que pueden ser interpretadas a través del prisma del adolescente como dañinas, peligrosas, y conflictivas en extremo, sin que necesariamente concuerde con la realidad; lo cual significa que hechos triviales para adolescentes sin estos problemas, pueden tornarse potencialmente suicidas en adolescentes vulnerables, los que los perciben como una amenaza directa a la auto imagen y a su dignidad. (Pérez Medinas M, 2009, Neghe V, 2008).

Durkheim (2004), en su célebre obra *El Suicidio* definió a éste como: “todo caso de muerte que resulte, directa o indirectamente, de un acto, positivo o negativo, realizado por la víctima misma, sabiendo ella que debía producir este resultado”

Papalia (2001) aporta que la adolescencia, como periodo del desarrollo del ser humano abarca por lo general el periodo comprendido de los 11 a 20 años, en el cual él sujeto alcanza la madurez biológica y sexual; y se busca alcanzar la madurez emocional y social.

La Organización Mundial de la Salud (2000) estima que actualmente el suicidio es una de las primeras diez causas de muerte en todos los países y se encuentra entre las tres primeras causas de muerte entre la población de 15 a 35 años de edad. Asimismo, que en el año 2000 hasta un millón de suicidios ocurriría anualmente, uno cada 40 segundos, y habría de 10 a 20 intentos de suicidio por cada uno consumado (un intento cada tres segundos).

Según Borges et al., (2009) la conducta suicida se ha presentado con mayor frecuencia entre los 15 y 24 años de edad. Para el 2007, en México el 27% de las personas muertas por suicido estaban en este grupo de edad y, se ha convertido en la segunda y tercera causa de muerte para las mujeres y los hombres, respectivamente, en edades entre los 14 y 19 años. Borges et al. (2010). En promedio, la prevalencia de intento de suicido en adolescentes mexicanos entre los 12 y 17 años es de 4.26%, 2.14% en hombres y 6.37% en mujeres.

Las últimas estadísticas de suicidio disponibles en México reportan que se suicidaban ya, en 2008, alrededor de cinco mil personas cada año. Las razones que da una institución como el Instituto del Seguro Social [IMSS] es que los suicidios se producen como consecuencia de la ansiedad, depresión, estrés, soledad, desesperanza, exigencias sociales, sentimientos de culpa y rechazo. El IMSS también menciona que la Organización Mundial de la Salud reportó que en los últimos 45 años el índice de suicidios se incrementó 60 por ciento a nivel internacional. Ante esta tendencia al alza que, como se verá más adelante, también se ha vivido en México, se confirma la relevancia de obtener análisis más detallados respecto a las posibles relaciones entre el fenómeno y las condiciones del país. La importancia del tema radica no únicamente en el número creciente de vidas que cobra, sino que la incidencia del suicidio pudiera ser, siguiendo a Durkheim, un reflejo de los cambios de vida que se han vivido en México en los últimos 50 o 60 años (Hernández y flores, 2011).

Las tasas de suicidio más elevadas se encuentran en países europeos como Rusia, Ucrania, Bielorrusia, Lituania, Polonia, Finlandia, Bélgica, Francia,

Austria y Suiza, que ocupan los primeros lugares, así como algunos países asiáticos: India, Japón y la República de Corea, en donde las tasas oscilan entre los diez y 15 suicidios por cada 100 mil habitantes. En comparación con dichos países, las cifras de suicidio en México presentan un nivel bajo; aunque cabe señalar que durante el periodo comprendido entre 1990 y 2009 esta tasa sufrió un incremento, de 2.5 suicidios pasó a 4.6 por cada 100 mil habitantes. Si bien las cifras son reveladoras, estos datos no pueden ser tomados como absolutos, ya que, al considerarse un acto vergonzoso y causante de estigma social, existe una propensión a encubrirlo, afectando así la veracidad de los registros (Hernández y flores, 2011).

Si bien México presenta a nivel mundial una tasa baja de suicidios, ésta ha mantenido un incremento constante en las últimas dos décadas (1990-2010), lo que ha devenido en un problema de salud pública por su voraz crecimiento. En retrospectiva, durante 1990 la tasa de suicidio era de 2.4 suicidios por cada 100 mil habitantes; para 1999 la tasa de mortalidad por suicidio fue de 3.4; en 2010 la tasa fue de 4.6 suicidios, mientras para 2011 fue de 4.9; lo anterior corresponde a un aumento de 399 por ciento en la tasa de muertes por suicidio en dicho periodo (Hernández y flores, 2011).

De acuerdo a Bridges y colaboradores (2008), México ha mostrado un incremento en suicidio del 150% en jóvenes mexicanos de cinco a 14 años de edad (cuarta causa de muerte) y del 74% en jóvenes entre 15 y 24 años de edad en el periodo 1990-2000. De acuerdo a la Secretaría de Salud, la población de adolescentes mexicanos contribuye al 17% de todos los suicidios en México, lo que representa un problema de Salud Pública.

En el transcurso de las últimas dos décadas (1990-2011), el suicidio lejos de disminuir o estabilizarse ha presentado una tendencia de crecimiento constante, pasando de 1 939 suicidios en 1990 a 5 718 suicidios en 2011, lo que en términos porcentuales significa un aumento de 258 por ciento en el total de suicidios registrados en el país. Por sexo, el total de suicidios en hombres ha tenido un incremento de 279 por ciento, al pasar de 1 657 suicidios en 1990 a 4 621 en 2011; en el caso de las mujeres tuvo un aumento equivalente a 390 por ciento dentro del periodo estudiado al registrarse un aumento de 814 casos de suicidio en 21 años (Hernández y flores, 2011).

La Secretaria de Salud México (SSA), (2008) dice que el suicidio es la cuarta causa de muerte en la población mexicana de 15 a 25 años, y comparando estadísticas de 1995 a 2007 este aumento en casi 100%.

A pesar nuestro, el suicidio en la adolescencia es una trágica realidad. La OMS estima que por lo menos 1 100 personas se suicidan y ocurren de 10-15

intentos suicidas por cada suicidio siendo el grupo etario más afectado el de 15 a 24 años. (Turiño Pedraja JA, Castro Perdomo FE, 2004).

Las tasas tienden a aumentar con la edad, pero recientemente se ha registrado en todo el mundo un aumento alarmante de los comportamientos suicidas entre los jóvenes de 15 a 19 años. En muchos países encabeza como la primera o segunda causa de muerte tanto en varones como hembras de este grupo de edad. (Almagro F, 2001).

Desarrollo

Para comenzar con la explicación o fundamentación de esta investigación se hace necesaria la definición del concepto de “suicidio”, que según la OMS (2014) “es comprendido como un trastorno mental multidimensional, resultado de una interacción compleja de diversos factores; biológicos, genéticos, psicológicos, sociológicos y ambientales”.

Las enfermedades mentales, principalmente la depresión y los trastornos por consumo de alcohol, el abuso de sustancias, la violencia, las sensaciones de pérdida y diversos entornos culturales y sociales constituyen importantes factores de riesgo de suicidio.

Spiller (2005, p. 20) considera el suicidio como “el acto consumado, intencional de finalizar con la propia vida. Incluye todas las muertes que son resultado directo o indirecto de comportamientos ejecutados por la propia víctima, quien es consciente de la meta que desea lograr.”

Por otro lado, tenemos un concepto más actualizado, según el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente (2006) que lo define como el acto de matarse de forma voluntaria en el que intervienen tanto los pensamientos suicidas como los intentos o el acto suicida en sí.

Nizama (2011, p .5) lo concibe como el acto auto infligido para causarse la muerte en forma voluntaria, deliberada, en el que intervienen sucesivamente tres etapas, llamadas en conjunto proceso suicida: el deseo suicida, la idea suicida y el acto suicida en sí. Por otro lado, se entiende como “conducta suicida” a toda acción mediante la cual el individuo se causa una lesión, independiente de la letalidad, del método empleado y del conocimiento real de su intención, se produzca o no la muerte del individuo.

Para ello se cuenta con algunos factores asociados al suicidio como los factores asociados a la familia, factores sociales, factores depresivos.

En los factores asociados a la familia, Caballero (2013) destaca como causa principal de suicidio los problemas familiares donde el maltrato físico de los

padres tiene una especial importancia, debido a una cultura machista donde los hombres no expresan sus sentimientos y dicha represión se manifiesta en violencia hacia uno mismo y hacia los demás. Además, añade el factor emocional como una segunda causa de esta problemática. Le da importancia también al maltrato psicológico en el colegio donde destaca el bullying.

Caballero (2013) comenta que actualmente los hogares se han convertido solo en casas, donde no se conversa ni se comparte con la familia, por lo que se hace más difícil la identificación de situaciones de riesgo, como la depresión, el estrés, o el maltrato psicológico.

En cuanto a los factores sociales, trasladándonos a finales del siglo XIX fue Durkheim el primero en otorgarle al suicidio una estricta causa social, porque según él, las sociedades albergan diversos síntomas patológicos que contribuyen a la decisión de una persona de terminar con su vida.

Una frase extraída del texto de Emile Durkheim decía; “Un ser vivo no puede ser feliz y hasta no puede vivir más que si sus necesidades están suficientemente en relación con sus medios. De otro modo, si exigen más de lo que se les puede conceder, estarán contrariadas sin cesar y no podrán funcionar sin dolor.”

Se realizó la aplicación de instrumento dicotómico que consistía de 106 ítems para detectar los factores que influyen en las conductas suicidas, aplicado en diferentes secundarias y preparatorias del estado.

Método

Las características de la presente investigación arrojan resultados cuantitativos con el fin de conocer los factores que influyen en las conductas suicidas de los adolescentes. Es un estudio no experimental descriptivo transaccional.

Participantes: los participantes en esta investigación fueron 150 alumnos de secundaria y 150 alumnos de preparatoria 50% mujeres y 50% hombres de 15 a 17 años de edad, de distintas instituciones, 50 alumnos del Colegio de bachilleres de Sonora, 50 alumnos de Cecytes EMSAD Masiaca, 50 alumnos del Centro de bachillerato tecnológico industrial y de servicios No 64, 50 alumnos de la Escuela secundaria Técnica No 55, 50 alumnos de la Escuela secundaria Técnica No 5 y 50 de colegio secundaria General No 2.

Procedimiento: En un primer momento se realizó la visita a las instituciones a solicitar autorización para poder llevar a cabo la aplicación del instrumento, planteándoles el objetivo de la investigación que es: conocer los factores que influyen en la conducta suicida del adolescente, con el fin de saber porque se ha presentado repetitivamente en los últimos años en el estado de Sonora.

Una vez que se autorizó el permiso, se logró poder tener una breve plática con los alumnos para explicarles brevemente en qué consistía el “TEST IRS.”

Inicio la aplicación de un instrumento dicotómico siendo su función detectar factores que influyen en las conductas suicidas de los adolescentes, basándose en las diferentes evaluaciones que contiene el instrumento.

Grupo de estudio

300 alumnos Adolescentes de diferentes instituciones.

50 alumnos de la Escuela secundaria Técnica No 55,

50 alumnos de la Escuela secundaria Técnica No 5.

50 de colegio secundaria General No 2.

50 alumnos del Colegio de bachilleres de Sonora.

50 alumnos de Cecytes EMSAD Masiaca.

50 alumnos del Centro de bachillerato tecnológico industrial y de servicios No 64.

En las instrucciones se les pide a alumnos contestar todas las aseveraciones evitando al azar, se presenta la interrogante y dos opciones de respuesta, marca con una (x) el cuadrito contiguo a la respuesta (Sí o No) que consideras se aplica mejor a tu situación. Durante se presentaron dudas por parte de los alumnos y se fueron resolviendo en breve.

Se utilizó el paquete estadístico profesional SPSS, para el procesamiento de los datos.

Siendo una investigación que mostraría resultados para la institución, no hubo ninguna objeción por parte de la dirección de las instituciones a la realización del estudio, brindándonos todo su apoyo.

Instrumento. El instrumento IRS (Instrumento de Riesgo Suicida Adolescente) para la medición y registro de factores de riesgo suicida adolescente, siendo un instrumento dicotómico consiste de 107 ítems, cuenta con 3 dimensiones organizados en 7 ámbitos diferentes: Factores de Riesgo no modificables (antecedentes), Factores modificables, Depresión /ansiedad, Ideación suicida, Factores precipitantes, Creencias y Factores protectores (Campos, 2009).

Resultados

Los factores que influyentes en la conducta suicida que estuvieron presentes en los adolescentes estudiados fueron los factores: Depresivo, social y el consumo de alcohol se comportaron como factores de riesgo de dicha conducta.

En este apartado se añaden tanto los resultados del instrumento aplicado como el análisis final de los mismos.

Los instrumentos fueron aplicados en adolescentes de 15 a 17 años en diferentes secundarias y preparatorias, en el podemos encontrar varios factores que pudieran influir en las conductas suicidas como; factores depresivos, sociales y sustancias nocivas.

El Factor Depresivo, demuestra que 50% de los adolescentes presentan conductas depresivas que los encaminen a las conductas suicidas y la otra mitad de la población adolescente no presenta dichas conductas (Ver tabla No. 1).

Tabla 1. *Nivel del factor depresivo*

Factor	Porcentaje
Presenta conducta suicidas	50%
No presenta conductas suicidas	50%

La Tabla 2 muestra con un 59 % la presencia de conductas suicidas y 41% de la población adolescente estudiada no presenta conductas suicidas derivado del factor social (Ver tabla No 2).

Tabla 2. *Factor social*

Factor	Porcentaje
Presenta conducta suicidas	59%
No presenta conductas suicidas	41%

En la Tabla 3, se demuestra que sustancias nocivas se comportó como factor de riesgo en la muestra estudiada con un 50.3 % de adolescente que presentan conductas suicidas y 49.7 % no presenta conducta (Ver tabla No 3).

Tabla 3. Nivel del factor de sustancias nocivas

Factor	Porcentaje
Presenta conducta suicidas	50.3%
No presenta conductas suicidas	49.7%

Discusión

Los adolescentes parten de dos dimensiones con respecto al suicidio: por un lado, que éste se lleva a cabo por una serie de situaciones sociales (problemas, depresión, baja autoestima o consumo de sustancias nocivas) y que finalmente es el producto de un proceso social que lleva a pensar y definir el suicidio; por otro lado, esos procesos sociales pueden llevar a una persona a tomar esa decisión a partir de lo que escucha entre sus pares, los adultos y los medios de comunicación, en cuanto a que es una forma de afrontar el mundo, esto es, el entorno en el que se vive.

En un estudio realizado en Bayamo, Granma fueron identificados los antecedentes familiares psiquiátricos como los factores de riesgo más frecuentes entre los individuos. Consideran que el factor de riesgo puede estar dado por la imitación, identificación o aprendizaje de esta conducta. Se encontró en el resultado obtenido en la muestra analizada, que algunos de los factores de riesgo de la conducta suicida son más funcionales, es decir, de causa psicológica, social que biológicos y psiquiátricos. Por ello los autores armonizan con otras investigaciones actuales, que cada vez tienden a coincidir en el criterio de que la conducta suicida es el resultado del acoplamiento de factores biológicos, psicológicos y sociales en tanto es multicausal y, en consecuencia, los factores que ponen a un individuo en riesgo de suicidarse son complejos, variados y se influyen (Nadkarni A, 2000).

A través de una investigación se documentó la aplicación del proyecto a 558 jóvenes que fueron evaluadas a través del Test de Tamizaje de la CCSS y del Test de Zung, evidenciando 15.7% (88 adolescentes) que habían tenido deseos de morir o de matarse en el último año y un total de 27 estudiantes (4,8%) que intentaron suicidarse en los últimos doce meses, 3 de las jóvenes que presentaron depresión severa según el Test de Zung habían presentado un IAE en el último año (Campos, 2005).

De acuerdo a las investigaciones anteriores, la presente investigación concuerda con la mayoría de los resultados anteriores relacionados con el factor social y depresivo que resaltan en los factores que influyen en las conductas

suicida de los adolescentes.

Conclusiones

De acuerdo con el objetivo de la investigación se quería conocer los factores que influyen en las conductas suicidas de los adolescentes. En esta investigación se maneja al suicidio como un problema complejo y muy personal e individual. No hay un motivo exacto por el cual las personas se suicidan. Cada persona tiene su personalidad, sus valores, sus pensamientos y emociones y es importante destacar la educación que se recibe desde que se nace en la unidad familiar.

A cada persona, cada situación le afecta de diferente manera. No a todos les impacta por el igual una situación estresora, o el consumo habitual de estupefacientes o lo social. No todos los que tienen una depresión profunda tienen ideas o planes de suicidio, ni todos los que tienen un ambiente familiar desestructurado, ni los que no saben cómo gestionar sus emociones pierde el sentido vital.

Bien es cierto, como se ha expuesto, que todos estos son factores de riesgo, pero no tienen por qué afectar a todos por igual. Todo depende de la perspectiva que se tenga de ver las cosas y la actitud ante los problemas.

Referencias

- Almagro F. El comportamiento de la conducta suicida en el municipio Playa durante los años 1997, 1998 y 1999. INTERPSIQUIS. 2001. Recuperado de URL: <http://www.psiquiatria.com/bibliopsquis/handle/10401/1579>.
- Borges, G. et al. (2009). Distribución y determinantes sociodemográficos de la conducta suicida en México. *Salud mental*. 32, 413-425. Recuperado de: <http://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2009/sam095h.pdf>.
- Blumenthal Susan J. Suicidio: Guía sobre factores de riesgo, valoración y tratamiento de los pacientes suicidas. Clín de Norteam 1988; 4: 999-1002.
- Del campo, A., Gonzales, C., y Bustamante, J. (2013). El suicidio en Adolescentes. *Revista médica del hospital general de México*. 76, 169-233. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-del-hospital-general-325-articulo-el-suicidio-adolescentes-X0185106313687322>.
- Durkheim, E. (2004). El suicidio, (1era edición). México, grupo editorial tomo.
- Recuperado de: <http://ceiphistorica.com/wp-content/uploads/2016/04/Durkheim-%C3%89mile-El-Suicidio.pdf>

Hernández, H. y Flores, R. (2011). El suicidio en México. Universidad autónoma de México. *Papeles de población*. 17, 1405-7425. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252011000200004

Nadkarni A, Parkin A, Dogra N, Stretch DD, Evans PA. Characteristics of children and adolescents presenting to accident and emergency departments with deliberate self-harm. *J Accid Emerg Med* 2000 marzo; 17 (2): 98-102.

Neghe V. Adolescencia y Sociedad [Internet]. 2008 abr. Recuperado de: http://monografias.com/trabajo_16.

OMS. (2018). Suicidio, México. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

Pérez Medinas M. "Principales causas de muerte". Autoayuda. Editorial Oriente, Santiago de Cuba, 2009.

Sánchez, L. et al. (2014). Intento de suicidio en Adolescentes mexicanos: perspectiva desde el consenso cultural. *Acta de investigación psicológica*. 4, 1446-1458. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007471914703862#bbib0020>

Torre, I., Cubillas, M., Pérez, R., Valdez, E. (2009). Ideación suicida en población Escolarizada infantil. *Salud mental*. 32, 0185-3325. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252009000600007

Turiño Pedraja JA, Castro Perdomo FE. Conducta suicida en niños y adolescentes. Aspectos éticos y morales. Humanidades Médicas. 2004 Enero- Abril; 4 (10). Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202004000100004&script=sci_arttext.

Capítulo 8

La responsabilidad social universitaria en la gestión con sus partes interesadas de una universidad pública

Ana Lucero Baldenebro Avilés / Luis Fernando Erro Salcido

Resumen

La presente investigación analiza el significado que tiene la Responsabilidad Social Universitaria en la comunidad estudiantil, a través de los conocimientos y actitudes que tienen los protagonistas del estudio, para así poder brindar conclusiones sobre la visión que se tiene del tema y comunicárselas a los responsables de la dirección universitaria, logrando de esta manera un desarrollo sostenible que de valor a la práctica del compromiso social; los estudiantes mencionan que están de acuerdo con que la institución educativa realiza un buen trabajo en cuanto a las actividades que aplica para el perfeccionamiento de las prácticas de responsabilidad social.

Palabras claves: Responsabilidad Social, Responsabilidad Social Universitaria, Compromiso Social.

Introducción

Diversos autores se han dado a la tarea de investigar sobre los orígenes de la Responsabilidad Social Universitaria, tal es el caso de Vallaeys y Álvarez (2019) que mencionan a la tradicional extensión y proyección solidaria en Latinoamérica como modelo de participación en las instituciones educativas, siendo así que a inicios del siglo apareció esta corriente intentando redefinir la función de los centros de estudio, por su parte Gómez y Alvarado (2018) quienes documentan que el concepto nació en 2001 cuando 13 universidades implementaron la iniciativa “Ética, Capital Social y Desarrollo”; asimismo

Martínez et. (2017), hablan que en el 2011 se inició un movimiento de estudiantes americanos, que reclamaban la enseñanza de una economía con rostro humano y vistas a conseguir “una universidad socialmente responsable”.

Entre los principales hallazgos localizados en el análisis de la literatura científica, se puede mencionar a Ahumada et (2018) quien encontró en las metodologías o modelos de RSU que se destacan trabajos y tesis desarrolladas en el tema; Además Hernández et, (2012) relacionaron que los descubrimientos alcanzados fortalecen la función de investigación y contribuyen a endurecer la formación, capacitación, extensión y consultoría. Por último, Gómez (2018) menciona que existe una gran demanda entre los estudiantes para recibir entrenamiento, así como indicadores de que ellos eligen con frecuencia comportamientos de responsabilidad social, lo cual se deriva de la disposición al cambio y la empatía. Todos estos descubrimientos despertaron el interés de los investigadores por estudiar la Responsabilidad Social Universitaria.

Para lograr un mejor entendimiento sobre Responsabilidad Social Universitaria, se analizaron diversas publicaciones científicas del tema, detectando que se ha estudiado desde distintos enfoques, por ejemplo, Aldanueva et (2013) quien a través de un enfoque cuantitativo, descubrió que las instituciones representativas de las universidades españolas son socialmente responsables; por su parte Hernández et (2012), con uno cualitativo menciona que la obligación de las universidades es superar el enfoque de la “proyección social y extensión universitaria”; además Martínez et (2017) desde un enfoque mixto, observó principios para una Universidad Sostenible, Cooperativa y Democrática desde el Diagnóstico Participativo de su Alumnado; todos ellos lograron, a través de sus aportaciones, enriquecer el conocimiento sobre este concepto.

Continuando con las investigaciones relacionadas sobre el tema, este trabajo tiene como principal propósito clasificar las percepciones de los estudiantes universitarios respecto al concepto de responsabilidad social, aplicado en las instituciones de educación superior y a las propuestas hechas por expertos en la materia concretándose en el desarrollo sostenible que de valor a la práctica del compromiso social.

Los principales argumentos que han soportado las indagaciones realizadas por estudiosos del tema, se han enfocado en las instituciones educativas para analizar los nuevos entornos y afrontar los retos del futuro desde una perspectiva de compromiso con la realización personal, desarrollo profesional y vinculación solidaria (Rueda Villa, 2014), por otra parte Martínez & Lloret (2017) examinan los discursos bajo los cuales se reconoce el sentido de “Responsabilidad Social Universitaria” concediéndole voz cada uno de sus

protagonistas, para emitir conclusiones sobre su visión y elevarlas a los responsables de la política docente; Vallaeys & Álvarez (2019) hablan sobre los avances logrados por los estudiantes de nivel superior de Latinoamérica en la comprensión del constructo, por lo que la presente investigación busca analizar las percepciones de alumnos respecto a las prácticas de RSU en sus instituciones formativas, por lo que se declara la siguiente pregunta:

¿Cómo son percibidas por los estudiantes universitarios las actividades desarrolladas en su formación profesional que los inciten a aplicar comportamientos socialmente responsables?

El objetivo del presente trabajo de investigación es esquematizar las percepciones que tienen los estudiantes universitarios respecto a las responsabilidades de las instituciones de educación superior que contribuyan a la formación de compromisos socialmente responsables con el entorno, a través de un instrumento propuesto por Latif 2017, el cual fue diseñado originalmente para su aplicación en la India y regionalizado para su implementación en México, para evidenciar si la universidad objeto de estudio desarrolla comportamientos vinculados con los requerimientos y las necesidades de sus partes interesadas.

Por lo tanto, este estudio busca esquematizar las percepciones que tienen los estudiantes universitarios respecto a la RSU, a través de un instrumento propuesto por expertos en el tema, para evidenciar en ellos la creación de comportamientos socialmente responsables en el entorno.

Tomando en consideración la propuesta hecha por Hernández, Fernández & Baptista (2014), en los criterios de redacción de la justificación, este trabajo cuenta con conveniencia, al equilibrar la práctica en las instituciones universitarias comprometidas. Relevancia social, los miembros de la educación superior y entorno en el que se desenvuelven serán los favorecidos con la investigación. Implicaciones prácticas, este estudio permitirá conocer las experiencias de los estudiantes en relación a este tema. Valor teórico, porque fortalecerá el desarrollo de la RSU en los distintos países donde se lleva a cabo. Utilidad metodológica ya que permite aplicar y validar un instrumento diseñado en otro país y probarlo en México.

Dentro de las limitaciones que se tienen en el desarrollo de la presente investigación, se menciona lo siguiente: En aspectos sociales, según la oferta académica que tiene la institución en los grupos elegidos se encontraban estudiantes de varias carreras lo que ocasionó que todos ellos comprendieran de manera muy diferente el tema de estudio del que estaban formando parte. En los apoyos económicos no se cuenta con recursos dirigidos al desarrollo de la

investigación. Es importante mencionar que la falta de conocimientos técnicos impide llevar acabo indagaciones más profundas al tema, que apoyarían en la obtención de información relevante.

Desarrollo

De acuerdo con Gómez Alvarado & Pujols (2018), La responsabilidad social diseña una práctica importante en el servicio ético y transparente de cualquier organización, partiendo de este constructo, nos permite conocer que el tema es apropiado para los diferentes stakeholders; Aldeanueva & Jiménez, (2013) mencionan que a través del tiempo es cuando surgen nuevos escenarios de donde se generan conceptos como ‘Responsabilidad Social Empresaria’, la cual abarca las expectativas económicas, legales, éticas y discretionales de las empresas; y la Responsabilidad Social Universitaria (RSU) considerando la capacidad que tiene la institución educativa de difundir y poner en práctica un conjunto de principios y valores generales y específicos, por medio de la gestión, docencia, investigación y las relaciones universitarias, respondiendo así a la comunidad que la rodea (Hernández, 2012).

Investigaciones relacionadas al tema, concuerdan en la definición de RSU, como “una dirección ética e inteligente de las marcas que deja la institución en el entorno social, por ello es preciso conocer cada una de las principales actividades y cuáles son los impactos

específicos que genera la universidad al momento en el que sus estudiantes se desarrollan en su entorno (Domínguez, 2009).

Método

Con la finalidad de recabar la información necesaria, se aplicó un instrumento tipo encuesta (escala de Likert, que sirve para realizar mediciones y conocer el grado de conformidad de un encuestado hacia determinada oración afirmativa o negativa. Rensis Likert, 1932) el cual está compuesto por 7 grupos de ítems que evalúan la opinión y las aptitudes que los estudiantes de la Universidad Estatal de Sonora tienen de los Factores de Responsabilidad que a continuación se mencionan, Factores de Operacionales, con los grupos de interés internos, Legales, Éticos, de Investigación y Desarrollo, Filantrópicas y de Compromiso con la comunidad.

La Universidad objeto de estudio cuenta con un universo de población de 3,162 alumnos inscritos en sus planes académicos, de los cuales 150 estudiantes formaron parte de la muestra obtenida para la aplicación del instrumento, dichos escolares están inscritos en las Licenciaturas en Administración de empresas, Contaduría, Comercio internacional, Criminología, Entrenamiento

deportivo, Fisioterapia, Enfermería y Nutrición Humana, así como de las Ingenierías en Biotecnología Acuática, Horticultura, Mecatronica y Software, de los semestres 1, 3, 5 y 7 en curso.

Para realizar la aplicación de la encuesta se solicitó el permiso ante las autoridades educativas, otorgándonos así la facilidad de acceso a las instalaciones universitarias y la autorización para entrar a las aulas en las que se estaban desarrollando las actividades académicas, al llegar a ellas se les informa a los alumnos del objetivo de la investigación y el procedimiento que se debía seguir para completar la información requerida, una vez culminada la aplicación a todos los sujetos implicados en la muestra, se sustraen los resultados y capturan en el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS, sus siglas en inglés) utilizado para realizar cálculos, análisis estadísticos, análisis descriptivos e inferenciales, multitud de gráficos, correlaciones, series temporales, extrayendo gráficas y tablas informativas.

Resultados

Entre las principales evidencias detectadas en el presente se detallan se puede mencionar a la edad de los encuestados (Ver tabla 1), donde se observa que el 59% corresponde al rango de 19 a 22 años de edad, el 28% a los mayores de 23 años y sólo el 13% se engloba a los menores de 18 años.

Tabla 1. Edad del sujeto

	Porcentaje
Menores de 18	13%
de 19 a 22	59%
de 23 en adelante	28%
Total	100%

Fuente: Elaboración Propia.

Respecto a sexo de los encuestados (Ver tabla 2) se aprecia que del total de los participantes el 62% de ellos son mujeres y sólo el 38% son hombres, lo que manifiesta una prevalencia del sexo femenino en la muestra obtenida en esta institución.

Tabla 2. Sexo de los estudiantes.

	Porcentaje
Femenino	62%
Masculino	38%
total	100%

Fuente: Elaboración propia.

Al analizar el semestre que cursan los participantes (Ver tabla 3) se aprecia que el 41% de los encuestados corresponde al quinto semestre, el 26% al séptimo semestre, 17% al primero y el resto corresponde al tercer semestre, lo que ayuda a deducir que del total de encuestados el 67% concierne a alumnos de últimos semestres y el 33% a estudiantes de los primeros niveles.

Tabla 3. Semestre que cursan

	Porcentaje
Primero	17%
Tercero	16%
Quinto	41%
Séptimo	26%
Total	100%

Fuente: Elaboración propia.

Al describir la información respecto a las carreras que cursa los participantes (Ver tabla 4), se aprecia que el 43% abarca a estudiantes que se forman en programas educativos vinculados a las ciencias económico – administrativas, el 27% relacionadas con la salud, el 16% a estudios agropecuarios, el 3% en forenses y el resto en ingeniería.

Tabla 4. Carrera que cursan

Carrera	Porcentaje
Lic. Comercio Internacional	23%
Ing. Biotecnología Acuática	5%
Ing. Horticultura	11%
Lic. en Administración	1%
Lic. en Contaduría	19%
Lic. en Enfermería	7%
Lic. en Fisioterapia	17%
Ing. en Software	1%
Ing. en Mecatrónica	1%
Lic. en Entrenamiento Deportivo	3%
Lic. en Criminología	3%
Total	100%

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados obtenidos en las dimensiones que aborda el instrumento respecto a la RSU, se considera en primer término a la Responsabilidad Operacional (Ver tabla 5), estos demuestran que el 51% de los alumnos encuestados tiene suficiente conocimiento de las estrategias que la universidad desempeña para lograr mejorar la educación y las condiciones de trabajo, el 35% tiene poco conocimiento, el 9% tiene muy bajo conocimiento y solamente el 5% tiene bastante conocimiento de los procedimientos.

Tabla 5. Responsabilidad operativa

	Porcentaje
Muy bajo conocimiento	9%
Poco conocimiento	35%
Suficiente conocimiento	51%
Bastante conocimiento	5%
Total	100%

Fuente: Elaboración propia.

Las derivaciones que surgieron de la Dimensión de Responsabilidad con los grupos de interés interno (Ver tabla 6), muestra que el 52% de los alumnos tiene suficiente conocimiento de las medidas que la universidad ha tomado para cumplir con las responsabilidades que tiene hacia los estudiantes y el personal, el 26% tiene poco conocimiento, el 14% tiene muy bajo conocimiento y que solo el 8% cuenta con bastante información del tema.

Tabla 6. Responsabilidad con los grupos de interés internos

	Porcentaje
Muy bajo conocimiento	14%
Poco conocimiento	26%
Suficiente conocimiento	52%
Bastante conocimiento	8%
Total	100%

Fuente: Elaboración Propia.

Al analizar la dimensión Responsabilidad Legal (Ver tabla 7), se aprecia que el 43% de los estudiantes encuestados tienen suficiente conocimiento sobre los estándares, normas y las reglas que tienen a las instituciones reguladoras de la educación superior, el 33% cuentan con muy poco conocimiento, el 15% tienen bastante información del tema y solamente el 9% tienen muy bajo conocimiento.

Tabla 7. Responsabilidad legal

	Porcentaje
Muy bajo conocimiento	9%
Poco conocimiento	33%
Suficiente conocimiento	43%
Bastante conocimiento	15%
Total	100%

Fuente: Elaboración Propia.

Respecto a la dimensión de Responsabilidad ética (Ver tabla 8), se muestra que el 49% de los universitarios tienen suficientes conocimientos sobre los principios y valores que tiene su educación universitaria, el 29% tiene pocos datos del tema, el 15% muy bajo conocimiento y solo el 7% tienen bastante información en relación al tema.

Tabla 8. Responsabilidad ética

	Porcentaje
Muy bajo conocimiento	15%
Poco conocimiento	29%
Suficiente conocimiento	49%
Bastante conocimiento	7%
Total	100%

Fuente: Elaboración Propia.

Los resultados que arroja la dimensión de Responsabilidad de investigación/desarrollo (Ver tabla 9), demuestran que el 51% de los estudiantes tienen suficiente conocimiento de cómo la universidad cumple con actividades de investigación con impacto social y vínculos industriales, el 25% de los alumnos tienen poco conocimiento del tema, el 14% cuentan con muy bajo nivel de conocimiento y solo el 10% conoce bastante el tema.

Tabla 9. Responsabilidad de investigación/desarrollo

	Porcentaje
Muy bajo conocimiento	14%
Poco conocimiento	25%
Suficiente conocimiento	51%
Bastante conocimiento	10%
Total	100%

Fuente: Elaboración Propia.

En lo que corresponde a la dimensión de la responsabilidad filantrópica (Ver tabla 10), los resultados mencionan que el 43% de las personas encuestadas cuentan con suficiente conocimiento del nivel de conciencia que tiene la universidad hacia la implementación de programas y actividades voluntarias y caritativas dentro de la comunidad universitaria y social, el 29% de los estudiantes tienen poco conocimiento, el 15% cuentan con bastante información y solo el 13% de ellos, no conocen del tema.

Tabla 10. Responsabilidad filantrópica

	Porcentaje
Muy bajo conocimiento	13%
Poco conocimiento	29%
Suficiente conocimiento	43%
Bastante conocimiento	15%
Total	100%

Fuente: Elaboración Propia.

Los resultados que surgen de la Dimensión Compromiso con la comunidad (Ver tabla 11) muestran que el 48% de los estudiantes universitarios tienen suficiente conocimiento de los programas que la institución educativa realiza para promover el voluntariado estudiantil y de los proyectos que apoyen a mejorar la calidad de vida de las comunidades locales, el 25% tiene poco conocimiento, de 15% expresa contar con muy poca información del tema y el 12% manifiesta conocer ampliamente los propósitos de la universidad.

Tabla 11. Compromiso con la comunidad

	Porcentaje
Muy bajo conocimiento	15%
Poco conocimiento	25%
Suficiente conocimiento	48%
Bastante conocimiento	12%
Total	100%

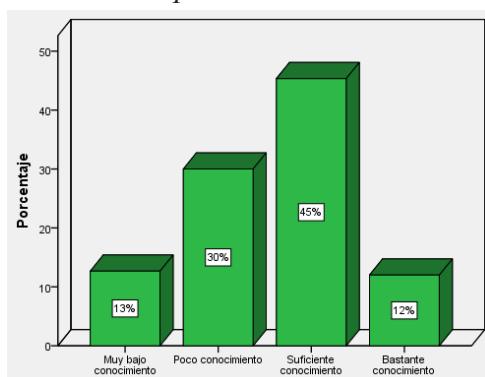
Fuente: Elaboración Propia.

Los resultados obtenidos de la suma de resultados arrojados en las dimensiones estudiadas, muestran que el 45% de los alumnos encuestados tienen suficiente información sobre las actividades, programas y proyectos que la institución educativa realiza para que los educandos logren su desarrollo personal y profesional, así como la vinculación solidaria con la sociedad que lo rodea, el 30% de los estudiantes tienen poco conocimiento de ellas, el 13% presentan muy bajo nivel de información y solamente el 12% conocen bastante el tema.

Tabla 12. Suma

	Porcentaje
Muy bajo conocimiento	13%
Poco conocimiento	30%
Suficiente conocimiento	45%
Bastante conocimiento	12%
Total	100%

Fuente: Elaboración Propia.

Gráfica 1. Nivel General de Responsabilidad Social Universitaria

Discusión

En general, las percepciones de los alumnos encuestados coincidieron con otras investigaciones en el tema, Gómez-Alvarado & Pujols (2018) mencionan que los estudiantes, han estado de acuerdo con el hecho de que la universidad realiza un buen trabajo en cuanto a las prácticas de responsabilidad social llevadas; Martínez (2017) coincide en que la investigación desea fomentar una visión coherente de las bases que sustentan la RSU y que se pretende alimentar e incidir de manera consecuente sobre ella, la investigación desarrollada dentro de la Universidad Estatal de Sonora nos indica que los alumnos perciben las acciones de compromiso social con un impacto trascendente en los resultados de una sociedad de calidad humana.

Conclusiones y recomendaciones

Según los resultados obtenidos en la aplicación del instrumento a los estudiantes de la Universidad del Estado de Sonora se concluye que el alumnado tiene conocimientos suficientes sobre los programas, proyectos y actividades que se implementan en la institución educativa, brindando así una formación aplicada a la Responsabilidad Social Universitaria; la comunidad educativa tiene gran demanda para recibir información que le ayude a dominar sus prácticas en apoyo a un mejor desarrollo del ambiente que lo rodea; por lo ya mencionado la institución debe de reflexionar sobre las acciones que hay en su entorno social para así realizar una revisión de su responsabilidad en los inconvenientes que tiene la humanidad.

Es importante mencionar que es muy bajo el porcentaje de los alumnos que manifiestan tener bastante conocimiento de las actividades, programas y proyectos que la universidad tiene para crear en ellos comportamientos socialmente responsables y así generar en ellos ideas creativas y compromisos que ayuden a dar solución a los problemas sociales y ambientales del entorno en el que se desenvuelven.

En base a las conclusiones y resultados se recomienda a la institución educativa que dé mayor difusión a los proyectos, planes, programas y actividades enfocadas al desarrollo de la responsabilidad social que realizan dentro de la universidad, así como a todas aquellas que se llevan a cabo en la comunidad que los rodea, de igual manera se exhorta a que se incluya dentro de los planes de estudios de cada carrera, una asignatura que brinde a los alumnos conocimientos amplios sobre cómo aplicar Responsabilidad Social Universitaria o a su vez un departamento enfocado a brindar información y desarrollar actividades éticas, humanas y de responsabilidad social.

Referencias

- Ahumada-Tello, E; Ravina-Ripoll, R; López-Regalado, M. E, (2018) *Responsabilidad Social Universitaria. Desarrollo de competitividad organizacional desde el proceso educativo* Actualidades Investigativas en Educación, vol. 18, Costa Rica
- Aldeanueva-Fernández, I; Jiménez-Quintero, J. A, (2013) *Responsabilidad social universitaria en España: un estudio de casos* Revista Venezolana de Gerencia, vol. 18, Maracaibo, Venezuela
- García -Leal, G. L; Velásquez-Moreno, J. R, (2015) *La responsabilidad social universitaria en Unicasfam: un enfoque de gestión que involucra la proyección social*, Revista Logos, Ciencia & Tecnología, vol. 6, Bogotá, Colombia.
- Gómez L. M; Alvarado-Naveira Y; Pujols-Bernabel A, (2018) *Practicando la Responsabilidad Social Universitaria en el Caribe: Perspectivas de los públicos internos*, Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria, Puerto Rico.
- Hernández-Fernández, L; Romero-Borré, J; Bracho-Rincón, N; Portillo-Medina, R, (2012) *Responsabilidad social universitaria: una mirada desde la línea de investigación “empresas familiares”* Opción, vol. 28, Maracaibo, Venezuela.
- Lúquez, P; Fernández, O; Bustos C. (2014), *Formación ética del estudiante universitario socialmente responsable*, Revista Omnia, vol. 20, Maracaibo, Venezuela.
- Martínez -Usarralde, M. J; LLoret-Catalá, C; Mas-Gil, S. (2017), *Responsabilidad Social Universitaria (RSU): Principios para una Universidad Sostenible, Cooperativa y Democrática desde el Diagnóstico Participativo de su Alumnado*, Education Policy Analysis Archives/Archivos Analíticos de Políticas Educativas, vol. 25, Arizona, Estados Unidos.
- Pinto-Zúñiga, R; Martín-Pena, D. (2017) *La responsabilidad social a través de las ondas universitarias españolas*, Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social “Disertaciones”, vol. 10, núm. Colombia.
- Rueda Villa, S.Y. (2014), *Responsabilidad Social Universitaria. Una tarea urgente para las instituciones universitarias públicas de Medellín*, En-Contexto Revista de Investigación en Administración, Contabilidad, Economía y Sociedad, núm. 2. Medellín, Colombia.
- Vallaeys Francois; Alvarez-Rodriguez J, (2019) *Hacia una definición latinoamericana de responsabilidad social universitaria, aproximación a las referencias conceptuales de los universitarios*, Educación XXI.

Capítulo 9

Niveles de resiliencia en adictos internos, consumidores y no consumidores

Héctor Ricardo Bernal Valenzuela / Omar Alejandro Guzmán Sital /
Alfonso López Corral

Resumen

El consumo de sustancias adictivas legales e ilegales es una práctica que pese a las medidas preventivas va en aumento, expandiéndose a diversos sectores poblacionales en especial a los más jóvenes quienes presentan mayor riesgo de incurrir en la práctica. Aunado a ello la reincidencia de los adictos que recibían rehabilitación aumentan el número de consumidores de manera exponencial. La creación y comercialización de nuevas drogas sintéticas capaces de crear una rápida dependencia y ofrecidas a bajo costo fomentan el consumo dificultando la labor de las dependencias de salud.

Esta investigación tuvo como objetivo conocer y comparar los niveles de resiliencia de 40 adictos internos en rehabilitación, 40 consumidores socialmente adaptados y 40 no consumidores de entre 20 a 30 años de edad. Utilizando la Escala de Resiliencia Mexicana, RESI-M de Palormar & Gomez ordenando los resultados en cuatro factores: apoyo familiar, expectativas, organización y tiempo y percepción personal.

Por lo tanto, este estudio propone comparar el nivel de resiliencia de adictos, consumidores y no consumidores para determinar la relación entre estas variables y su impacto en el campo de la prevención de adicciones. La relevancia de la investigación radica en la comparación del nivel de resiliencia en no consumidores, consumidores y adictos. De esta manera se podría constatar la validez e importancia del concepto resiliencia y de su implementación como

factor protector para la prevención de adicciones y conducta de riesgo, así como su uso en programas de rehabilitación. Tomando en cuenta el impacto social de las adicciones surge este trabajo para contribuir a soslayar esta problemática puesto que de los resultados obtenidos se puede trazar una guía de acción para la prevención y educación.

Palabras clave: Resiliencia, Adicción, Prevención

Introducción

La resiliencia es un factor importante para la formación personal y presenta un paradigma en la formación social actual. En los últimos años se ha cuestionado este concepto llevándolo tener reformulaciones para adaptarse a una sociedad cambiante, parte de esos cambios es dejar de ver a la resiliencia como una capacidad de afrontamiento de forma general, sino más bien verla como una capacidad de afrontamiento ante características definidas y de orden individual según cada sujeto y su entorno. La promoción de la resiliencia es reconocer que las adversidades del entorno y su impacto formativo no son decisivas y que se pueden aprovechar para beneficio y sustancial empoderamiento. Tomando como base la mutabilidad de la resiliencia, esta propone trabajar con el individuo y no con el medio (Riso, 2011).

González (2008) denota la importancia del nivel de resiliencia y el impacto en la vida de los adolescentes mexicanos mismos que pueden incurrir en situaciones de riesgo. Para ello estableció conocer dicho nivel para verificar de qué recursos disponen en cuanto a la superación de acontecimientos negativos. Para lo cual encuestó a 200 adolescentes de ambos sexos. El análisis arroja una elevada resiliencia en los hombres que presentaban rasgos de independencia en comparación con las mujeres que presentaron un nivel aceptable en relación a que cuenten con un apoyo. El estudio concluye mostrando a la resiliencia en calidad de cualidad indispensable mediante la cual se puede aspirar a la estabilidad mental.

Becoña (2007) reconoce la importancia de la resiliencia como adaptación exitosa en cuanto a la formación y a la adquisición de habilidades para la vida, tanto en la adolescencia como en la adultez, sin embargo, propone una revisión partiendo desde el consumo de sustancias adictivas tanto legales como ilegales y el proceso de recuperación y desintoxicación. Tanto al inicio como en el final de la drogodependencia la resiliencia es crucial para salir avante y por ende para la prevención de recaídas y por consecuencia para el desarrollo de programas preventivos. A su vez menciona la resiliencia enfocada al tema de las adicciones ayuda a entender el desarrollo salubre o psicopatológico de los adictos.

García & Diaz (2007) proponen una relación entre los factores resiliencia, autorregulación y el consumo de sustancias adictivas legales e ilegales en un grupo de 215 adolescentes. Respecto a los resultados arrojados en ese estudio se ve una relación de alta resiliencia entre quienes no consumen algún tipo de sustancia adictiva. En cuanto a los casos de consumo lo contrario, lo que plantea la relevancia de la resiliencia como cualidad preventiva para las adicciones y se infiere que de ser potenciada en los demás se podrán obtener resultados favorables.

Borrero & Solano (2017) presentan una revisión en la que tras analizar la literatura disponible y haber hecho un discernimiento exhaustivo mediante el cual obtuvieron datos relacionados al incidente consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes que cumplen con características como bajo nivel económico, educativo además de problemas familiares y zonas de vivienda donde predominan actividades delictivas. Señalaron también que los adolescentes que tenían una alta resiliencia tenían menos probabilidades de consumir sustancias psicoactivas, así como quienes ya las consume tiene probabilidad de dejarlas si se logra incrementar el nivel resiliente mediante la identificación de cualidades y destrezas y estrategias de enfoque.

Becoña & Miguez, (2007) retoman la definición de resiliencia como la capacidad de adaptarse exitosamente después de sufrir estrés intenso o vivir experiencias traumáticas vinculando estos factores como algo que se vive en la drogodependencia y que a su vez llevan al consumo de drogas licitas como medida de desahogo, además llevaron a cabo un estudio acerca de la resiliencia en relación al consumo de alcohol en 1144 jóvenes de entre 14 a 25 años que fueron evaluados con la “Escala de Resiliencia” de Wagnild y Young que evalúa resiliencia y los factores de competencia personal, obteniendo que los que jóvenes que no consumen alcohol presentaron los resultados más elevado seguidos de los que consumen poco y por último los que consumen cantidades considerables habitualmente presentando el menor puntaje. Con esto se deduce la importancia del constructo resiliencia en la prevención y tratamiento de las adicciones.

Alonso (2007) identificó la correlación entre el nivel de resiliencia y el consumo de alcohol en una población de 463 adolescentes (251 de sexo masculino y 212 del sexo femenino) mediante la aplicación de la escala de resiliencia de Wagnild y Young y el cuestionario de identificación de trastornos debidos al consumo de alcohol. En una localidad cuyas características demográficas propician el temprano consumo de bebidas embriagantes. Conforme a los datos cuanto más alto era el nivel de resiliencia menor era el consumo de alcohol. Esto indica que el constructo resiliencia debe de ser tomado con consideración al momento de diseñar un plan de invención sobre adicciones

Sánchez, Mendoza, Bañuelos & Rocha (2013) determinaron la relación entre resiliencia y consumo de drogas licitas en adolescentes de 11 a 17 años de edad mediante un estudio con 458 participantes utilizando escala de Resiliencia Wagnild y Young. Conforme a los resultados se encontraron significativas diferencias respecto a la incidencia de consumo conforme al sexo mostrando mayor presencia femenina. Además, se concluye que los resultados obtenidos permiten confirmar que a mayor índice de resiliencia menor consumo de tabaco y alcohol.

Becoña, López & Fernández (2013) estudiaron la relación directa entre resiliencia y consumo de drogas ilegales como cannabis, cocaína y drogas de síntesis derivadas de las anfetaminas en una muestra de 1706 sujetos de 14 a 25 años de edad mediante la escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados exponen de manera contundente que los sujetos que frecuentemente consumen drogas, pasando por los que las consumen de manera esporádica hasta los que probaron alguna vez en su vida durante los últimos 6 meses a la fecha de la realización del estudio presentaron menor nivel de resiliencia en comparación con quienes no consumen.

Para Cobarruvias (2010) existe una importante relación entre la resiliencia, la autoestima y el consumo de drogas legales (tabaco, alcohol) e ilegales (marihuana e inhalables). El objetivo de su investigación fue determinar los niveles de resiliencia y autoestima de 300 jóvenes de bachillerato del área urbana. Los resultados indican una relación proporcional en cuanto a mayor edad, mayor nivel de resiliencia y autoestima. El consumo de drogas es mayor en los hombres. Los estudiantes presentan mayor aceptación a las drogas cuando un integrante de su familia nuclear es consumidor. Los estudiantes consumidores de menor edad presentaron niveles de resiliencia y autoestima bajos. Los resultados recalcaron que la autoestima y la resiliencia llevan consigo conductas saludables.

Rodriguez, Perez. Diaz (2002) compararon el factor de resiliencia en estudiantes de nivel medio consumidores de drogas tanto legales como ilegales (87 sujetos) y no consumidores. (253 sujetos) Los resultados indicaron de manera tajante niveles de resiliencia relevantemente bajos en consumidores y altos en los no consumidores. Sin embargo, en el grupo de los consumidores se dividió en los que consumían drogas legales (alcohol, tabaco) y los que consumían ilegales (cannabis, cocaína) dando como resultado que los consumidores de substancias legales mostraban niveles más altos en conforme a la media de su contraparte, aludiendo de que, a pesar de sus prácticas nocivas, eran más resilientes por abstenerse de usar substancias ilegales en momentos de vulnerabilidad.

Velásquez (2012) realizo un estudio sobre resiliencia y consumo de drogas a lo largo de la carrera de los estudiantes de bioanalisis de la universidad de los Andes-Venezuela. Con un total de 320 estudiantes de manera inicial, y finalmente con 99. Se mostró una contundente relación entre mayor nivel de resiliencia y menor consumo de drogas. Los estudiantes no consumidores presentaron niveles altos de resiliencia que los que, si consumían drogas, sin embargo, estos últimos presentaron un nivel más alto que otros consumidores que no accedieron a la educación superior. Por otra parte, se encontró mayor de dependencia de sustancias adictivas en hombres que en mujeres, pero al final de la carrera los hombres puntuaron más alto que las mujeres en resiliencia en cuanto a la aceptación al cambio.

Pimentel, Telumbre, Ruiz, Higuera & Bautista (2015) en un estudio determinaron la relación entre el consumo de alcohol y el nivel de resiliencia con 657 adolescentes de nivel medio superior de Chilpancingo, Guerrero. Recabaron datos personales, demográficos y de consumo además aplicaron la escala de resiliencia diseñada por Wagnild y Young validada en población mexicana, en cuanto a resultados a mayor resiliencia menor consumo de alcohol. Más de la mitad de los estudiantes han consumido alcohol incitados por sus compañeros llevando a cabo estas prácticas de manera clandestina. Los consumidores eran conscientes de los efectos nocivos del alcohol y del riesgo de una potencial dependencia sin y esto impactaba en ellos con un sentimiento de culpabilidad.

Antonio (2015) estudio con una muestra de 145 estudiantes de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla el consumo de drogas, la resiliencia y las conductas salubres, obteniendo que los factores personales y estresores influyen sobre el consumo de tabaco y alcohol y otras drogas. Así mismo la resiliencia influye en la conducta de salud y es un factor decisivo para determinar la dependencia a sustancias nocivas, mostrando que las personas que no cuenten con las habilidades adaptativas y confortativas necesarias para salir incólume ante cualquier situación desafiante o amenazante que consuman algún tipo de droga corren el riesgo de incurrir en el consumo de sustancias de efectos sumamente adversos paulatinamente agravando el problema de su adicción.

Martínez (2015) Estudio la importancia de la inteligencia emocional en relación con el nivel de resiliencia en 101 consumidores de cocaína que asistían a un centro de rehabilitación en la ciudad de Albacete en España. La comprobación del estudio no solo se basó en los datos aportados por los sujetos en cuestionarios si no también mediante análisis de orina durante un año. Al final del estudio se encontró que las mujeres dejaron de consumir de forma más rápida que los hombres siendo estos últimos la mayoría de los consumi-

dores. Aunque la práctica del consumo no se erradicó, se encontró que los pacientes con mayor nivel de resiliencia consumían menos cocaína a diferencia de quienes presentaban menor nivel y mayor consumo. Sin embargo, los sujetos consumidores eran emocionalmente inteligentes dado que el consumo de drogas como la cocaína esté ligado a experiencias emocionales como euforia, seguida de tristeza y los consumidores con capaces de discernir entre el origen de estas emociones.

Orozco (2016) Analizó si las conductas de los pacientes en proceso de rehabilitación por consumo de cocaína tendían a al desarrollo e incremento del nivel de resiliencia tomando este concepto de manera crucial para el estudio de las causas de las adicciones, su rehabilitación y la elaboración de programas de prevención. Para ello utilizó el cuestionario de personalidad de Eysenck y la escala de ansiedad de Halminton para respaldar el impacto que tiene la resiliencia no solo en el afrontamiento de aspectos negativos sino también en el control de la ansiedad y en los hábitos personales que posteriormente pueden formar conductas de riesgo que conlleven a la drogodependencia. Se encontraron conductas resilientes en adictos a la cocaína, reforzadas por el apoyo recibido en el centro de rehabilitación que a su vez hacen menos propensa la recaída.

Álvarez, Zamora, Hernández, Barrón & Mendoza (2011) Presentaron un estudio en donde se analizó el nivel de resiliencia en relación al consumo de tabaco y alcohol como drogas licitas de fácil obtención en 333 adolescentes de 11 a 13 años de edad provenientes de zonas rurales del estado de Guanajuato, México. Recabando datos sociodemográficos de los participantes y sus familias, una encuesta sobre consumo de tabaco y alcohol y la escala de resiliencia de Wagnild y Young validad para la población mexicana se concluyó que no se encontraron diferencias relevantes en cuanto al nivel de resiliencia y el consumo de alcohol. Ya que esta práctica es más bien propiciada por presión social que por iniciativa propia. Sin embargo, se evidenció una diferencia sumamente notoria en cuanto al consumo de tabaco y el nivel de resiliencia mostrando que quienes consumían tabaco tenía un nivel de resiliencia más bajo. En general el género femenino mostro los niveles más altos de resiliencia.

Álvarez, Alonso & Guidorizzi (2014) Mostraron que el nivel de resiliencia está relacionado con la autoestima, el asertividad y la autoeficacia y que dicha relación tenía un efecto al momento de decidir en cuanto al consumo de alcohol y tabaco y por ende lo tendrá si se pretende consumir otro tipo de sustancias nocivas. Para ello realizaron un estudio en 557 estudiantes de nivel medio de 12 a 18 años de edad de una comunidad rural. La complejidad de la situación socioeconómica establece un entorno agreste para el

desarrollo óptimo de los estudiantes aumentando el riesgo de caer en el consumo de drogas, sin embargo, los datos del estudio arrojaron que a mayor edad mayor entendimiento de la situación y de su autopercepción por ende mayor autoestima, resiliencia y autoeficacia y que es predecible el posible consumo utilizando esta premisa. Esto encasilla a los más jóvenes en un área vulnerable para su desarrollo persona, por lo que los autores proponen que se profundice en el empoderamiento de la resiliencia junto con los otros factores ya mencionados.

Por otra parte, Saens & Medici (2010) plantearon el concepto de resiliencia y su relevancia en la relación de adolescentes consumidores de drogas con sus familiares. La mayoría fueron criados por sus padres biológicos, y en la mitad de los casos por familias monoparentales a causa principalmente del divorcio. Entre otras manifestaciones de disfuncionalidad familiar. Con ello se comparó la incidencia de consumo de sustancias adictivas de adolescentes con condiciones contrarias a las ya planteadas encontrado que la tasa era menor. Además, la edad de inicio de consumo oscila alrededor de los 15 años iniciando con tabaco y pasando paulatinamente al consumo de cannabis. Resultando evidente que los acontecimientos familiares adversos impactaron en los adolescentes, que en la búsqueda de su identidad son sumamente vulnerables ante este tipo de riesgos.

Cárdenas (2017) Menciona que la escuela es un lugar primordial para el desarrollo de la resiliencia y que en su calidad de institución formativa así debería de ser. Un lugar en donde no solo se imparten conocimientos gramaticales y aritméticos si no también conocimientos que permitan crecer en la adversidad, generar una capacidad adaptativa. Por ello la impartición de este contenido debe basar sobre una sólida evidencia científica y en relación a los fenómenos sociales actuales, como es el caso de la drogodependencia en la que cada vez es más temprana la edad en la que incurren los adolescentes y en términos generacionales hubo adolescentes que iniciaron que ahora son adultos adictos. Se muestran resultados de una investigación llevada a cabo en 2 escuelas secundarias con 319 estudiantes, conforme a las mediciones de factores de riesgo, nivel socioeconómico y nivel de resiliencia se encontró que el factor socioeconómico puede predisponer a determinados factores de riesgo como ambientes inseguros y consumo de drogas legales a temprana edad sin embargo un grupo de personas que, teniendo factores de riesgo, obtienen alta puntuación en resiliencia.

Las personas resilientes perciben mayor apoyo social familiar mientras que el grupo no resiliente puntúa bajo en apoyo social.

Desarrollo

Borrero & Solano (2017) presentan una revisión en la que tras analizar la literatura disponible y haber hecho un discernimiento exhaustivo mediante el cual obtuvieron datos relacionados al incidente consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes que cumplen con características como bajo nivel económico, educativo además de problemas familiares y zonas de vivienda donde predominan actividades delictivas. Señalaron también que los adolescentes que tenían una alta resiliencia tenían menos probabilidades de consumir sustancias psicoactivas, así como quienes ya las consume tiene probabilidad de dejarlas si se logra incrementar el nivel resiliente mediante la identificación de cualidades y destrezas y estrategias de enfoque.

Becoña (2007) Explica que no existe una teoría única para tratar o comprender los múltiples procesos que desencadenan en una conducta adictiva, y que no debe de tomarse a ligera la elección del mismo y mucho menos tener miedo de presentar una propuesta eclíptica. Para poder atender a este fenómeno nunca se debe dejar de la perspectiva psicológica.

Álvarez, Alonso & Guidorizzi (2014) Enfatizan que el nivel de resiliencia está relacionado con la autoestima, el asertividad y la autoeficacia y que dicha relación tenía un efecto al momento de decidir en cuanto al consumo de alcohol y tabaco y por ende lo tendrá si se pretende consumir otro tipo de sustancias nocivas. La complejidad de la situación socioeconómica establece un entorno agreste para el desarrollo óptimo de los jóvenes aumentando el riesgo de caer en el consumo de drogas, sin embargo, también resaltan que a mayor edad mayor entendimiento de la situación y de su autopercepción por ende mayor autoestima, resiliencia y autoeficacia y que es predecible el posible consumo utilizando esta premisa a la inversa. Esto encasilla a los que cumplen con alguna de esas características como miembros de un segmento poblacional en riesgo y a los más jóvenes en un área vulnerable para su desarrollo persona, por lo que los autores proponen que se profundice en el empoderamiento de la resiliencia junto con los otros factores ya mencionados.

Lerner (2009) enmarca a la resiliencia como una característica inherente del ser humano independientemente del nivel en que esta se manifieste, existe y debe ser tarea de la sociedad darle un significado debidamente relevante, ante la sobrecarga de información que los tiempos actuales otorgan y a una consecuente desensibilización ante el malestar ajeno resulta ser un pilar para salvaguardar la integridad personal y perpetuar un buen desarrollo. Enmarca también la relación de la resiliencia con los factores protectores que son los que permiten al individuo adaptarse a los cambios que alteran su zona de confort y a los factores de riesgo que son los que atentan contra la integridad y su

desarrollo óptimo, profundizando en el estudio de ambos para mediar entre pros y contras y poder proponer de manera eficiente la elaboración de programas de prevención contra adicciones a drogas legales e ilegales mediante el conocimiento y aumento del nivel de resiliencia (Saens & Medici, 2010).

Arellano & Correa (s/a) reconocieron la vulnerabilidad de adolescente en esa etapa transitoria y por ende proponen que una de las formas más efectivas de coadyuvar a la construcción de una sana identidad es la asesoría mediante el seguimiento de una terapia ocupacional lo cual plantea la necesidad de realizar intervenciones basadas en las teorías de la resiliencia, a fin de lograr consolidar los mecanismos de defensa de los jóvenes destinatarios. De esta manera se promoverá el desarrollo de la resiliencia en jóvenes y estos a su vez podrán tener un mayor sentido crítico con el que podrán guiar a otros jóvenes en riesgo de consumo de sustancias adictivas, considerando este como el mayor de los riesgos sociales a los que un adolescente puede estar expuesto incluso en ambientes que se creen seguros como la escuela y considerando también a la resiliencia como ya característica más relevante a desarrollar para poder tener una sana adolescencia.

Moreno, Gamonal & Del pozo (2008) Indican que la sensación eufórica se presenta de forma rápida, posterior al consumo inicial de cocaína y sustancias ilegales de características similares, presentando una etapa predominante que va en decremento dando lugar a él desánimo y desasosiego. Estos cambios emocionales propician la búsqueda de estado inicial en la que el adicto busca llegar al mismo punto comprendiendo que debe repetir dosis para ello.

Ireri (2013) Propone que el conjunto de experiencias positivas tanto como negativas tienen impacto determinante en el nivel resiliente del adulto. Esto modifica la manera en la que afronta toda situación que se le presente permeándose al resto de los aspectos de su vida como la familia, sociabilidad, ambiente laboral y como construye sus relaciones. La modificación de patrones conductuales deficientes por unos que enaltezcan la superación de las situaciones adversas brindando la debida instrucción derivara en ganancias positivas que cambiaran el curso de la trayectoria personal. Esto presenta un resultado provechoso que tiene lugar en áreas como la tanatología, cuidados paliativos y tratamiento de adicciones.

El desarrollo de las neurociencias en cuanto a materia de adicciones se refiere a tenido un periodo de estancamiento del cual reciente trabajo académico rescatan la importancia de su aplicación en un ámbito tan relevante como el combate a la drogodependencia. La reformulación de múltiples modelos neuropsicológicos ha permitido manejar un bagaje amplio con una amplia explicación a los procesos adictivos y los componentes y facetas en ellos

implicados. A partir del estudio de estos modelos se analizan cuestiones que estriban con la mecánica cerebral y neurofisiología íntimamente relacionadas al estudio psicológico que repercuten directa e innegablemente en las conductas adictivas Olivar (2011).

Velázquez (2012) Menciona que hoy en día es común hablar de adicciones y sustancias adictivas tanto legales como ilegales. Años atrás prácticamente era tema tabú o al menos reservado para el círculo de confianza, pero esta manera de ver las cosas hoy en día resulta anacrónica. Aparentemente la sociedad se ha ido desensibilizando poco a poco conforme pasa el tiempo y la globalización permitía que nuevas fuentes de información llegaran y además que lo hicieran rápido.

Retoma el modelo de estrés social como cimentación de la estrategia preventiva que preferentemente debe de ir enfocada a la compresión de la adicción como una patología que requiere atención especializada como cualquier otra que atañe a las dolencias del cuerpo y no como una macula que estigmatiza a los afligidos convirtiendo a cada uno de ellos en persona non grata relegándolos a los segmentos poblacionales de alto riesgo que propician el círculo vicioso por ende impidiendo el establecimiento de una ayuda oportuna y certa que debe de ser basada en el desarrollo de estrategias y modelos preventivos en pro del desarrollo de la resiliencia.

Solomon & Corbit (citados en Soria, 2006) Menciona la teoría de los procesos oponentes que arranca desde la idea de que el cerebro posee distintos mecanismos para mantener el control que son capaces de equilibrar todo tipo de estado afectivo que este fuera del marco de la estabilidad o el equilibrio, pudiendo ser un estado placentero o adverso. Aplicando esta premisa al consumo de sustancias adictivas se propone que tras el consumo de una inicial de una droga se ponen en marcha mecanismos mentales derivando en un proceso emocional íntimamente relacionado con la intensidad, calidad y duración de la experiencia, en a su vez se convertirá en un estímulo reforzante que terminará de cerrar el ciclo llevando al consumidor a su debacle.

García, García & Rivera (2015) A pesar de las intervenciones, esfuerzos logrados y prevención de adicciones e impacto social, no consideran que se le dé la debida relevancia al fenómeno. Mencionan que es fácil que la opinión pública se segmente entre los que aceptan la peligrosidad del consumo de sustancias adictivas ilegales y entre los que niegan las consecuencias y el riesgo de incurrir en una conducta adictiva cuando se abusa de las sustancias legales. Recomiendan al modelo de cambio social como el más adecuado ya que consideran que esto es un reflejo de la idiosincrasia de la población en la cual el sistema de salud no contempla como una patología a la adicción,

con derecho a tratamiento financiado por la seguridad social, que tampoco se incluye en los seguros médicos privados, tratándose únicamente en las instituciones de salud pública las secuelas de su abuso.

Becoña (2007) reconoce la importancia de la resiliencia como adaptación exitosa en cuanto a la formación y a la adquisición de habilidades para la vida, tanto en la adolescencia como en la adultez, sin embargo, propone una revisión partiendo desde el consumo de sustancias adictivas tanto legales como ilegales y el proceso de recuperación y desintoxicación. Tanto al inicio como en el final de la drogodependencia la resiliencia es crucial para salir avante y por ende para la prevención de recaídas y por consecuencia para el desarrollo de programas preventivos. A su vez menciona la resiliencia enfocada al tema de las adicciones ayuda a entender el desarrollo salubre o psicopatológico de los adictos.

Orozco (2016) Menciona la importancia de la resiliencia en el proceso de rehabilitación por consumo de cocaína, con ello se fomenta también el desarrollo e incremento del nivel de autoestima tomando en cuenta a ambas como factores protectores. Menciona también que estos conceptos deben de ser considerados cruciales para el estudio de las causas de las adicciones, su rehabilitación y la elaboración de programas de prevención debido al impacto que tienen de manera general en todo individuo no solo en el afrontamiento de aspectos negativos sino también en el control de la ansiedad y en los hábitos personales que posteriormente pueden formar conductas de riesgo que conlleven a la drogodependencia. Cualquier atisbo de resiliencia que se pueda encontrar en adictos debe de ser reforzado por el apoyo recibido en el centro de rehabilitación como extensión de la red de apoyo que incluye a la familia que hacen menos propensa la recaída.

Cárdenas (2017) Menciona que la escuela es un lugar primordial para el desarrollo de la resiliencia y que en su calidad de institución formativa así debería de ser. Un lugar en donde no solo se impartan conocimientos gramaticales y aritméticos si no también conocimientos que permitan crecer en la adversidad, generar una capacidad adaptativa. Por ello la impartición de este contenido debe basar sobre una sólida evidencia científica y en relación a los fenómenos sociales actuales, como es el caso de la drogodependencia en la que cada vez es más temprana la edad en la que incurren los adolescentes y en términos generacionales hubo adolescentes que iniciaron que ahora son adultos adictos. Además, puntualizo que el nivel socioeconómico puede predisponer a determinados factores de riesgo como ambientes inseguros y consumo de drogas legales a temprana edad sin embargo un grupo de personas que, teniendo factores de riesgo,

Método

Estudio de corte cuantitativo descriptivo, se considera de esta naturaleza por su descripción de tendencia y análisis de diversas variables. Tuvo como objetivo conocer y comparar los niveles de resiliencia de 40 adictos internos en rehabilitación, 40 consumidores socialmente adaptados y 40 no consumidores de entre 20 a 30 años de edad de entre las ciudades de Navojoa y Huatabampo Sonora. Utilizando la Escala de Resiliencia Mexicana, RESI-M de Palomar & Gomez ordenando los resultados en cuatro factores: apoyo familiar, expectativas, organización y tiempo y percepción personal. La información recabada es personal. Se imprimieron 150 copias de una cuartilla del instrumento para los 120 sujetos de las cuales 130 fueron requeridas ya que algunos de los encuestados desecharon la copia por haber cometido errores en el relleno del cuestionario, cada ejemplar del instrumento fue acompañado de un lápiz numero dos 120 en total y de 10 gomas para borrar en caso de que fueran requeridas. 40 de los instrumentos referentes a los adictos internos fueron contestados en la sala de conferencias del centro de rehabilitación de la ciudad de Navojoa, los 80 restantes referentes a los adictos sociablemente integrados ya los no consumidores fueron contestadas en entornos públicos como plazas y parques municipales, además.

Los datos obtenidos de la aplicación del instrumento se analizaron en el paquete estadístico SPSS 22.0. Se utilizó chi-cuadrada y alfa de crombach para obtener su validez y confiabilidad

Discusión

Rodriguez, Perez. Diaz (2002) compararon el factor de resiliencia en estudiantes de nivel medio consumidores de drogas tanto legales como ilegales y no consumidores. Los resultados indicaron niveles de resiliencia bajos en consumidores y altos en los no consumidores. El grupo de los consumidores se dividió en los que consumían drogas legales (alcohol, tabaco) y los que consumían ilegales (cannabis, cocaína) obteniendo que los consumidores de substancias legales mostraban niveles altos. De acuerdo a los resultados encontrados en la investigación ya mencionada prevalece la similitud en que los sujetos con mayor nivel de resiliencia son los que no consumen sustancias nocivas o de gran riesgo adictivo. Velásquez (2012) realizo un estudio sobre resiliencia y consumo de drogas a lo largo de la carrera de los estudiantes de bioanalisis de la universidad de los Andes-Venezuela. Se encontró relación entre mayor nivel de resiliencia y menor consumo de drogas. Los estudiantes no consumidores presentaron niveles altos de resiliencia que los que sí consumían drogas, sin embargo, estos últimos presentaron un nivel más alto que otros consumidores que no accedieron a la educación superior. Predominan-

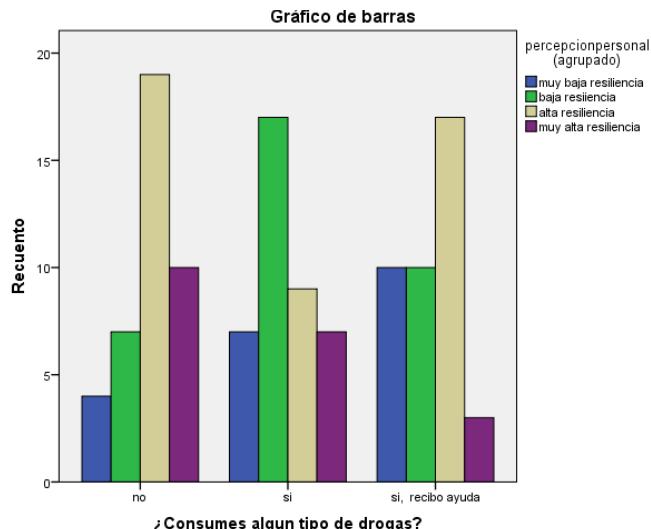
do los varones como consumidores puntuando más alto que las mujeres. Tomando en cuenta los resultados de la investigación de Velásquez (2012) Los sujetos no consumidores salen abantes en los rangos de resiliencia y también se denota la similitud con este trabajo en que a mayor nivel de escolaridad se observa un nivel de resiliencia aceptable, además es similar el predominio del sexo masculino en la muestra. La diferencia radica en que los sujetos de la investigación de Velázquez en su mayoría accedieron a la educación superior en contraparte la mayoría de los sujetos encuestados para la elaboración del presente estudio que accedieron a la educación media superior.

Marquez, Mojica & Castañeda (2016) Estudiaron los factores de riesgo latentes a los que los estudiantes que inician el nivel de educación superior se pueden enfrentar y su relación con el nivel de resiliencia. Determinaron la relación del nivel resiliente con los factores de riesgo mediante un estudio con una muestra de 380 estudiantes de ambos sexos, encontrando un alto nivel resiliente en los participantes, además de un consumo moderado de alcohol y tabaco. Concluyendo, enfatizan que tener o no tener un alto nivel de resiliencia no tiene relación con el consumo de substancias adictivas como tabaco o alcohol. La discrepancia en relación a los resultados del presente estudio es contundente ya que los sujetos que puntuaron un mayor nivel de resiliencia fueron los que no consumían ningún tipo de sustancia adictiva, mostrando baja resiliencia los consumidores seguidos por los consumidores internos en un centro de rehabilitación por lo cual se puede inferir que el tratamiento no tiene el suficiente impacto.

Resultados

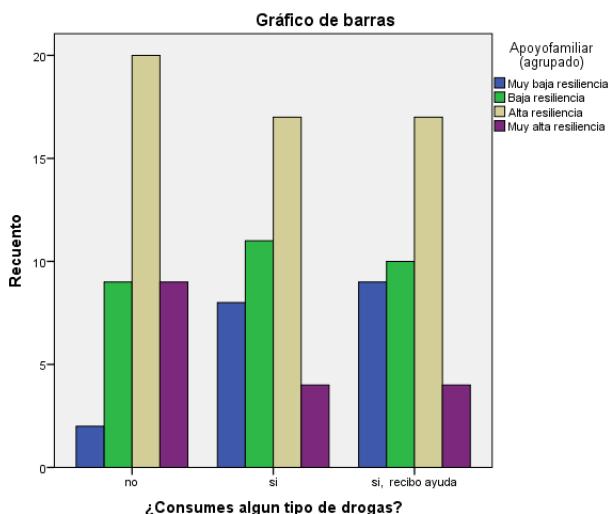
Los sujetos consumidores socialmente integrados presentan un mayor nivel de baja resiliencia en comparación con los consumidores que reciben ayuda en un centro de rehabilitación, estos últimos muestran un mayor nivel de alta resiliencia casi equiparable con el nivel de los no consumidores. Esto puede deberse al impacto positivo del tratamiento. En relación a su percepción personal esto alude a como se percibe el consumido socialmente integrado que reconoce su actuar y también el consumidor interno que es consciente de que su enclaustramiento le beneficiara (Ver figura 1).

Figura 1. Percepción persona en relación al nivel de resiliencia (elaboración en base a los resultados obtenidos de la muestra).



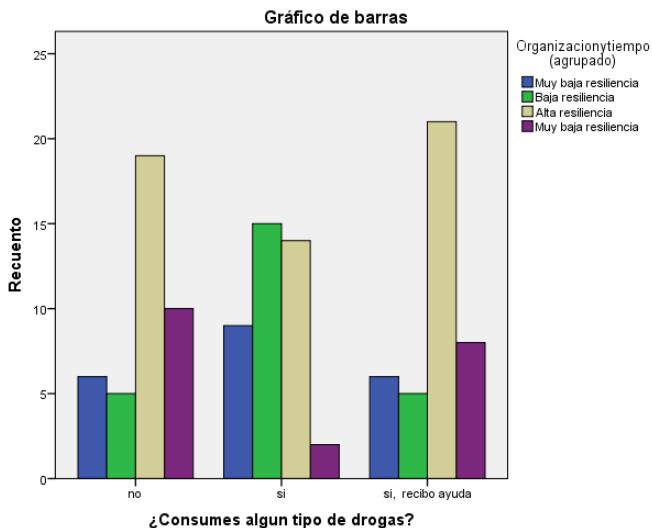
En relación a las expectativas como proyecciones de su porvenir personal los no consumidores presentan el mayor nivel de resiliencia seguidos de los consumidores que reciben ayuda y por último los consumidores socialmente activos. La diferencia entre estos dos últimos grupos radica en que ambos consideran la adicción como una acción nociva tanto para sus cuerpos como su desarrollo personal, sin embargo, los consumidores internos ya están dentro de la red de apoyo que les permite vislumbrar un mejor futuro (Ver figura 2).

Figura 2. Expectativas en relación al nivel de resiliencia (elaboración en base a los resultados obtenidos de la muestra).



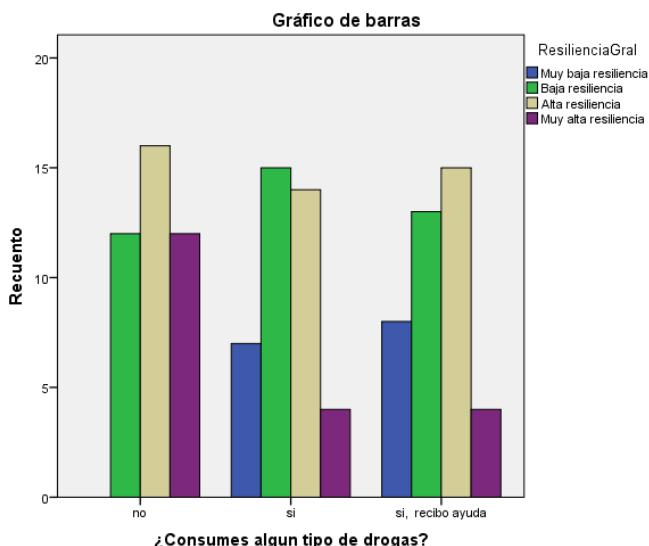
El nivel de resiliencia en relación al apoyo familiar muestra que los no consumidores presentan el mayor nivel de muy alta resiliencia, a su vez los consumidores tanto dentro como fuera de un centro de rehabilitación presentan alto de baja resiliencia y muy baja resiliencia dado que en la mayoría de los casos la familia aparta y sentencia al adicto en vez de encaminarlo hacia la atención especializada (Ver figura 3).

Figura 3. Apoyo familia en relación al nivel de resiliencia (elaboración en base a los resultados obtenidos de la muestra)



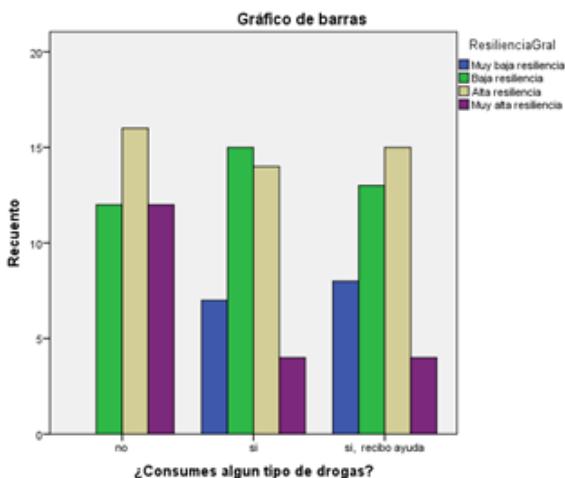
En el factor de organización y tiempo en relación con el nivel de resiliencia se puede observar que los que aventajan la gráfica son los no consumidores como los consumidores que reciben ayuda, estando en el último escaño los consumidores socialmente integrados. Respecto a lo mostrados se deduce que los consumidores en su calidad de internos presentan una organización estratégica mediante la planificación de su tiempo y que el consumo de sustancias adictivas es un detonante del ocio nocivo, características que claramente no presentan los no consumidores (Ver figura 4).

Figura 4. Organización y tiempo en relación al nivel de resiliencia (elaboración en base a los resultados obtenidos de la muestra)



De manera general se puede observar claramente que los no consumidores muestran los mejores niveles de resiliencia a nivel general. Los niveles de los consumidores socialmente integrados como de los que reciben ayuda son similares esto indica que el tratamiento no está teniendo un efecto conciso o que el programa que se emplea en el centro de rehabilitación no está enfocado en el desarrollo de resiliencia o al menos no la toma como un factor prioritario en búsqueda de la rehabilitación y completa abstinencia (Ver figura 5).

Figura 5 Resiliencia general (elaboración en base a los resultados obtenidos de la muestra).



Conclusiones y recomendaciones

En la comparación de los niveles de resiliencia en no consumidores, adictos socialmente integrados y consumidores que reciben ayuda en un centro de rehabilitación se concluye que hay una relación directamente proporcional entre un nivel alto de resiliencia y un nulo consumo de sustancias adictivas

Los sujetos consumidores socialmente integrados presentan un mayor nivel de baja resiliencia en comparación con los consumidores que reciben ayuda en un centro de rehabilitación, estos últimos muestran un mayor nivel de alta resiliencia casi equiparable con el nivel de los no consumidores.

Los niveles de los consumidores socialmente integrados como de los que reciben ayuda son similares esto indica que el tratamiento no está teniendo un efecto conciso o que el programa que se emplea en el centro de rehabilitación no está enfocado en el desarrollo de resiliencia o al menos no la toma como un factor prioritario en búsqueda de la rehabilitación y completa abstinencia.

Se recomienda dar continuidad al presente estudio replicándolo con una mayor población para tener resultados más fidedignos y con ello vislumbrar el verdadero alcance del constructo de resiliencia. Aunque se podría considerar que ya se ha escrito demasiado acerca del tema, se debe entender que la capacidad de resiliencia es inherente a la calidad del humano como ser pensante, con capacidad de raciocinio para saberse consciente de su propia existencia. No se debe de poner en duda la contundencia del efecto positivo de la investigación de la resiliencia en relación al combate de las adicciones.

Se recomienda dar seguimiento del tema además de contribuir al acervo del mismo con la implementación de las neurociencias al servicio de la investigación psicológica y la medición clínica de la química sanguínea que podrá dotar al estudio de mayor impacto en cuanto a veracidad científica se refiere pudiendo constatar el resguardo de la abstinencia de los sujetos de prueba además de otros datos.

Referencias

- Alonso Maria, C. J. (2007). Resiliencia y consumo de alcohol en adolescentes en adolescentes de Cunduacan Tabasco. (U. a. Leon, Ed.) Revista ciencia UANL.
- Alvarez Aguirre, A., Zamora Mendoza, A., Hernandez Castañon, M. A., Barron Ugalde, M., & Mendoza Ayala, A. (2011). Resiliencia y consumo de alcohol y tabaco en estudiantes adolescentes de comunidades rurales. Anuario de investigación en adicciones Universidad de Guadalajara. Guanajuato, Mexico.

- Alvarez Aguirre, A., Alonso Castillo, M. M., & Guidorizzi Zanetti, A. (2014). Factores predictivos del uso de alcohol y tabaco en los adolescentes. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*.
- Ana, M. L. (2015). Importancia de la resiliencia y la inteligencia emocional en el consumo de cocaína. Castilla, España: Universidad de Castilla-La Mancha.
- Angelica Natalia Borrero Sanchez, S. A. (2017). Factores de resiliencia en adolescentes 11 a 19 años vulnerables al consumo de sustancias psicoactivas. Bucaramanga, Bogota, Colombia.
- Angelica, V. Y. (2012). Resilienbcia y consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en estudiantes de bionalaisis de la universida de los Andes Venezuela. Madrid, España.
- Antonio Lopez, M. T., Arrioja Morelez, G., De Leon Gomez, A., Velazco, P. L., Coyotl Rodriguez, E., Torrez Reyes, A., . . . Torrez Zarate, M. Y. (2015). Resiliencia, conducta de salud y conducta de consumo de drogas en estudiantes universitarios. Universidad Autónoma de Puebla.
- Aracely, C. D. (junio de 2010). Autoestima, resiliencia y consumo de drogas en estudiantes de bachillerato. Nuevo Leon.
- Arellano, S. M., & Correa Silva, S. (s.f.). Talleres de promocion de resiliencia para adolescentes en alto riesgo social. Buenos Aires: Universidad Nacional de Cordova.
- Becoña Elizardo, M. M. (2007). Resiliencia y consumo de alcohol en jóvenes. (I. d. Drogodependencias, Ed.) Salud y drogas, VI (1).
- Becoña Iglesias, E., Lopez Duran, A., & Fernandez Del Rio, E. (2013). Resiliencia y consumo de cannabis, drogas de sisntesis, y cocaína en jovenes. Psicopatología Clínica, Legal y Forense, XIII.
- Becoña, E. (2007). Resiliencia y consumo de drogas: una revisión. *Adicciones*, 19(1).
- Campos Rivas, O. O. (octubre de 2011). Problemas actuales en salud mental en el marco del Día mundial de la salud mental el 10 de octubre de 2011 en el Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara. Anuario de investigacion en adicciones Universidad de Guadalajara, 12(1). Guadalajara, Jalisco, Mexico: Universidad de Guadalajara.
- Canay, R., Brasesco, M. V., & La rosa, S. (2012). *Acta Psiquiatrica y psicologia de America Latina*, 58(2).
- Cordoba Alcaraz, A. J., Andrade Palos, P., & Rodriguez Kuri, S. (2006). Caracteristicas de resiliencia en jovenes usuarios y no usuarios de drogas. *Revista intercontinennal de psicologia y educacion*.
- Garcia Cortes, J. M., Garcia Mendez, M., & Rivera Aragon, S. (2015). potencial resiliente en familias con adolescentes que consumen y no consumen alcohol. Mexico, Mexico: Universidad Nacio-nal Autonoma de Mexico.

- Gerardo, C. G. (2017). Resilencia en escuela secundaria. lecciones a partir de un estudio comparativo. San Luis Potosi, Mexico: Congreso Nacional de Investigacion Educativa.
- Joel garcia, P. D. (2007). Análisis relacional entre los factores de protección, resiliencia, autorregulación y consumo de drogas. Salud y drogas, 7(2).
- Lerner, L. (2009). Adolescencia y prevencion de conducta de riesgo y resiliencia. Buenos Aires.
- Lugo Marquez, C., Guerrero Mojica, N., & Castañeda Guerrero, M. L. (2016). Resiliencia y factores de riesgo en estudiantes universitarios al inicio de su formacion profecional. Revista de enfermeria Instituto Mexicano del seguro social.
- Madelayne, O. P. (2016). Conductas resilientes en pacientes en proceso de reabilitacion por consumo de cocaína. Machala, Ecuardor: Universidad tecnica de Machala.
- Norma Ivone Gonzalez Arratea, J. L. (2008). Resiliencia en adolescentes mexicanos. (E. e. Psicología, Ed.) Enseñanza e Investigación en Psicología, 13(1).
- Pimentel Jaimes, J. A., Telumbre Guerrero, J. G., Ruiz Gomez, G. M., Higuera Sainz, J. L., & Bautista Alvarez, T. (Julio de 2015). Resiliencia y consumo de alcohol en adolescentes de Chilpancingo Guerrero, Mexico. Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la U.A.C.J.S., 6(2).
- Riso, B. M. (2011). La Resiliencia algo para promover. Investigacion colegio militar nacional.
- Rodriguez Kuri, S., Perez Islas, V., & Diaz Negrete, D. B. (2002). Factores de resiliencia y consumo de drogas entre estudiantes de educacion media basica. Mexico, Mexico.
- Saens, I., & Medici, S. (2010). Relacion afectiva y vincular de los adictos con la familia en la infancia y la adolescencia. Univesidad abierta Iberoamericana.
- Sanchez Perales, M., Mendoza Ayala, M. A., Bañuelos Barrera, Y., & Rocha Rodriguez, M. R. (2013). Resiliencia y consumo de drogas licitas en adolescentes de la ciudad de Morelia. Ciencia UAQ.

Capítulo 10

Cultura y violencia en los roles de superioridad del hombre ante la mujer

Paola Alejandra Jimenez Mendoza / Gladys Yvone Garcia Soto

Resumen

Se realizó una investigación cuantitativa de diseño no experimental, transversal que tuvo el objetivo de determinar como la cultura y los comportamientos de violencia influyen en los roles de superioridad del hombre ante la mujer. Se contó con la participación de 197 estudiantes de una universidad del sur del estado de sonora. La muestra estuvo integrada por 46.7% mujeres y 53.3% hombres seleccionados bajo un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se utilizó un instrumento diseñado para los fines del estudio conformado por 34 ítems en escala de tipo Likert. El instrumento obtuvo un índice de fiabilidad de .964 (Alfa de Cronbach). Los principales resultados indican que no se muestran posturas de desigualdad con respecto a creencias culturales, como el que las mujeres no deban decir groserías, ya que el 77% ($M=1.83$; $D. S.=1.030$) de los participantes mostró estar en desacuerdo; así mismo se encontraron diferencias en cuanto a creencias de superioridad de hombres y mujeres, así como que hay una relación positiva ($p=.000$) entre las variables violencia y percepción cultural. Se concluye que no existen evidencias que indican superioridad del hombre ante la mujer, pero se pueden retomar otros aspectos para la evaluación de dicho fenómeno.

Palabras clave: superioridad, violencia y percepciones sociales.

Introducción

La superioridad del hombre ante la mujer es un fenómeno poco definido que

se ha venido manifestando desde tiempo atrás, pero no se le ha reconocido precisamente con ese término. Durante lo largo de la historia han existido cambios referidos a la equidad de género y la lucha que ha tenido la mujer para estar al nivel del hombre, por tal motivo se ofrece a continuación una serie de estudios a manera de antecedentes y aportes teóricos que dan pie a la evolución del abordaje que se ha realizado con respecto a temas como la violencia contra las mujeres, los roles de género y las creencias culturales sobre la superioridad de los hombres.

Con el objetivo de analizar las creencias y actitudes hacia la violencia contra las mujeres en la pareja se realizó una investigación en la cual participaron 1,395 estudiantes universitarios a los cuales se administró el Inventario de Pensamientos Distorsionados sobre la Mujer y la Violencia (Echeburúa & Fernández-Montalvo, 1997) y el Inventario de Deseabilidad Social de Crowne y Marlowe (Forma & Reynolds, 1982). Los resultados obtenidos en dicha investigación, indican que el alumnado sin formación específica sobre el tema muestra creencias y actitudes menos críticas hasta esta forma de violencia (Pérez, Fiol, Palmer, Espinosa & Guzmán 2006).

Giraldo (1972) realizó un análisis sobre el fenómeno cultural hispano del machismo el cual habla sobre el énfasis o exageración de las características masculinas y las creencias de la superioridad del hombre. Además, incluye algunas otras características que son atribuidas al concepto de hombría. El objetivo de esta investigación fue explicar la dinámica psicológica y cultural y las estructuras que apoyan y mantienen el machismo. Como conclusión se establece según la teoría de Aronoff (1967) según la cual las instituciones culturales obedecen a las necesidades psicológicas del grupo, las cuales son a su vez determinadas por condiciones familiares.

Se realizó por Moral de la Rubia y Ramos (2016) una investigación con el objetivo de determinar la permanencia interna y estructura factorial de una escala de machismo; especificar niveles del machismo; estudiar la vinculación dicho fenómeno con victimización y variables demográficas, y verificar modelos de violencia y machismo. Se utilizó una muestra de 120 mujeres y 120 hombres. Se aplicó el cuestionario de violencia sufrida y ejercida de pareja y la escala modificadora de machismo del cuestionario de premisas histórico-socioculturales.

Los resultados que se obtuvieron fueron en la escala de machismo se presentó consistencia interna alta y estructura unidimensional. Hubo una diferencia significativa de medias entre ambos sexos. Las mujeres mostraron desacuerdo con el machismo y los hombres ambigüedad. En ambos sexos la violencia fue reactiva (Moral de la Rubia & Ramos 2016).

Con el objetivo de comprobar si las mujeres al igual que los hombres también presentan actitudes machistas, así como determinar si existen diferencias estadísticamente significativas entre la actitud machista de mujeres con algún trabajo remunerado y mujeres sin trabajo remunerado, Sánchez y Santoyo (2012) construyeron y validaron una escala inicial de actitudes machistas la cual estaba conformada por 101 reactivos y se utilizó una muestra de 203 mujeres de edades entre 18 y 65 años. Dicho proceso tuvo como resultado una escala de 25 reactivos con un $a=0.985$ divididos en siete factores.

Posteriormente se aplicó este instrumento a 49 mujeres con un trabajo remunerado y 51 sin un trabajo remunerado. Con base a los resultados y mediante una prueba de comparación de medidas se encontraron diferencias estadísticamente significativas. Se deduce que aquellas mujeres sin empleo remunerado son más machistas y pretenden proseguir los roles tradicionales del hombre y la mujer, a diferencia de las mujeres que trabajan y reciben una remuneración económica (Sánchez & Santoyo, 2012).

Sanhueza, Gonzales y Jara (2008) realizaron un estudio cuya finalidad fue conocer los roles del hombre y la mujer dentro de la familia. La muestra fue de 127 mujeres jóvenes de distintas carreras. Se obtuvieron los siguientes resultados: el 43.8% identifica a la mujer con el rol de trabajadora remunerada y también ama de casa. En relación a la figura paterna un 81.3% la identifica como trabajador remunerado, un 13.3% como trabajador remunerado y amo de casa, solo un 0.8% lo identifico como amo de casa. Los resultados que se obtuvieron demuestran que ellas mismas, aun cuando están en posibilidades de colocarse al área laboral, identifican a la figura femenina con el rol tradicional de ama de casa.

Pozos-Gutiérrez (2007) validó una escala sobre tipos de machismo, la cual se encuentra conformada por: 1) el machismo tradicional: el cual tiene características negativas del tradicional macho mexicano, como la agresión, crueldad, falsedad, injusticia entre otras; 2) el tipo amoroso-afectivo: se describe en este al hombre que recurre al chantaje emocional para tener control, y que necesitan de amor par sentir poder; 3) el tipo intelectual creativo: que se caracteriza por conseguir las cosas mediante el engaño, son inteligentes y racionales, y por el ultimo el 6) el de tipo coqueto: el cual tiene rasgos seductores, elegantes, galanes y simpáticos.

Se realizaron una serie de comparaciones donde se encontraron que las mujeres tienden a la expresividad y los hombres a la instrumentalidad, el género masculino se apega a las características tradicionales del machismo con características negativas (Pozos-Gutiérrez, 2007).

Así mismo, el Consejo Nacional Para Prevenir la Discriminación (CONAPRED) (2011), realizó un estudio para analizar las creencias de las mujeres sobre las principales problemáticas del género femenino en nuestro país. La mayor incidencia se concentró en que la mayor problemática se encuentra asociada a la falta de empleo (21.2%), el 14.9% respondió que por problemas de inseguridad, y el 11.6% mencionaron que cuestiones relacionadas con maltrato, violencia y acoso sexual. Las puntuaciones más bajas que se obtuvieron fueron con relación a la educación (2.8%), con la salud (2.8%), la falta de apoyo a la mujer (0.9%) y solo el (0.7%) consideró que las mujeres no tienen algún problema de discriminación.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) (2010) en México hay 84, 217,138 personas (89.3%) que practican la religión católica. Esta religión está formada por una estructura patriarcal, en la cual el género masculino se encuentra a cargo del poder y la resolución de todas las tareas importantes. Según Tarducci (1992) las normas que conforman la religión católica, el género femenino no puede ejercer el sacerdocio, esto se debe a motivos reiteran que la mujer tiene tendencia a pecar.

Con base a lo anterior, es posible apreciar los constantes problemas de violencia, discriminación y percepciones culturales que se generan hacia la postura superior del sexo masculino, por tal motivo el objetivo de la investigación desarrollada fue determinar como la cultura y los comportamientos de violencia influyen en los roles de superioridad del hombre ante la mujer.

El tema de cultura y violencia en los roles que juegan tanto hombres como mujeres es importante, con base a esta investigación podemos darnos cuenta que las cuestiones culturales relacionadas a la superioridad del hombre ante la mujer es un papel muy marcado por la sociedad, ya que el machismo no es algo nuevo, es un rol de género que ha venido presentando desde tiempo atrás y en el cual podemos darnos cuenta que no solo el hombre es el precursor de estas conductas machistas, sino que también la mujer colabora a que esta condición se siga presentando.

Castañeda (2002) planteó que, si se desea eliminar el machismo y que exista la igualdad entre hombres y mujeres en las relaciones de pareja, los hombres deben renunciar al estereotipo del poder y la mujer al de la privacidad, es decir la idea en donde la esfera pública se atribuye a los hombres y la esfera privada o domestica a la mujer, lo cual no tiene sentido ya que ambos son capaces de ejecutar cualquier papel.

Desarrollo

La palabra rol proviene del teatro, lo cual hace referencia a las acciones o conductas que se esperan de las personas en ciertas posiciones sociales. Por lo tanto, cuando se habla de rol social se incluyen las funciones que cada individuo debe tener en un grupo social o en la sociedad en general (Hernández, 2001).

En el mundo ha existido un orden de poder en el que se ve al hombre dueño y dirigente de asuntos tales como lo político, económico, familiar, religioso y militar; al cual se le conoce como patriarcado y está basado en el dominio del hombre y de todos los aspectos masculinos, sobre la interiorización de las mujeres y de todo lo relacionado al género femenino (Gil & Lloret, 2007; Roa, 2010).

Según Crooks y Baur (2000) los roles de género provienen de la socialización con los padres y con los grupos de pares, lo cual es posible que esto también se adquiera mediante la educación escolar, la religión e incluso los programas de televisión. La Fundación mujeres (2005) comparte la misma idea ya que esta menciona que a través de un proceso de socialización se adquieren los roles establecidos en función del sexo y de esta forma se determinan los géneros masculino y femenino.

El hombre comenzó a componer su historia adueñándose de todo lo que encontró a su paso y con el paso de los años aun continua el intento por dominar a la mujer a la cual se le cataloga como el sexo débil; a este dominio que ejerce o intenta ejercer el hombre sobre la mujer se le conoce como machismo (Orozco, 2008).

Sánchez y Santoyo (2012) comentan que el tema del machismo en las mujeres es socialmente importante, pues al afrontarse permite que se conozcan mejor las condiciones asociadas a dicho fenómeno el cual se ha presentado desde tiempos memorables y que no únicamente ha limitado las relaciones armónicas entre hombres y mujeres, sino que también ha contribuido al deterioro de la calidad de vida a nivel emocional de los individuos tanto de hombres como mujeres.

Para tener una comprensión más amplia de los conceptos como sexismo y machismo se debe partir de roles y estereotipos de hombres y mujeres dentro de una sociedad, por lo cual resulta de mucha utilidad comprender los conceptos de rol y estereotipo de género. Crooks y Baur (2000) mencionan con respecto al concepto de estereotipo que es una noción a cerca de lo que una persona representa según su sexo, religión, raza, antecedentes étnicos, etc. Se dice que los estereotipos son un conjunto de creencias antiguas a cerca de las

características asignadas a ciertos grupos sociales, se trata de un estándar o modelo que establece a estos grupos y los cuales son aceptados por la mayoría (Huici & Moya, 1999; Real Academia Española (RAE), 2011).

Aunque los estereotipos son producto de la socialización, es algo que no se obtiene de manera razonada, ni mediante la experiencia, esto se va guardando inconscientemente en medida que son adquiridos con base a las creencias de otras personas (Huici & Montoya, 1999). Según Stern (2007) el motivo por el cual resulta tan difícil eliminar o modificar los estereotipos está relacionado con la forma inconsciente en la que estos se adquieren y el proceso de normalización por el cual se ven reforzados.

Con el machismo se hace evidente una estructura de superioridad la cual se sostiene por creencias, acciones y valores sexistas, lo cual está relacionado a una estructura patriarcal, con lo que se presenta una imposición de roles y estereotipos de género, esto determina que el género masculino es el poseedor de un nivel de poder más alto que el del género femenino, esto es el resultado de un sistema sexo/genero, lo que quiere decir un sistema en el que existe una transformación de la condición natural como lo es el sexo, por una producción humana, el género, lo cual satisface necesidades sociales y culturales.

Los hombres no son los únicos seguidores de las actitudes machistas, también las mujeres aportan al mantenimiento del sistema patriarcal y del machismo, al aceptar y propagar estos papeles, que, aunque en algunas ocasiones aportan beneficios a la mujer, como el de ser protegidas por género masculino también originan consecuencias, como la violencia hacia las mujeres, o incluso acciones autodestructivas hacia los hombres (Sanchez & Santoyo 2012).

Según Ramírez (1993) el machismo se manifiesta de forma desigual entre las distintas clases sociales, en donde se presenta con menor influencia en las clases altas: lo cual se debe que en este caso las mujeres cuentan con un grado de independencia económica de los maridos, así como también un estatus de mayor prestigio y poder. Por lo cual según este autor el machismo se presenta con mayor frecuencia en las clases medias.

En la actualidad el machismo como construcción cultural, es un aspecto en el cual se infiere al rol masculino mediante el agravamiento de las diferencias de género, lo cual está basado en creencias, actitudes, conductas y valores argumentados en la idea de que lo masculino es superior a lo femenino (Castañeda, 2002).

Según Rodríguez (1993) el machismo tiene diversas formas de manifestarse, pero dentro de esto existe un común denominador en la mayoría de las expre-

siones del machismo, lo cual se le conoce como “violencia” ya que los hombres asumen un papel de “agresivos” para de esta forma defender su postura de hombría y poder cumplir con el rol marcado por la sociedad.

En Almeras, Bravo, Milosavljevic, Montaño y Nieves, (2002) se menciona que en la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer de las Naciones Unidas se considerada como todo acto violento ya sea de tipo físico, sexual o psicológico, en el cual se incluyen amenazas, privación arbitraria de la libertad, dirigida específicamente hacia el género femenino en el ámbito público o privado.

El machismo, además de producir violencia también provoca la discriminación en contra del género femenino, la cual se define como toda distinción, exclusión o restricción que se le hace a una persona del sexo femenino solo por el hecho de ser mujer, que tenga por objeto dañar o eliminar el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y las libertades fundamentales que se tienen en el ámbito social, cultural y civil (CONAPRED, 2011)

El INMUJERES (2008), describe a la violencia física como un acto de agresión intencional en el cual se utiliza alguna parte del cuerpo, objeto, arma o sustancia para causar algún agravio a la integridad física de una mujer, señala que la violencia de tipo sexual es la ejecución del acto sexual sin tener algún consentimiento de la mujer, y la práctica de la opresión para el control, manipulación o dominio de la mujer; la violencia económica se refiere al control del flujo de recursos monetarios, así como la disposición de algún bien material; y la violencia emocional o psicológica hace referencia al daño hacia la mente por medio de comparaciones ofensivas, humillaciones, condicionamiento, encierro, prohibición insultos, reclamos y amenazas.

Continuando con los roles de género y superioridad, según Campos (2007) el patriarcado lleva muchos años establecido en el mundo, pero la gente no siempre se ha organizado de dicha forma, anteriormente los pueblos se dedicaban a la pesca, la caza y la recolección por lo tanto los miembros de las distintas tribus que existían trabajaban sin importar el sexo o la edad a la que pertenecieran y las aportaciones de cada uno de ellos eran de igual importancia, dado que la labor de tanto hombres, mujeres y niños eran útiles para subsistir.

El patriarcado tuvo sus inicios cuando se comenzó a tomar en cuenta el género para la asignación de tareas, es decir en el momento que apareció la división sexual del trabajo. El rol de las mujeres se determina por aquellas actividades o características fisiológicas, de reproducción, lactancia y de crianza, así como los cuidados durante y después del parto; se visualiza a la

figura femenina como la proveedora de afecto, encargada del hogar, de los cuidados de los niños, además de que se le otorga la imagen de mecanismo de satisfacción fisiológica e inferior al género masculino (Siles, 1998; citado en Siles & Solano, 2007).

Roa (2010) concluye que el patriarcado no es más que una organización política, ideológica, y jurídica que la sociedad ha ido formando cuyas bases están en el sexism (opresión social fundamentada en la diferencia de sexos), lo cual se expresa a través del machismo al cual se define como la creencia de que la mujer es inferior al hombre. Dentro de este contexto se le obliga a la mujer a hacerse cargo de las labores domésticas del hogar y de brindar satisfacción sexual al hombre quienes utilizan la discriminación, maltrato, acoso y la violencia en todas sus formas. Es de suma importancia determinar los roles y estereotipos de las mujeres y hombres para hacer notar a cerca de las ideologías sexistas y machistas, lo cual ayuda a comprender el lugar que ocupa cada grupo en la sociedad.

Por lo tanto, y para los fines del presente estudio, se define la superioridad del hombre sobre la mujer como todas aquellas percepciones, ideas o creencias de que las personas de género masculino son mejores a las mujeres tanto en fuerza, capacidades, aptitudes y habilidades.

Método

La presente investigación es de enfoque cuantitativo con un diseño correlacional. La población objeto de estudio fueron estudiantes universitarios de una Institución de Educación Superior del Sur de Sonora. La muestra que se utilizó fue de 195 estudiantes del Instituto Tecnológico de Sonora, los cuales fueron 104 hombres (53.3%) y 91 mujeres (46.7%) de distintos semestres y carreras. El margen de edad fue de 18 a 28 años, siendo la mayor parte de la muestra de 21 años con un porcentaje de 23.1%. La selección de la muestra fue mediante muestreo no probabilístico intencional.

El instrumento, elaborado para el desarrollo de la investigación, está compuesto por 34 ítems, el cual está dividido en 2 dimensiones: cultura y violencia. La dimensión cultura destaca aquellas cuestiones sobre valores e ideas que hemos considerado como propias de la sociedad, se abordan indicadores respecto a la discriminación, ofensas verbales, dominación, infidelidad, imposición, equidad de género, libertad y planificación familiar, constituido por 19 ítems.

En la dimensión violencia se abordan 15 reactivos que manifiestan aquellas conductas o situaciones que de forma deliberada, aprendida o imitada provocan o amenazan con hacer daño mal o sometimiento grave ya sea físico

(golpes, empujones, rasguños, etc.), verbal (gritos, insultos, ofensas) o psicológico (amenazas, humillaciones, intimidaciones).

El instrumento cuenta con una escala Likert de 4 opciones de respuesta: totalmente en desacuerdo (1), en desacuerdo (2), de acuerdo (3) y totalmente de acuerdo (4) y estuvo dirigido a una población estudiantil universitaria, tanto para mujeres como para hombres, con edades que pueden ir desde los 18 hasta los 28 años. Así mismo, la escala puede ser administrada en alumnos de preparatoria, universitarios y adultos, considerándose apropiados a partir de los 18 años.

La confiabilidad se obtuvo a través del análisis Alpha de Cronbach con 34 ítems, obteniendo un índice de fiabilidad total de .964, es decir que el instrumento cuenta con un nivel elevado de fiabilidad.

Resultados

Con respecto a las ideas culturales cabe señalar que no se muestran evidentemente posturas de desigualdad, el 66.5% de los participantes se encuentra totalmente en desacuerdo en que la mujer debe vestirse como a su pareja le gusta. Así mismo el 56.3% opina estar totalmente en desacuerdo y el 29.4% de acuerdo con que en una relación el hombre debe dar el primer paso, así mismo el 59.9% de la muestra está totalmente en desacuerdo en que el hombre debe ser quien pague la cuenta en la primera cita (ver tabla 1).

Tabla 1. Percepciones culturales de superioridad

Reactivos	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
La mujer debe vestirse como a su pareja le gusta	66.5%	26.9%	3.0%	3.6%
En una relación el hombre debe dar el primer paso	56.3%	29.4%	8.6%	5.6%
El hombre debe pagar la cuenta en la cita	59.9%	28.4%	7.6%	4.1%

Fuente: Elaboración propia.

De igual forma en relación a las actividades o acciones que las mujeres deben o no realizar se observó que el 77.7% está en desacuerdo y totalmente desacuerdo en que las mujeres no deben decir groserías. Así mismo el 52.8% respondió totalmente desacuerdo en que las mujeres no deben fumar (ver tabla 2).

Tabla 2. Ideas o creencias de comportamiento femenino

Reactivo	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Las mujeres no deben decir groserías.	51.3%	26.4%	10.7%	11.7%
Las mujeres no deben fumar.	52.8%	24.9%	8.6%	13.7%
La mujer no debe gritarle a su pareja.	50.8%	22.8%	12.7%	13.7%

Fuente: Elaboración propia.

Según cuestiones culturales o patriarcales la mujer es vista como el sexo débil, sin embargo, en los resultados del estudio se muestra totalmente lo contrario ya que un 90% de los participantes está en desacuerdo con respecto a la idea de que la mujer es débil y vulnerable (ver tabla 3).

Tabla 3. La mujer es débil y vulnerable

		Porcentaje
Válido	Totalmente en desacuerdo	60.9
	En desacuerdo	30.5
	De acuerdo	4.6
	Totalmente de acuerdo	4.1

Fuente: Elaboración propia.

Mediante una prueba t de student se buscó determinar si las percepciones con respecto a comportamientos de superioridad y sexualidad diferían dependiendo del sexo. Los resultados obtenidos muestran que existen diferencias significativas ($p=.00$) en cuanto a las variables cultura y violencia (ver tabla 4).

Tabla 4. Percepciones culturales y sexuales con respecto al género

	F	t	Sig.
Cultura	15.79	4.803	.000
Violencia	20.49	3.179	.002

Fuente: Elaboración propia.

Así mismo se buscó determinar la relación entre las percepciones culturales y las ideas sobre conductas de violencia de los participantes, para ello se utilizó

la prueba de correlación de Pearson y el resultado arrojó que existe una relación significativa y positiva entre las variables estudiadas, tal como se puede apreciar en la tabla 5.

Tabla 5. *Relación entre percepción cultural y violencia*

La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

	Sig.	Correlación de Pearson
Cultura y violencia	.000	.844

Fuente: Elaboración propia.

Discusión

Tras la investigación realizada por Pérez (2017) se detectó que referente a las situaciones discriminatorias que se normalizan o naturalizan pero que son inicio de una sociedad machista, hoy en día las mujeres sufren de desigualdad en todos los contextos, pero en el ámbito que se presenta con mayor frecuencia y que es más desgarrador es el de violencia de género, mientras los mecanismos que constituyen las ideas culturales sigan presentándose van a persistir altos riesgos y amenazas para la vida de las mujeres y limitaciones para su realización personal. Dichos resultados presentan una contradicción con el presente estudio ya que se obtuvieron altos porcentajes respecto a las ideas culturales en donde se señala que no existen evidentemente posturales de desigualdad entre el género masculino y femenino, por lo tanto, los resultados de esta investigación arrojaron un bajo nivel de superioridad del hombre ante la mujer.

Conclusiones

Tal como se observó en los resultados la mayor parte de la muestra a la cual se aplicó el instrumento coincide con la idea de que los hombres sean solamente los que tengan que dar inicio en las relaciones de pareja, sino que también las mujeres pueden ser quienes den el primer paso.

De igual forma en relación a las actividades o acciones que las mujeres deben o no realizar según las ideas machistas o de superioridad podemos darnos cuenta que las personas que respondieron el instrumento en su mayoría están en desacuerdo con limitar a la mujer a llevar a cabo algunas acciones que según cuestiones culturales son más apegadas al género masculino.

Así mismo, mediante el análisis realizado ha sido posible concluir que las percepciones culturales y los comportamientos sexuales suelen ser los mismos independientemente del género, es decir, tanto hombres como mujeres suelen pensar y/o comportarse de la misma manera.

Además, se aprecia que las ideas violentas suelen estar influenciadas o relacionadas a las percepciones culturales, ya que con base en el análisis se interpreta que a un incremento de la variable cultura, un incremento de la variable violencia. Lo anterior se concluye posterior a una prueba de correlación con un resultado positivo y significativo.

También ha sido posible concluir que, en contradicción con algunos estudios, en el desarrollado no se muestran evidentemente diferencias con respecto a las actitudes y roles de género, las mujeres no se sienten agredidas ni los hombres manifiestan patrones violentos.

Por tanto, retomando el objetivo de la presente investigación el cual fue determinar como la cultura y los comportamientos de violencia influyen en los roles de superioridad del hombre ante la mujer, es posible concluir que al menos, en los participantes del estudio, las percepciones culturales y las ideas sobre conductas violentas no manifiestan nociones de superioridad de los hombres hacia las mujeres. Es decir, ni tanto hombres como mujeres manifiestan sentir que el hombre es superior a la mujer.

Recomendaciones

Se recomienda para futuras investigaciones que se realicen instrumentos los cuales estén dirigidos para una muestra de género femenino y otra para masculino, esto con la intención de crear variables para obtener información más precisa de lo que los hombres y las mujeres piensan o perciben respecto a la superioridad del hombre ante la mujer. Así mismo se sugiere una validación de constructo del instrumento desarrollado en el presente estudio para conocer un desglose más claro de las dimensiones estudiadas.

Referencias

- Almeras, D., Bravo, R., Milosavljevic, V., Montaño, S., & Nieves, R. (20002). Violencia contra la mujer en relación de pareja: América Latina y el Caribe. Una propuesta para medir su magnitud y evolución. Santiago de Chile: CEPAL. Serie Mujer y desarrollo.
- Castañeda, G. (2002). El machismo invisible. México: Grijalbo.

- Campos, G. (2007). Así aprendimos a ser hombres. Costa Rica: Oficina de Seguimiento y Asesoría de Proyectos OSA, S.C. Manual de Pautas para facilitadores de talleres de masculinidad en América Central.
- Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, (CONAPRED). (2011). Encuesta Nacional sobre Discriminación de México (ENADIS) 2010. Resultados Generales.
- Crooks, R., Baur, K. (2000). Nuestra sexualidad. México: Thompson Editores.
- Fundación Mujeres. (2005). La primera discriminación: La teoría sexo-género.
- Gil, R., & Lloret, A. (2007). La violencia de Género. Barcelona: UOC.
- Giraldo, O. (1972). El machismo como fenómeno Psicocultural. Revista Latinoamericana de Psicología, 4 (3), 295-309.
- Hernandez, G. (2001). Mujer y Rol social. La mujer mayor en el medio urbano y en el medio rural. Revista Multidisciplinaria de Gerontología, 11 (4), 197-200.
- Huici, C., & Montoya, M. (1999). Psicología social. México: McGraw- Hill.
- Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES). (2008). Violencia en las relaciones de Pareja. Resultados de la Encuesta sobre la dinámica de las relaciones de los hogares, 2006.
- Moral de la Rubia, J., & Ramos Basurto, S. (2016). Machismo, victimización y perpetración en mujeres y hombres mexicanos. Estudios sobre las Culturas Contemporáneas, XXII (43), 37-66.
- Orozco, P. (octubre, 2008). El machismo en México y su esencia. Revista Entreverando. México: Universidad Veracruzana Intercultural.
- Pérez, V. A. F., Fiol, E. B., Palmer, M. C. R., Espinosa, G. T., & Guzmán, C. N. (2006). La violencia contra las mujeres en la pareja: creencias y actitudes en estudiantes universitarios/as. Psicothema, 18(3), 359-366.
- Pérez Casado, P. (2018). Un estudio sobre el machismo invisible.
- Pozoz-Gutiérrez, J. (2007). Desarrollo y validación de la escala de tipo de machismo (ESTIMA). (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México).
- Ramírez, L. (1993). Dime capitán: Reflexiones sobre masculinidad. Puerto Rico: Ediciones Huracán.
- Real Academia Española (RAE). (2011). Diccionario de la Lengua Española. España: Espasa Calpe.
- Roa, C. (2010). Machismo tradicional y violencia en las relaciones estudiantiles de pareja. México: FES Acatlán.
- Sanchez Guzmán, A. J., & Santoyo Mancera, J. C. (septiembre de 2012). Machismo en la mujer: una comparación entre el estado laboral. México D.F.

- Sanhueza, M., Gonzales, G., & Jara, V. (2008). Familia de origen y representaciones de violencia pareja. Revista electrónica de trabajo Social Universidad de concepción 2008 (7).
- Siles, J., & Solano, C. (2007). Estructuras sociales, división sexual del trabajo y enfoques metodológicos. La estructura familiar y la función socio-sanitaria de la mujer. Rev. Investigación y educación en enfermería, XXV (1), 66-73.
- Stern, C. (2007). Estereotipos de género, relaciones sexuales y embarazo adolescente en la vida de jóvenes de diferentes contextos socioculturales en México. Revista de Estudios Socioeconómicos, XXV (001), 105-129.

Capítulo III

Dimensiones de la responsabilidad social universitaria en una institución privada de la región del mayo

Berenice de Jesús Merino Gastélum / Luis Fernando Erro Salcido

Resumen

Ante las necesidades actuales del entorno, la sociedad demanda nuevas metodologías para el progreso humano, siendo la Responsabilidad Social Universitaria (RSU) parte clave en este proceso, por lo que en el presente estudio se analizan las percepciones de los estudiantes sobre los distintos procesos universitarios relacionados con esta metodología. Para ello, se aplicó una encuesta a 100 alumnos de una universidad privada de Navojoa, Sonora. Como resultado se encontró que la mayoría de los estudiantes identifican los procesos relacionados con los grupos de interés internos como socialmente responsables. Por lo que concluye que los estudiantes se encuentran más familiarizados con la gestión interna de la universidad, lo que demuestra que la institución se encuentra comprometida con satisfacer las necesidades del personal y de los alumnos.

Palabras claves: Responsabilidad Social Universitaria, Estudiantes, Universidad.

Introducción

Diversos autores se han dado a la tarea de investigar sobre los orígenes de la Responsabilidad Social Universitaria (RSU), tal es el caso de Martínez, Gil y Macías (2019) quienes plantean que, del llamado de la UNESCO en 1998, las universidades se involucraron con estacorriente en la búsqueda y divulgación de principios, acciones solidarias y honestas para brindar un mejor

servicio a la comunidad. Asimismo, Vallaeys y Carrizo (2006) documentan su aparición a inicios del 2000, para redefinir la función entre la institución y su entorno ante los desafíos éticos de la globalización. Por su parte, Vallaeys, (2008) refiere que el concepto nació en 2001 cuando 13 Instituciones de educación superior de América Latina desarrollaron la iniciativa “Ética, Capital Social y Desarrollo”, con el propósito de promocionar la conciencia socialmente responsable.

Entre los principales hallazgos localizados en el análisis de la literatura científica, se puede mencionar a Aldeanueva y Jiménez, (2013) quienes a través de un estudio de caso concluyen que la RSU es base fundamental en la gestión universitaria, al involucrara grupos de interés con el entorno; además López, Mollo y Colombo, (2013) encontraron que las universidades son un pilar esencial en el sostenimiento del nuevo modelo para la formación profesional. Por último, Martínez et al., (2019) la consideran como una vertiente para crear y diseñar un mejor entendimiento para contrarrestar los problemas sociales que experimentan los mercados en la actualidad. Todos estos descubrimientos despertaron el interés de los investigadores por estudiar la Responsabilidad Social Universitaria.

Para lograr un mejor entendimiento sobre esta temática, se analizaron diversas publicaciones científicas, detectando que se ha estudiado desde distintos enfoques, por ejemplo, Vallaeys y Álvarez (2019) quienes, a través de un enfoque cuantitativo, analizaron las definiciones Latinoamericanas sobre este tema. Por su parte, Gaete (2016) con una perspectiva cualitativa, la estudió como parte de la identidad corporativa de las instituciones chilenas. Además, Martínez et al., (2019) desde el mixto, llevaron a cabo una revisión sistemática del constructo y lo relacionaron con el aprendizaje – servicio; todos ellos lograron, a través de sus aportaciones, enriquecer el conocimiento sobre este concepto.

Los principales argumentos que han soportado los estudios realizados por expertos sobre el tema, se han enfocado a entender cómo los estudiantes experimentan las actividades de responsabilidad social de una universidad (Burcea y Marinescu, 2011); por otra parte, García, De la Calle, Valbuena y De Dios, (2016) cuestionan el trabajo desarrollado en la formación de individuos socialmente responsables y los medios con los que cuentan para su desarrollo. Asimismo, Vallaeys y Álvarez (2019) hablan sobre los avances logrados por los universitarios latinoamericanos en la comprensión del tema. Por lo que se declara la siguiente pregunta: *¿Cuál es la percepción de los estudiantes universitarios respecto de las acciones realizadas en su formación profesional consideradas como socialmente responsables?*

El propósito de esta investigación es examinar impresiones de los alumnos de los programas educativos de nivel licenciatura en Teología y en Contaduría e Impuestos respecto a eventos desarrollados en su universidad por parte del personal académico y administrativo, a través de un instrumento válido y confiable propuesto por Latif (2017), aplicado originalmente en Pakistán, traducido y regionalizado para su aplicación en México, que evalúe el compromisos que tienen los miembros de la comunidad universitaria, para conocer si las actividades realizadas por ellos cumplen con los ideales del constructo.

Por lo tanto, el objetivo de esta investigación es analizar si las percepciones que tienen los estudiantes universitarios sobre los procesos realizados en la universidad son interpretadas como socialmente responsables, a través de un instrumento válido y confiable diseñado por expertos, para determinar niveles de congruencia con la aplicación de esta filosofía.

Tomando en consideración la propuesta hecha por Hernández, Fernández & Baptista, (2014), en los criterios de redacción de la justificación, este trabajo cuenta con conveniencia, al identificar el desempeño de las universidades respecto a su nivel de responsabilidad. Relevancia social, los beneficiados con este estudio serán los miembros de la comunidad universitaria y el entorno que les rodea. Implicaciones prácticas, conocer las percepciones de los estudiantes en relación a este concepto. Valor teórico, fortalece la aplicabilidad de la RSU en los distintos países donde se adopta. Utilidad metodológica ya que permite aplicar y validar un instrumento diseñado en otro país y probarlo en México.

Dentro de las limitaciones que se tienen en el desarrollo de la presente investigación, se encuentran las siguientes: geográficas, la institución objeto de estudio se localiza fuera de la ciudad de Navojoa, Sonora. Sociales, algunos estudiantes foráneos llegaron a destiempo, por lo que no pudieron escuchar las instrucciones sobre el llenado del instrumento. Económicos, no se cuenta con patrocinio que permita solventar los gastos de logística en la obtención de información. Dentro de la cuestión técnica es importante mencionar la falta de conocimientos que impidieron llegar a un mayor nivel de profundidad en la interpretación de los datos.

Responsabilidad Social

Actualmente las necesidades de la sociedad no solo se vinculan con lo monetario y económico, sino que se relacionan con la inclusión y cohesión social, los derechos cívicos y medioambientales, así como con la participación y la autodeterminación, produciéndose un escenario complejo en donde no se ha logrado responder ante las necesidades existentes (De la Red, 2009). Conti-

nuando con el mismo autor, en la búsqueda de soluciones ante los problemas vigentes, es necesario contar con elementos para el progreso humano, desde una base moral, a partir de nuevas formas de confianza y de altruismo, basadas en la reciprocidad y la responsabilidad colectiva.

La Responsabilidad Social como forma de gestionar las empresas (Aldeanueva y Jiménez, 2013) es definida por la ISO 26000 como el manejo de impactos internos y externos, con la intención de propiciar el progreso humano, la sostenibilidad social y ambiental, involucrando grupos de interés en el desarrollo sostenible, por lo que este concepto se encuentra ligado con el entorno, tanto social como natural, así como con la respuesta ante el impacto generado por las acciones del individuo u organización (Uribe, 2015), y tiene como fin la toma de conciencia para evitar daños y producir beneficios tanto para la organización como para la sociedad (Ayala, 2011).

Responsabilidad Social Universitaria

La responsabilidad social aborda diferentes cuestiones, como la social, económica y ambiental desde las diferentes partes interesadas (Latif, 2017) y aunque sea identificada mayoritariamente con el sector empresarial, también presenta una relevancia considerable dentro de las universidades (Imran y Murad, 2016; Aldeanueva y Jiménez, 2013) por lo que las universidades no deben ser excluidas de esta metodología (Ayala, 2011), al ser estas un lugar de formación donde se potencializa el recurso humano mediante el conocimiento y los valores para la formación de profesionales capaces de construir una mejor sociedad (Gaete y Bratos, 2012; López et al., 2013; De la Red, 2009; Beltrán, Íñigo y Mata, 2014), es por ello que no deben ser vistas como simples proveedoras de educación (Burcea y Marinescu, 2011).

La RSU conecta metodologías relacionadas con aprendizaje-servicio (Gaete, 2015), definida como herramienta educativa para adquirir habilidades y actitudes en el desarrollo de competencias profesionales que permitan a los estudiantes su integración a la sociedad como ciudadanos responsables, que contribuyan de manera significativa a la comunidad (Chiva, Pallarés y Gil, 2016; Aramburuzabala, 2013; Martínez et al., 2019; Beltrán et al., 2014). Al formar la universidad parte del entorno beneficia a la comunidad y no solo se sirve de ella (Martí, Martínez, Martí y Marí, 2007). Asegurar la calidad de vida y reducir las inequidades, así como combatir pobreza e injusticia se convierte en un reto mundial, de ahí que las universidades deben comprometerse con la formación profesional bajo el enfoque de desarrollo social y promotor del mismo (Polo de Lobatón, Lobatón y Arredondo, 2015).

El estudiante como principal cliente de las instituciones educativas (Latif, 2017) se desarrolla como individuo socialmente responsable, comprometido, capaz y empático que se preocupa no sólo por su bienestar, sino por el bienestar de todos los que lo rodean (Martí, Martí-Vilar y Almerich, 2014). La RSU pone en práctica valores en procesos de gestión universitaria como lo es la docencia, investigación y extensión, con el propósito de generar impactos en la sociedad y medio ambiente, contribuyendo al desarrollo de la misma, respondiendo a los desafíos globales de la sociedad (Gaete, 2016; Ayala, 2011; Vallaey, 2008; De la Red, 2009; Martínez et al., 2019). Por otra parte, Vallaey, (2014) encuentra la metodología como una forma de enfrentar el desarraigo de la educación ante los conocimientos digitalizados que limitan las relaciones enseñanza-aprendizaje.

A diferencia de las organizaciones a la universidad no se le exige cumplir con la responsabilidad social, siendo este concepto tomado a la ligera, relacionándosele solo con la parte ética, por lo cual es necesario tomar conciencia que la universidad también genera impacto en la sociedad a través de sus enseñanzas e investigaciones (Vallaey, 2014) y es a través de sus habilidades, conocimientos y actitudes como puede influir en el bienestar del entorno (Latif, 2017). La responsabilidad social es transversal a todos los procesos y no admite parcialidades ni segmentaciones, por lo que se desarrolla para alcanzar los cuatro ámbitos o niveles de impacto de la universidad (Vallaey, De la Cruz y Sasia, 2009):

Impactos organizacionales: la universidad como organización genera impactos en las operaciones diarias del personal, por lo que debe proporcionar todos los recursos y herramientas requeridas por estudiantes, docentes y personal administrativo para hacer su trabajo y cumplir con sus roles.

Impactos educativos: se refieren al diseño curricular, incluye los valores, la parte ética, involucrando la forma en que se enseña y como los estudiantes aprenden.

Impactos cognitivos: la universidad se orienta a producir conocimientos e investigaciones que ayuden a avanzar en la sociedad, resolver problemas y satisfacer necesidades, no solo dentro de la universidad, sino en colaboración con las organizaciones que se localizan en la comunidad.

Impactos sociales: se promueve el progreso y se crea conciencia en los estudiantes sobre su realidad exterior.

Las áreas que impactan a las universidades: organizacional, educativa, cognitiva y social, conforman los cuatro ejes de responsabilidad social universitaria: (1) Participación social, intervención responsable de la comunidad

universitaria dentro de la sociedad, reuniendo diversos actores para el desarrollo de proyectos, asegurando el aprendizaje y la resolución de conflictos. (2) Formación profesional y ciudadana, vincula la metodología académica, curricular y la formación responsable a las necesidades de la comunidad. (3) Gestión social del conocimiento, se relaciona con la producción y difusión de nuevos conocimientos. (4) Campus responsable, involucra un compromiso por parte de la institución en procesos de ambiente de trabajo, democráticos, manejo del recurso humano y cuidado del medio ambiente, así como su correlación individuos cercanos (Vallaey et al., 2009).

Partes interesadas-Stakeholder

López, Zalthen y Cervantes, (2016) refiere a Freeman, (1984) quien define el término Stakeholder como los grupos sociales que se ven afectados por las acciones de las empresas, de manera directa o indirecta, lo que relaciona este concepto con la RSU, al ser una metodología de gestión que surge a partir del reconocimiento de sus grupos de interés (Uribe, 2015). Dentro de las instituciones de educación superior se pueden identificar tres conjuntos: (1) internos, compuesto por docentes, estudiantes, administradores y autoridades; (2) externo, agrupa empleadores, egresados, proveedores y socios; y (3) externo 2, donde se identifican el Estado, la sociedad, el desarrollo y medio ambiente (Vallaey et al., 2009), destacándose los alumnos como el principal stakeholder (Aldeanueva, 2015), en mejor posición para identificar las responsabilidades de la universidad hacia la sociedad y su capacidad de satisfacerla (Latif, 2017).

Además de estos grupos de interés se identifican otros actores sociales que se ven afectados de forma más indirecta, como lo son los padres de familia, los familiares de los empleados, los sectores del Estado que se vinculan con las instituciones de educación superior, así como las generaciones futuras, ya que el bienestar de estas depende de lo que se aprende e investiga hoy en las universidades; exponiendo la complejidad de la estructura universitaria y de sus múltiples impactos a largo plazo (Vallaey et al., 2009). La RSU permite a las instituciones de educación superior reconocerse a sí mismas, y reflexionar sobre las aportaciones que realizan a las partes interesadas con las que interactúan (Uribe, 2015), por lo que se adjudica la intervención de los stakeholders en los procesos de evaluación como indicador de la RSU (Gaete, 2009).

Según Larrán y Andrade, (2015) quien refiere a Cortese, (2003) el establecimiento de la RSU requiere la participación de la sociedad, del personal universitario y de los estudiantes, con la finalidad de conocer sus intereses y expectativas (Uribe, 2015). Por lo tanto, las decisiones estratégicas de la universidad deben tomar en cuenta las necesidades de los diferentes agentes

sociales que la integran, e incluirlos en los objetivos de la organización (Larran et al., 2015), lo que implica desarrollar estrategias enfocadas a satisfacer las demandas de estos grupos (López et al., 2016).

Método

La investigación es de tipo cuantitativo con un enfoque exploratorio-descriptivo, y emplea un cuestionario estructurado para la recolección de datos. Según García (2009) el estudio tiene un enfoque exploratorio porque, se examina un tema poco estudiando, donde la información disponible se encuentra de manera generalizada y es descriptivo al considerar distintas variables de la población objeto de estudio, con el fin de identificar las opiniones del grupo.

Instrumento

Para la recolección de datos se empleó un cuestionario propuesto por Latif (2017), dividido en dos secciones, la primera parte con preguntas de tipo socio demográfico, como edad, sexo, carrera y semestre, que permiten identificar las características de la muestra. El segundo apartado se compuso por 54 ítems, y se utilizó una escala de Likert de 7 puntos que van desde 1 totalmente en desacuerdo hasta 7 totalmente de acuerdo. La herramienta cuenta con siete dimensiones que miden el compromiso de la institución con la calidad del servicio que presta a sus estudiantes, las cuales se explican a continuación:

Responsabilidades operacionales: abarca el cumplimiento con la educación, condiciones de trabajo, distribución de recursos y procedimientos de denuncia de irregularidades y prácticas injustas.

Responsabilidades con los grupos de interés internos: describe si la universidad toma medidas para cumplir con el personal de la institución y con los estudiantes.

Responsabilidades legales: consiste en los elementos que resaltan si la universidad esta emprendiendo todos los pasos necesarios para cumplir con sus responsabilidades de ley.

Responsabilidades éticas: se constituye de principios, valores y estándares dentro de las instituciones de educación superior.

Responsabilidades de investigación/ desarrollo: consta de elementos para evaluar si la institución cumple con la investigación y el desarrollo, incluyendo financiación, enlaces industriales, estudios con impacto social y económico, y compromiso público.

Responsabilidades filantrópicas: se relaciona con el nivel de conciencia hacia responsabilidades discretionales que incluyen caridad, becas y apoyo.

Compromiso de la comunidad: destaca si la universidad cuenta con responsabilidades hacia la comunidad donde se encuentra.

Universo y muestra

Para el desarrollo de la presente investigación se gestionó la recolección de información de una universidad privada, localizada en la Ciudad de Navojoa, Sonora, que cuenta con un total de 273 estudiantes de las carreras de: Ingeniería en Sistemas, Lic. Contaduría e Impuestos, Lic. Diseño Gráfico, Lic. Teología, Lic. Ciencias de la Educación, Lic. Nutrición y Lic. Enfermería, tomando de ella una muestra de 100 alumnos, de los cuales 28 corresponden a la Licenciatura de Contaduría e Impuestos y 72 a la Licenciatura en Teología.

Procedimiento

Los pasos que se siguieron para llevar a cabo la búsqueda de información se basaron en las propuestas de García, (2009) y Hernández et al., (2014), quienes brindan un soporte metodológico valido para la investigación, la cual se desarrolló mediante el procedimiento siguiente:

Análisis de la literatura sobre RSU para localizar el instrumento a aplicar.

Localizado el instrumento (escrito en inglés) se procedió a su traducción.

Se regionalizó el instrumento y se aplicó a una muestra de estudiantes para determinar si se comprendían los ítems.

Reajuste de la redacción del instrumento ya regionalizado y validación por expertos.

Se envió una carta dirigida a las autoridades de la institución objeto de estudio para solicitar la aplicación del instrumento.

Una vez recibida a la autorización, se contactó a los responsables de los programas educativos a evaluar y se acordó una fecha y hora de aplicación a los grupos de las carreras participantes.

La aplicación se realizó en dos días, uno para cada programa educativo, lográndose la totalidad de las encuestas totalmente llenadas para pasar a su captura.

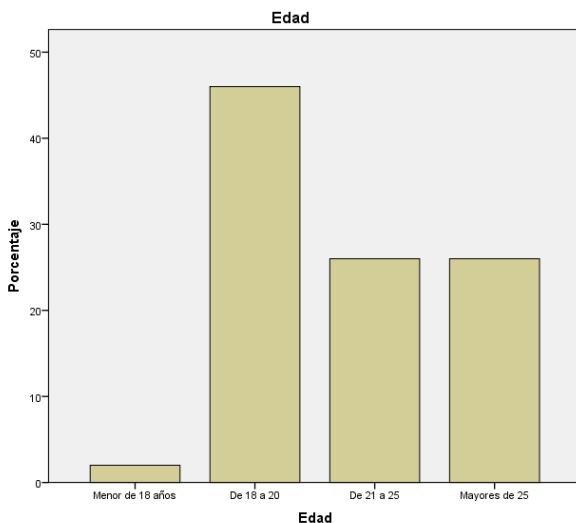
Se capturaron los instrumentos en el programa estadístico SPSS Ver. 23, y posteriormente se realizaron los análisis estadísticos correspondientes para extraer la información requerida en la presente investigación.

Se elaboró el informe final con los resultados obtenidos en la investigación.

Resultados

En la escala de medición empleada por el instrumento, los resultados obtenidos son fiables, al arrojar la consistencia interna del coeficiente Alfa de Cronbach un 0.974 de confiabilidad total, lo que se observa también en cada una de las dimensiones, como se especifica a continuación: responsabilidades operacionales, con un 0.893; con los grupos de interés internos 0.861; legales 0.929; éticas 0.914; de investigación/desarrollo 0.896; filantrópicas con 0.834 y de compromiso con la comunidad con 0.900. Como validez de constructo la varianza total del instrumento reveló un valor de 68.131. Considerando la validez y confiabilidad de los resultados, a continuación, se muestran los datos sociodemográficos, así como un análisis de cada una de las siete dimensiones que integran el instrumento de medición, lo que permite disponer de un estudio a profundidad para dar cumplimiento al objetivo propuesto.

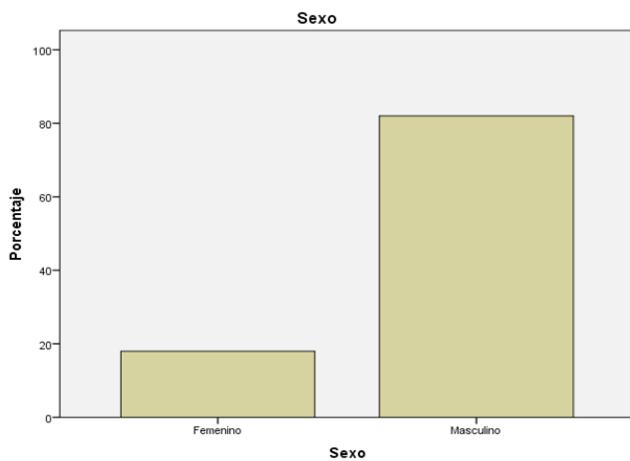
Figura 1. Rango de edades



Fuente: Elaboración propia.

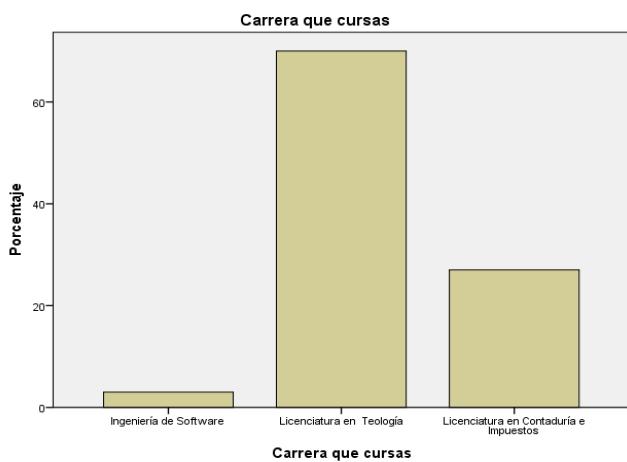
La figura 1, muestra la proporción de los rangos de edades de los encuestados, donde se aprecia que el mayor porcentaje (46%) se presenta entre los 18 y 20 años de edad, seguido del 26% entre alumnos con edades entre 21 a 25 y de los mayores de 25 años con la misma proporción en ambos casos. Por último, un 2% entre los menores de 18 años. Respecto a la figura 2, la distribución de la muestra por sexo, la mayoría de los encuestados (82%) son hombres y el 18% son mujeres.

Figura 2. Rango de sexo



Fuente: Elaboración propia.

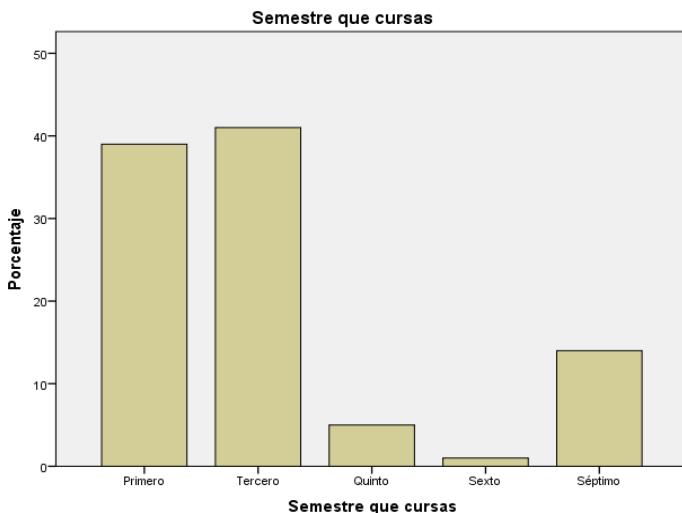
Figura 3. Rango de carreras



Fuente: Elaboración propia.

Al analizar la variable carrera (figura 3), las licenciaturas participantes de la universidad objeto de estudio son: Licenciatura en Teología con el 70%, Licenciatura en Contaduría e Impuestos con un 27% y finalmente Ingeniería en Software con un 3%, cabe aclarar que esta última, no estaba considerada en la evaluación, pero los estudiantes solicitaron su participación e interés con aportar su opinión respecto al tema.

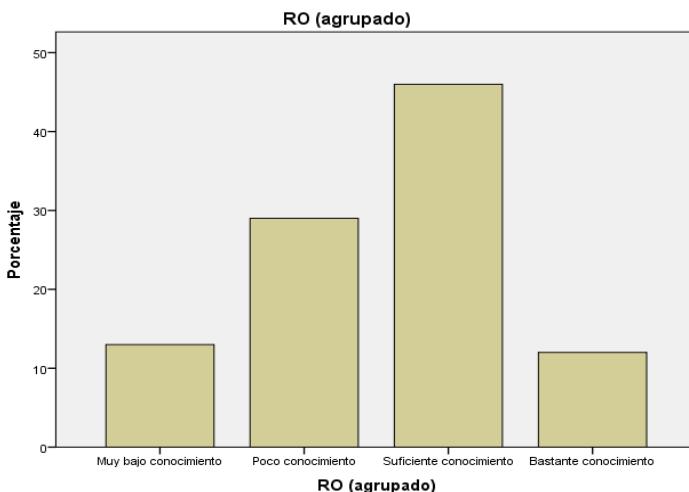
Figura 4. Rango de semestres



Fuente: Elaboración propia.

Los estudiantes de las carreras analizadas (figura 4), el 41% pertenece al tercer semestre, 39% corresponde al primer semestre, 14% al séptimo semestre, 5% al quinto semestre y finalmente el 1% al sexto semestre.

Figura 5. Dimensión de responsabilidad operacional

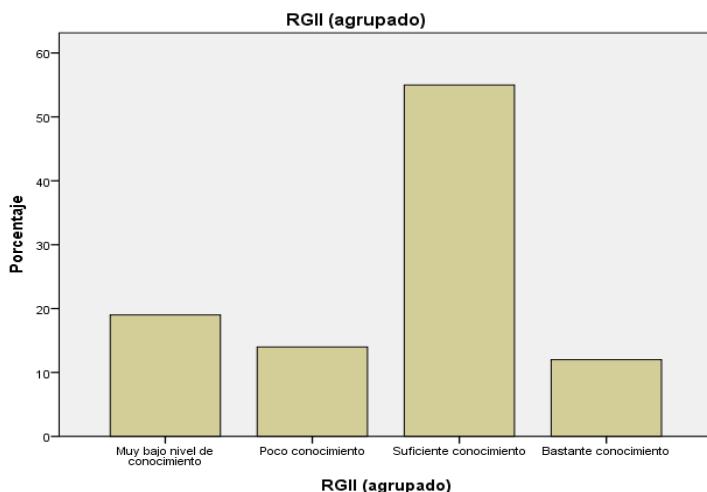


Fuente: Elaboración propia.

La figura 5 proporciona los resultados de la dimensión de responsabilidades operacionales, donde el 58% cuenta con suficiente a bastante conocimiento, mientras que un 42% posee de muy bajo a poco conocimiento, esto en relación a la comprensión de prácticas para mejorar la educación, estrategias para las operaciones rutinarias, distribución eficiente y razonable de los recursos, incorporación de la igualdad, libertad de expresión y manejo de prácticas injustas/abusivas.

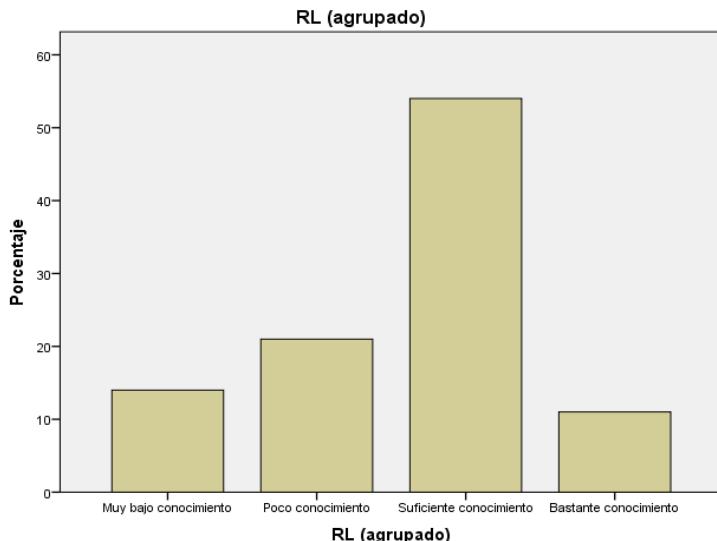
En la figura 6 se muestran las responsabilidades con los grupos de interés internos, donde los estudiantes demostraron tener 67% de suficiente a bastante conocimiento y el 33% posee un nivel de muy bajo a poco de conocimiento, en cuanto a práctica de actividades que ayudan al desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes, igualdad de oportunidades, emprendimiento de iniciativas para mejorar la calidad de vida, fomento al respeto de los derechos de los estudiantes y personal, mejoramiento del ambiente de trabajo y otorgamiento de información en tiempo.

Figura 6. Dimensión de responsabilidades con los grupos de interés internos



Fuente: Elaboración propia.

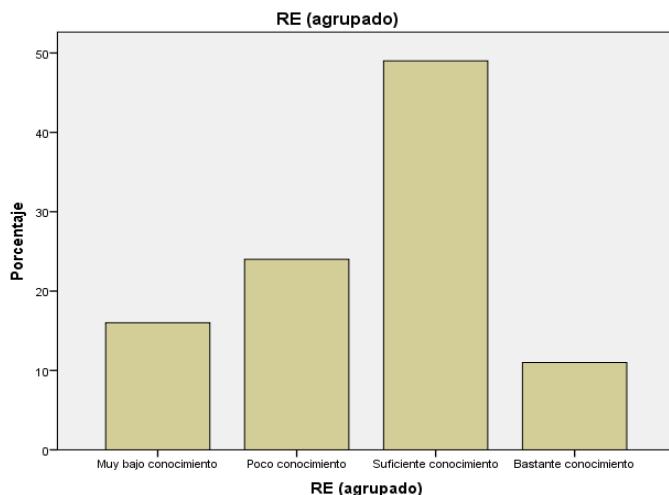
Figura 7. Dimensión de responsabilidades legales



Fuente: Elaboración propia.

En el área de responsabilidades legales (figura 7), un 65% de los encuestados cuenta con suficientes a bastantes conocimientos, mientras que el 35% tienen un nivel muy bajo a poco de conocimiento sobre los elementos que indican si la institución cumple con las responsabilidades de ley con los alumnos y convenios pactados, así como con los estándares, normas y reglamentos de las leyes federales, estatales y locales.

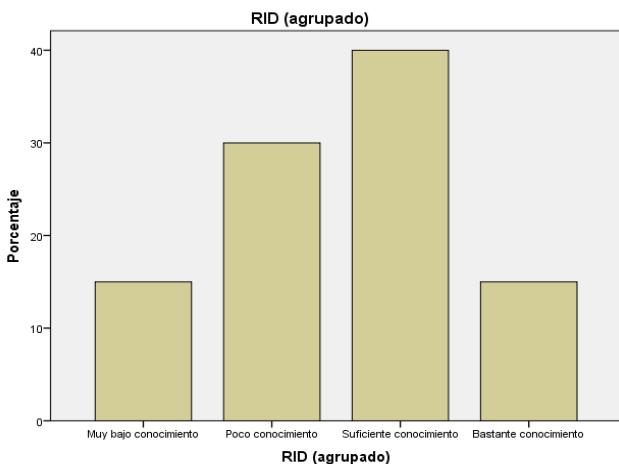
Figura 8. Dimensión de responsabilidades éticas



Fuente: Elaboración propia.

La figura 8 constituida por la dimensión de responsabilidades éticas proporcionó una visión en cuanto al código de conducta general que sigue la universidad, prevención de la contaminación medioambiental y seguimiento de estándares profesionales basados en la honestidad, transparencia y equidad, donde un 60% cuenta con suficientes a bastantes conocimientos en el tema y el 40% posee un nivel muy bajo a poco de conocimiento.

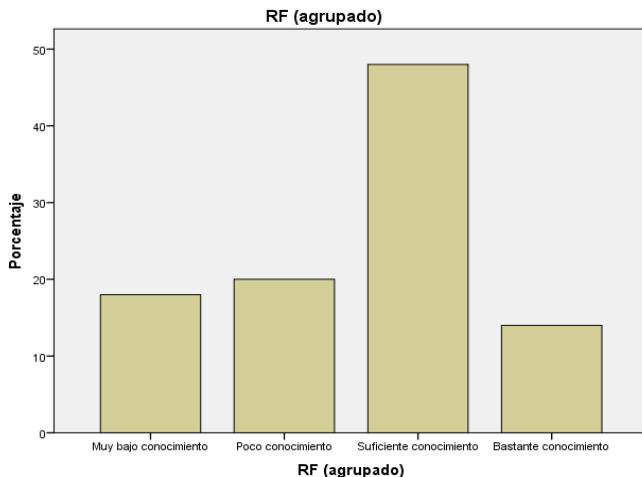
Figura 9. Dimensión de responsabilidades de investigación/ desarrollo



Fuente: Elaboración propia.

La dimensión de las responsabilidades de investigación/ desarrollo (figura 9) detallan la intervención de la universidad en las investigaciones y organización de vínculos con la industria para el desarrollo de habilidades, donde un 55% tienen de suficiente a bastante conocimiento y un 45% de muy bajo a poco conocimiento en el área. Por otra parte en la figura 10 los resultados en la dimensión de responsabilidades filantrópicas, donde un 62% cuenta con suficientes a bastantes conocimientos y un 38% de muy bajo a poco conocimiento, en lo que corresponde a la participación universitaria en actividades voluntarias y caritativas dentro de la comunidad local, apoyo financiero para actividades extracurriculares y a estudiantes de menor nivel.

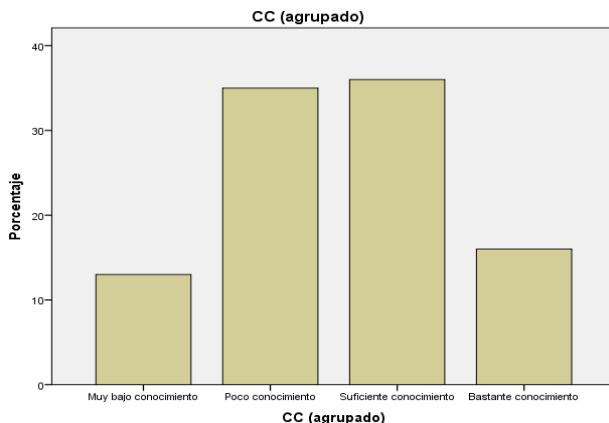
Figura 10. Dimensión de responsabilidades filantrópicas



Fuente: Elaboración propia.

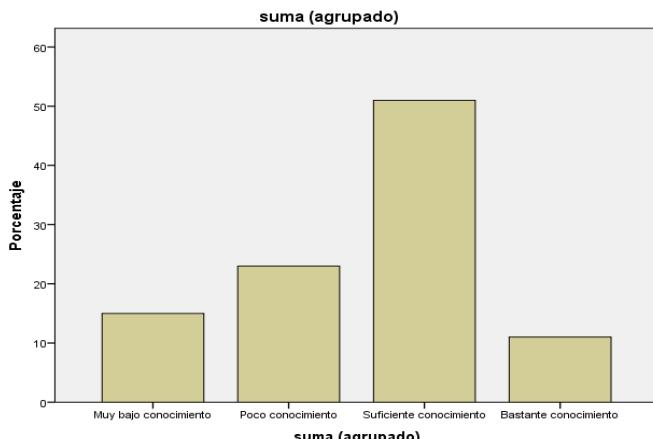
En la variable de responsabilidades de la comunidad (figura 11) muestra un 52% con suficiente a bastante conocimiento y un 48% de muy bajo a poco, en acciones vinculadas con la promoción de voluntariado entre los estudiantes, respeto y compromiso con la comunidad, desarrollo de proyectos relevantes para las comunidades locales y regionales, reducción de desechos a través de la reutilización y reciclaje para la mejora de la calidad de vida del entorno. En la figura 12 se pueden observar los niveles de conocimiento en cuanto a las acciones relacionadas a la Responsabilidad Social Universitaria, donde un 62% de la población objeto de estudio manifestó tener de suficiente a bastante conocimiento, mientras un 38% dijo contar con muy bajo a poco conocimiento.

Figura 11. Dimensión de responsabilidades de la comunidad



Fuente: Elaboración propia.

Figura 12. Nivel de conocimiento en las siete dimensiones de la RSU



Fuente: Elaboración propia.

Discusión

La revisión y análisis realizados en la presente investigación han permitido conocer la percepción de los estudiantes respecto a la RSU dentro de una institución privada en Navojoa, Sonora, donde las mayores tendencias de comportamiento socialmente responsable se vinculan con los grupos de interés internos, constatando lo indicado por Aldeanueva y Jiménez, (2013), quienes recalcan el compromiso que tienen las universidades por transmitir el resultado de sus actividades a sus partes interesadas, así mismo, Vázquez, Aza y Lanero, (2014), mencionan que los estudiantes tienen más conocimiento de la gestión interna de la universidad, al estar esta enfocada en desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes, con igualdad de oportunidades entre los alumnos.

Conclusiones y recomendaciones

En base a los elementos teóricos analizados sobre RSU las universidades tienen el compromiso de integrar prácticas responsables dentro de todos sus procesos, creando conocimientos y fomentando valores que influyan en la formación de profesionales como futuros ciudadanos capaces de responder a los problemas de insostenibilidad y generar un impacto de mejora en el entorno. Según Latif, (2017) las variables de medición para este concepto se basan en las responsabilidades operacionales, con los grupos de interés internos, legales, éticas, de investigación/ desarrollo, filantrópicas y de compromiso de la comunidad, siendo resultado de esta investigación los procesos relacionados con los grupos de interés internos como los de más alto valor en cuanto a acciones socialmente responsables, congruentes con la filosofía de RSU según la percepción de los estudiantes.

Dentro de los procesos emprendidos por parte de la universidad las responsabilidades legales y filantrópicas también fueron percibidas como socialmente responsables por parte de los estudiantes, lo que demuestra que la institución se encuentra comprometida con satisfacer las necesidades de sus grupos internos, especialmente de sus estudiantes brindándoles apoyo para su educación, así mismo, el campus se preocupa por cumplir con las expectativas de los órganos reguladores de la educación.

Por otra parte dentro de los resultados obtenidos se puede identificar como área de oportunidad el nivel de responsabilidad atribuido al compromiso con la comunidad, al percibirse los procesos que desarrolla la universidad con una baja participación social por parte de los alumnos, por lo que se requiere la creación de programas de apoyo hacia comunidades vecinas, así como proyectos de investigación que sean relevantes para el entorno, enfocados en la resolución de problemas y que amplíen la experiencia estudiantil, creando conciencia sobre la realidad exterior, dicha propuesta reafirma la aportación de Gaete, (2015), quien propone a las instituciones de educación superior relacionarse con la sociedad, mediante un proceso continuo que permita la integración de los grupos universitarios a la comunidad.

La universidad como lugar de formación genera impactos a su alrededor en distintas áreas, es por ello que no puede ser indiferente a la problemática social y enfocarse exclusivamente en satisfacer necesidades de grupos internos, debe orientar su planeación a la ejecución de proyectos con la participación de grupos internos y externos (Vallaey et al., 2009), siendo conscientes de las necesidades actuales y de los requisitos que la sociedad demanda, e ir más allá de los procesos de enseñanza y aprendizaje tradiciones.

Referencias

- Aldeanueva, F. I. & Jiménez, J.A. (2013). Responsabilidad social universitaria en España: un estudio de casos, *Revista Venezolana de Gerencia*, (18), 64, 649-662
- Aldeanueva, F. I. (2015). *Experiencias iberoamericanas en responsabilidad social universitaria*, Colombia, Funlam
- Aramburuzabala, P., (2013). Aprendizaje-Servicio: una herramienta para educar desde y para la justicia social, *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, (2), 2, 5 -11.
- Ayala, M. O. (2011). Responsabilidad Social Universitaria, *Realidad y Reflexión*, 33, 29-37
- Beltrán-Llevador, J., Íñigo-Bajo, E. & Mata-Segreda, A. (2014), La responsabilidad social universitaria, el reto de su construcción permanente, *Revista Iberoamericana de Educación Superior*,

- Burcea, M. & Marinescu, P. (2011). Students' perceptions on corporate social responsibility at the academic level. Case study: The faculty of administration and business university of Bucharest, *Amfiteatru Economic, (XIII)*, 29, 207-220
- Chiva-Bartoll, O., Pallarés-Piquer, M. & Gil-Gómez, J. (2016). Aprendizaje-servicio y mejora de la Personalidad Eficaz en futuros docentes de Educación Física, *Complutense de Educación, (29)*, 1, 181-197
- De la Red, N. (2009). Necesidades emergentes y responsabilidad social universitaria, *Alternativas Cuadernos de Trabajo Social, 16*, 65-76
- Gaete, R. (2009). Participación de los stakeholders en la evaluación del comportamiento socialmente responsable de la gestión universitaria: perspectivas, obstáculos y propuestas, Comunicación presentada en el Congreso de aeca, Valladolid, 1-20
- Gaete, R. & Bratos, M. (2012). Una mirada a la internacionalización universitaria desde la perspectiva de la responsabilidad social: discursos de los jóvenes investigadores, *Estudios Pedagógicos XXXVII, 1*, 255-272
- Gaete, R. (2015). La responsabilidad social universitaria desde la perspectiva de las partes interesadas: un estudio de caso, *Actualidades Investigativas en Educación, (15)*, 1, 1-29
- Gaete, R. (2016). La responsabilidad social universitaria en la identidad corporativa de las universidades chilenas un análisis de contenido, *Documentos y Aportes en Administración Pública y Gestión Estatal, (16)*, 26, 43-74
- García, B. (2009). Manual de métodos de investigación para las ciencias sociales: un enfoque de enseñanza basado en proyectos, *El Manual Moderno, 13*
- García, J. M., De la Calle, C., Valbuena, M. C. & De Dios, T. (2016). Hacia la validación del constructo “responsabilidad social del estudiante universitario” (RSEU), *Bardón, (68)*, 3, 41-58
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, M. P. (2014). *Metodología de la investigación*, México, McGraw-Hill, 40
- Imran, A. & Murad, A. (2016). University Students' Perceptions of Social Responsibility Initiatives by Universities in Pakistan, *Journal of Sustainable Development, (9)*, 5, 130-140
- Larrán-Jorge, M. & Andrades-Peña, F. J. (2015). Análisis de la responsabilidad social universitaria desde diferentes enfoques teóricos, *Universia, (VI)*, 15, 91-107
- Latif, K. F. (2017). The Development and Validation of Stakeholder-Based Scale for Measuring University Social Responsibility (USR), *Springer*, 1-37
- López, M. A., Mollo, G. F. & Colombo, M. (2013). La calidad y la responsabilidad social universitaria:

ejes para un nuevo modelo de educación superior, *Ciencias Administrativas*, (1), 1, 1-7

López - Noriega, M. D., Zalthen- Hernández. L. & Cervantes - Rosas, M. (2016). La responsabilidad social universitaria desde la perspectiva del alumno, *Ra Ximhai*, (12), 6, 305-314

Martí, J. J., Martí-Vilar, M., & Almerich, G. (2014). Responsabilidad social universitaria: influencia de valores y empatía en la autoatribución de comportamientos socialmente responsables, *Revista Latinoamericana de Psicología*, (46), 3, 160-168

Martí, J. J., Martínez, F., Martí, M. & Marí, R. (2007). Responsabilidad social universitaria: acción aplicada de valoración del bienestar psicológico en personas adultas mayores institucionalizadas, *Polis*, 18, 1-18

Martínez-Usarralde, M. J., Gil-Salom, D. & Macías-Mendoza, D. (2019). Revisión sistemática de la Responsabilidad Social Universitaria, *Revista mexicana de investigación educativa*, (24), 80, 149-172

Polo de Lobatón, G., Lobatón, D. & Arredondo, K. (2015). Significación de responsabilidad social universitaria para la formación de un profesional bajo el enfoque del emprendimiento con sentido de justicia, equidad y desarrollo, *Centro de Investigación de Ciencias Administrativas y Gerenciales*, (12), 1, 4-25

Uribe, M. E. (2015). Responsabilidad social en la Universidad del Tolima: una mirada desde la comunidad vecina, *Cuadernos de Administración*, (31), 54, 89-98

Vallaey, F., De la Cruz, C. & Sasia, P. M. (2009). *Responsabilidad Social Universitaria: manual de primeros pasos*, México, McGraw-Hill

Vallaey, F. (2014). Responsabilidad Social Universitaria: un nuevo modelo universitario contra la mercantilización, *Universia*, (V), 12, 105-117

Vallaey, F. & Álvarez, J. (2019). Hacia una definición latinoamericana de responsabilidad social universitaria. Aproximación a las preferencias conceptuales de los universitarios, *Educación XXI*, 93-116

Vallaey, F. & Carrizo, L. (2006). Responsabilidadesocial universitaria: marcoconceptual, antecedentes, herramientas.

Vallaey, F. (2008). Responsabilidad Social Universitaria: una nueva filosofía de gestión ética e inteligente para las universidades. *Educación Superior y Sociedad*, 13(2).

Vázquez, J. L., Aza, C.L. & Lanero, A. (2014). Students' experiences of university social responsibility and perceptions of satisfaction and quality of service, *ECONVIEWS*, 25-39

Capítulo 12

Estrés percibido en profesionales de la salud

Gilberto Manuel Córdova Cárdenas / Fernanda Cecilia
Navarro Lucero / Andrea Pinto Lala / Carla Ámira León Pinto

Resumen

El presente trabajo tuvo como objetivo medir y conocer la medida de estresores laborales en personal de enfermería hospitalario de dos instituciones públicas federales de Navojoa, Sonora. El instrumento utilizado fue una versión al castellano del “Nursing Stress Scale” el cual mide los estresores laborales en enfermeros hospitalarios, donde se analizan tres dimensiones las cuales son ambiente físico que incluye el subfactor carga de trabajo, ambiente psicológico que incluye los factores muerte y sufrimiento, preparación insuficiente, falta de apoyo e incertidumbre al tratamiento y por último la dimensión de ambiente social la cual incluye los factores problemas con médicos y con otros miembros. El instrumento se le aplicó a una muestra de 31 enfermeros de sexo femenino y masculino la muestra fue de tipo no probabilística de sujetos tipo. Los resultados mostraron que el nivel general de estrés fue bajo, al igual que en cada una de las dimensiones, al especificar los factores en falta de apoyo el nivel de estrés fue alto mientras que en los demás factores se continuó manejando nivel bajo. Como conclusiones más relevantes se encontró que los enfermeros que padecen hipertensión tienen niveles altos de estrés. Los participantes casados manejan un alto nivel de estrés. Los del hospital público federal 2 se sienten menos preparados y esto les genera mayor estrés. Los de posgrado presentan alto y muy alto nivel de estrés por lo que a mayor preparación académica le dan más importancia al estar preparados de manera óptima y ser seguros con sus prácticas. El no sentir apoyo por parte de la institución les genera estrés y por último los enfermeros del turno vespertino generan más estrés referente al ambiente psicológico percibido.

Palabras clave: estrés, estresor laboral, enfermeros.

Introducción

El estrés ha sido un término que se ha puesto de moda en la sociedad en los últimos años; es común escuchar la palabra como algo muy natural y como algo que cotidianamente sufre la ciudadanía, sin imaginar todo lo que conlleva y repercute en la salud de una persona.

Aunque el trabajo es esencial para la autorrealización del ser humano, resulta complicado y genera deterioro en la vida y salud de las personas, así como la productividad o eficiencia que pueda exigir el puesto en el cual se desarrolla. Es importante resaltar que el estrés no solo afecta la salud o la productividad en el trabajo, sino que también perjudica los aspectos familiares, sociales y afectivos, aunque el tema central de este trabajo es enfocado en el estrés en el ámbito laboral. Nava, Orihuela y Vega (2016) con el fin de evaluar la posible relación entre el estrés laboral y el estrés cotidiano, siendo el ámbito donde ocurren, la diferencia entre estos; concretaron una investigación de diseño correlacional; respecto a la metodología se usó como instrumento la Escala de Estrés Laboral (EEL) compuesta por 20 ítems, así como la Escala Abreviada de Estrés Cotidiano (EAEC) que consta de igual forma por 20 ítems y es de tipo Likert de seis opciones de respuesta; después de realizada su aplicación, los instrumentos se introdujeron al SPSS 20 para su posterior análisis. Los análisis finales muestran que no existió relación alguna entre estrés laboral y estrés cotidiano, con lo cual los autores sostienen de manera tentativa, la hipótesis que afirma que debido a la especificidad del estrés- si este es la respuesta del individuo a las exigencias del medio, una vez que el medio cambia sería de esperar que las respuestas fueran diferentes no de estrés.

Del mismo modo Barraza, Romero, Lores, Pérez, Piña y Romero (2009) realizaron un estudio de tipo transversal para determinar la prevalencia e intensidad del Síndrome de Burnout en los médicos internos así como el estado de salud mental que manifiestan y la relación de este con características personales y generales; se utilizó para este la Maslach Burnout Inventory en su versión corta y el cuestionario de salud general de Goldberg-GHQ28; aplicándose a una muestra de 25 médicos internos en una Institución de Seguridad Social de la Ciudad de Tepic, Nayarit; entre estos 15 hombres y diez mujeres con una edad de 23 años; posteriormente se analizó la información en el programa Epi info 6.04; encontrando que un 28% de los internos padecen probable trastorno mental y respecto al burnout, en agotamiento emocional (EE) un 56% nivel alto y con nivel medio un 40%, mientras que para baja

realización personal (PA) un 20% obtuvo nivel alto y nivel medio un 28% con sentimiento de baja realización personal, mientras que para despersonalización (D), un 28% manifestó un nivel alto y un 36% nivel medio.

Valdivieso y López (2016) en su artículo de investigación “Estrés y Burnout en médicos familiares” mencionan que se considera al estrés laboral como una interacción poco favorable entre las cualidades del trabajador y las condiciones del trabajo y al síndrome de burnout como resultante de un estrés crónico; el artículo de tipo transversal, tuvo como objetivo evaluar la existencia del estrés y del Síndrome de Burnout en médicos familiares de una unidad de primer nivel de atención ubicada en el Valle de México; para su efecto se consideró una muestra de 35 médicos a los cuales se les aplicó el cuestionario de Maslach así como el cuestionario demanda-control de Karasek (JCQ29). Los resultados indicaron que la muestra estaba constituida por integrantes con una edad promedio de 49.9 años; en relación al Síndrome de Burnout un 14.3% manifiestan agotamiento emocional; 11.4% en alto grado de dispersión y 74.3% en bajo grado de realización personal; asimismo solo un 14.0% presentaron alto grado de demanda en el cuestionario JCQ29; los autores concluyeron que los médicos laborales retribuyen alto apoyo social por parte de superiores y baja realización personal que acreciente con su antigüedad.

En Madrid España, durante el año 2007 se realizó un estudio descriptivo que tuvo como propósito medir el nivel de estrés laboral y burnout en los servicios de profesionales de la salud de urgencia extra hospitalaria. Se empleó el Inventario de Estresores Laborales para Enfermería y el Inventario de Burnout de Maslach (MBI). Los resultados mostraron que los trabajadores de urgencia extra hospitalaria presentaron un nivel medio en estrés laboral. Los médicos fueron quienes presentaron un nivel mayor de burnout, ligeramente un nivel superior de estrés laboral, además de presentar mayor número de estresores laborales, mayor cansancio emocional y despersonalización. El médico es el profesional que tiene mayor responsabilidad y por tanto mayor carga de trabajo. Por lo que según la investigación se considera la conveniencia de introducir programas de prevención y tratamiento del estrés laboral y burnout en este colectivo (Quiroz y Encinas, 2007). Por lo tanto, la presencia de estrés en los profesionales de salud se asocia en este caso a factores personales y laborales donde se incluyen los servicios en que se trabaja y el tipo de contratación (Castillo, Torres, Ahumada, Cárdenas y Licona, 2014).

En el año 2017 en Perú, se realizó un estudio llamado “Estrés y desempeño laboral de los trabajadores del Centro Salud Materno Infantil Piedra Liza” la cual tuvo como objetivo el describir la relación del estrés y desempeño laboral de los trabajadores de la salud. Los resultados arrojaron una relación inversa entre el estrés y el desempeño laboral de acuerdo a la evidencia es-

tadística, correspondiente a la prueba Rho de Spearman (0.383) prueba significativa con un ($p\text{valor}=0.000<0.05$), lo que deduce que los trabajadores a mayor estrés presentado tienen menor desempeño laboral. (Puma, 2017).

En México, también se han realizado investigaciones a causa de este fenómeno, como ejemplo en el año 2017 en la región Altos Tsotsil-Tseltal de Chiapas, México se realizó una investigación donde se evaluó la magnitud del estrés laboral y factores explicativos con el personal de un hospital del segundo nivel, de la región ya anteriormente mencionada. La información se recabó del personal médico de dicho hospital el cual atiende a la población en general, sin estar afiliado a ninguna seguridad social. La población está conformada por una elevada densidad y también le corresponde el mayor asentamiento indígena maya de la entidad. El estudio realizado fue epidemiológico transversal mixto, con base en preguntas previamente estructuradas, se utilizó el cuestionario sobre estrés laboral de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) – Organización Mundial de la Salud (OMS) el cual consta de 25 ítems que se relaciona con el nivel de estrés y se divide en siete áreas: clima, estructura y territorio organizacional, tecnología, influencia del líder, falta de cohesión y respaldo del grupo. Dicho instrumento permite identificar tres niveles de estrés: bajo, medio y alto. Los resultados arrojaron que el 45 % de los hombres y el 42.9 % de las mujeres registraron niveles de estrés laboral alto; con niveles de estrés bajo en mayor porcentaje en las mujeres que en los hombres. También se diferencian entre hombres y mujeres los factores explicativos relacionados con los aspectos organizacionales y operativos del hospital, y la relación entre el trabajo y la familia, Las demandas que hacen médicos del sexo masculino para mejorar el ambiente laboral son diferentes a las que hacen los médicos del sexo femenino (Guillen, 2017).

En el 2010 en Guadalajara se llevó a cabo una investigación para establecer el impacto del estrés y la ansiedad en el área de enfermería, así como la relación de esta con la salud y la eficiencia laboral. La muestra estuvo conformada por 214 enfermeras de un hospital de tercer nivel; se aplicaron el inventario de síntomas de estrés (ISE), la escala de predisposición a la activación (EPA), el inventario de ansiedad cognitiva y somática (CAS) y un cuestionario que evaluaba la práctica profesional. En los resultados se encontró que el personal de enfermería con edad de entre 40 y 49 años, mostraba síntomas de ansiedad de tipo cognitiva y de estrés y este se iba incrementando en el personal con mayor antigüedad laboral. Por lo tanto, con estos resultados la investigación propone un programa de intervención preventiva para las enfermeras de los servicios con mayores condiciones que producen estrés para reducirlos y mejorar la calidad (Flores, Troyo, Valle y Vega, 2010).

De igual manera en Guadalajara, pero en el año 2011, se realizó un estudio

que tuvo como propósito delimitar que factores psicosociales se asocian con estrés en el personal de enfermería que labora en el tercer nivel de atención. El estudio fue analítico transversal con una muestra de 218 enfermeras de un hospital pediátrico: el instrumento utilizado fue el de factores psicosociales en el trabajo y para estrés, el inventario Seppo Aro, las variables consideradas fueron contractuales y sociodemográficas. De la muestra el 55% casados, 54% enfermera(o) general, 35% turno matutino, 30% vespertino y 35% nocturno, 18% especialistas, 17% auxiliares de enfermería, 11% jefes de piso. De los cuales se encontró estrés en 24% de la muestra, no asociado a factores socio-demográficos y características contractuales a excepción de turno de trabajo. Condiciones del lugar de trabajo y exigencias de este son calificadas más negativamente por las personas con estrés, indicándolas en 57% y 80% como insuficiente, respectivamente. Los factores psicosociales en 5 de 7 dimensiones se asociaron con estrés. Remuneración e interacción social no presentan asociación significativa. Por lo tanto, los factores psicosociales laborales son calificados como desfavorables en 37%. La prevalencia de estrés es inferior a lo reportado, sin embargo, es considerable atender el problema del estrés y su relación con factores psicosociales laborales (Garza et al, 2011).

Actualmente, en el Estado, no se han realizado investigaciones que hablen únicamente del estrés en la enfermería; los estudios encontrados hablan en términos generales sobre el burnout, sin percatarse que éste es solo un síntoma generado por el estrés. Es por eso que debido a ello existe la necesidad de realizar estudios e investigaciones enfocados a la detección del estrés en enfermería. Por lo anterior surge la siguiente interrogante ¿Cuál será el nivel de estrés que manejan los enfermeros de dos hospitales públicos de Navojoa Sonora y que factores provocan mayor estrés?

Método

El presente estudio se realizó bajo un enfoque de investigación de tipo no experimental descriptiva correlacional.

Para recabar datos, participaron en la muestra 31 enfermeros de sexo femenino y masculino de dos dependencias públicas de Navojoa sonora, sin tomar en cuenta edad, sexo o nivel de estudios; la única característica que debían cumplir era ser trabajadores de cualquiera de estas dos instituciones, además de como ya se mencionó, fueran enfermeros. La muestra fue de tipo no probabilística intencional.

El instrumento utilizado fue la escala de medida de estresores laborales en personal de enfermería hospitalario “The Nursing Stress Scale” (Mas & Escriba, 1998). El cual consta de 34 ítems que describen distintas situaciones

potencialmente causantes de estrés en el trabajo desempeñado (véase apéndice 1). Estos ítems han sido agrupados en siete factores; uno de ellos relacionado con el ambiente físico (carga de trabajo), cuatro con el ambiente psicológico (muerte y sufrimiento, preparación insuficiente, falta de apoyo e incertidumbre en el tratamiento) y dos relacionados con el ambiente social en el hospital (problemas con los médicos y problemas con otros miembros del equipo de enfermería). En cada ítem las posibles respuestas son: nunca (0), a veces (1) frecuentemente (2) y muy frecuentemente (3). Sumando las puntuaciones obtenidas en cada uno de ellos se obtiene un índice global cuyo rango se encuentra entre 0 y 102, de forma que a mayor puntuación mayor nivel de estresores. Es un instrumento de auto aplicación la cual es fácil de administrar y se necesita un tiempo breve (ver apéndice 1). La validez se generó por medio de un análisis factorial donde se obtuvo una varianza total de 54.88, con un primer factor de 29.97, un segundo factor de 16.98 y un tercer factor de 7.92 de varianza acumulada, para el caso de la confiabilidad por medio de la consistencia interna se obtuvo un .918 de alpha de cronbach.

Presentación de los datos, lo primero que se realizó fue la revisión bibliográfica para examinar el material en distintas fuentes tales como tesis, revistas de investigación, artículos, libros, entre otros. Posteriormente se tomaron en cuenta los instrumentos utilizados, mencionados anteriormente. Enseguida se acudió al hospital público federal 2, donde se realizó una entrevista con el jefe de enseñanza de dicha institución, el cual facilitó el acceso al área de enfermería para llevar a cabo la aplicación del instrumento tomando como muestra a 11 enfermeras del lugar, en un lapso de 4 horas aproximadamente.

Después se acudió al hospital público federal 1, donde se realizó una entrevista primeramente con el director general el cual dio acceso al área hospitalaria, para después desarrollar otras entrevistas con las dos jefas de enfermeras, una de cada turno, ellas se encargaron de organizar al personal de cada turno para la evaluación, la cual duro aproximadamente dos días y se obtuvieron los datos de 20 participantes.

Una vez obtenida la información de los dos hospitales, se capturaron los datos en el software estadístico SPSS, por último, se analizaron los datos para obtener resultados, se tomaron los más relevantes y favorables para el estudio y se continuo a la redacción de los mismos.

Resultados

Referente a las características sociodemográficas de los enfermeros (as) participantes, se encontraron 20 enfermeros (as) de la institución pública federal 1 lo cual corresponde al 64.5%, mientras que de la institución pública federal

2 fueron 11 enfermeros (as) que corresponden al 35.5% de la muestra. De los cuales 15 son enfermeros (as) técnicos, 14 tienen licenciatura en enfermería, mientras que dos tienen hasta un posgrado. La edad de los participantes se dividió en rangos quedando de la siguiente manera, en un 41.9 % que oscilan entre los 22 y 30 años, un 19.4% entre los 31 y 39 años, 9.7% entre los 40-48 años, 22.6 % entre los 49-57 años y tan solo un 6.5% entre los 58-66 años. En cuanto al estado civil de los participantes 16 de ellos son solteros y 15 casados. El 71% tiene hijos mientras que el 29% no los tiene. Respecto a los turnos en el turno matutino trabajan 25 siendo la mayoría y tan solo 6 del turno vespertino.

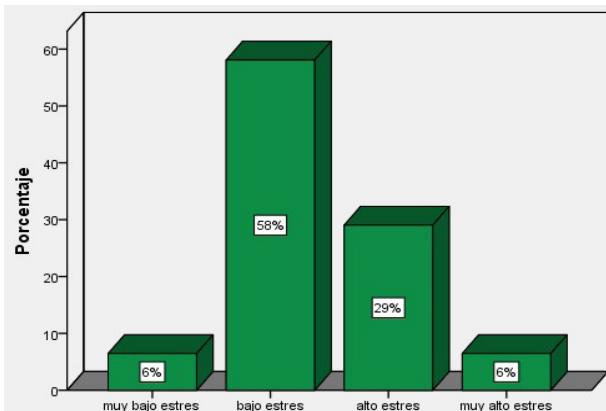
Estado de salud y hábitos de los enfermeros participantes.

Respecto a la salud percibida por parte de los enfermeros, 25 de ellos se describen a sí mismos con una buena salud, mientras que tres consideran tener una mala salud y de la misma manera, 3 se encuentran en un estado de salud regular. En el consumo de tabaco, cuatro de ellos afirman fumar y 27 dicen que no, por otra parte, en el consumo de alcohol, 12 afirmaron que consumen, y 19 de ellos niegan consumir bebidas embriagantes. Respecto a la salud de los enfermeros, solamente cinco afirman sufrir de hipertensión, mientras que 26 no la padecen. El 67.7% de los participantes afirman realizar ejercicio físico en su tiempo libre, mientras que el 32.3% no lo hace.

Subfactores.

Carga de trabajo. La gráfica siguiente muestra que, según el subfactor carga de trabajo, en un 58% de la muestra de participantes, manejan un nivel de estrés bajo, para un alto estrés encontramos el 29% de los enfermeros, mientras que para un muy alto estrés y un muy bajo estrés están el 6% (Véase grafica 1).

Gráfica 1. Nivel de estrés según la carga de trabajo

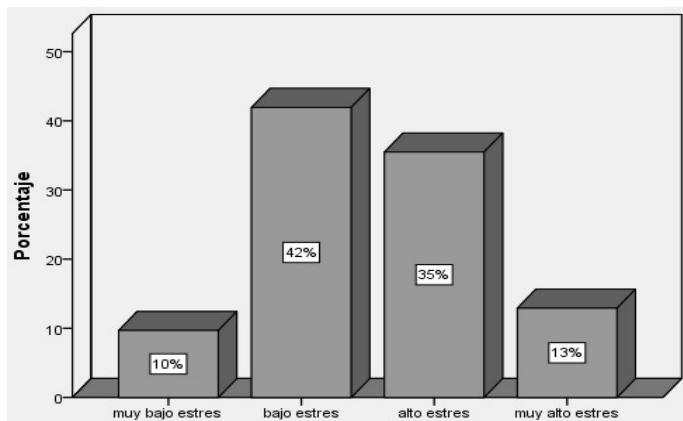


Fuente. Elaboración propia.

Subfactor muerte y sufrimiento

Los resultados reflejados muestran que, ante la muerte y el sufrimiento de los pacientes, se encuentra el 42% con bajo estrés y el 35% presenta alto estrés, mientras que para muy alto y muy bajo estrés están el 13% y 10% respectivamente (véase grafica 2)

Gráfica 2. *Nivel de estrés ante la muerte y sufrimiento de pacientes*

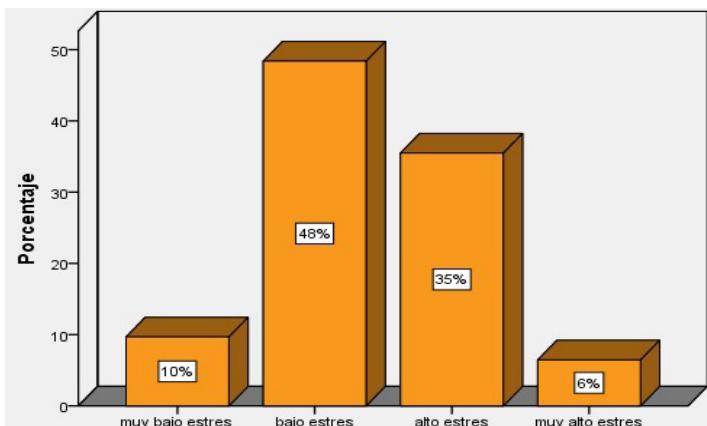


Fuente. Elaboración propia.

Subfactor preparación insuficiente

Los resultados de la gráfica siguiente muestran que, ante la percepción de preparación insuficiente, el 48% de enfermeros tiene bajo estrés, 35% presenta alto estrés y tan solo el 10% y 6% en muy bajo estrés y muy alto estrés respectivamente (véase grafica 3).

Gráfica 3. *Nivel de estrés ante la percepción de preparación insuficiente*

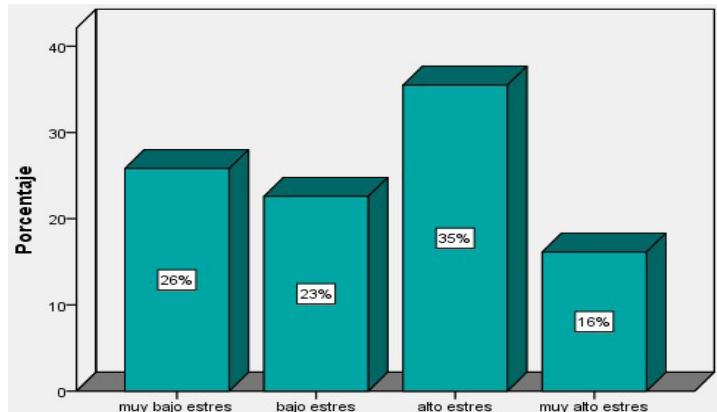


Fuente. Elaboración propia.

Subfactor falta de apoyo

La siguiente grafica muestra que, ante la falta de apoyo, el 35% de enfermeros se encuentran en alto estrés, el 26% de la muestra tiene muy bajo estrés mientras que bajo y muy alto estrés lo presentan el 23% y el 16% respectivamente. (véase grafica 4).

Gráfica 4. *Nivel de estrés ante la falta de apoyo*

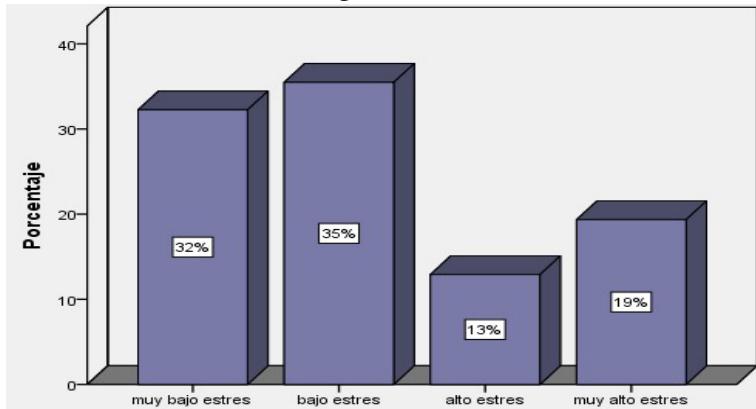


Fuente. Elaboración propia.

Subfactor problemas con médicos

La grafica muestra que ante problemas que pudieran existir con médicos, el 35% tiene bajo estrés, muy bajo estrés lo presenta el 32%, en muy alto estrés se encuentra el 19% y tan solo el 13% se encuentra en alto estrés (véase grafica 5).

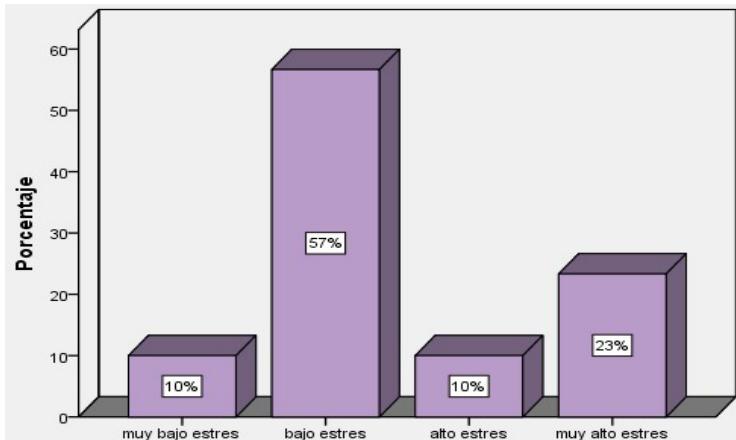
Gráfica 5. *Nivel de estrés ante los problemas con médicos*



Fuente. Elaboración propia.

La grafica muestra que respecto a que el enfermero sienta incertidumbre con el tratamiento del paciente, en el nivel de estrés bajo se encuentra la mayoría, el 57%, en muy alto estrés esta el 23%, mientras que en muy bajo y alto estrés se encuentra el 10% (véase grafica 6).

Gráfica 6. Nivel de estrés ante la incertidumbre al tratamiento

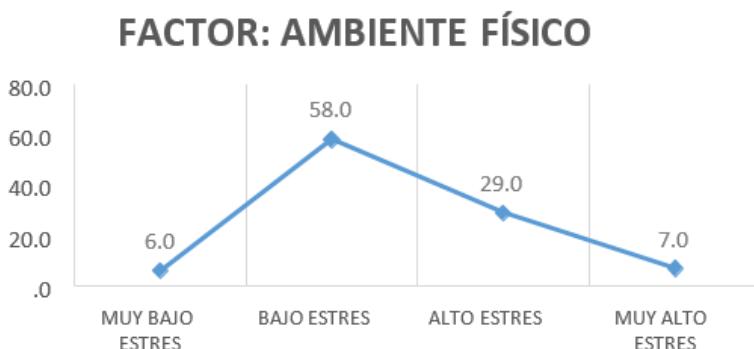


Fuente. Elaboración propia.

Factor ambiente físico

Al generalizar el ambiente físico en el cual se desenvuelven los enfermeros, el 58% se encuentra en bajo estrés, el 29% tiene alto estrés, y tan solo el 7% y 6% presentan muy alto estrés y muy bajo estrés, respectivamente (véase grafica 7).

Gráfica 7. Nivel de estrés respecto al ambiente físico

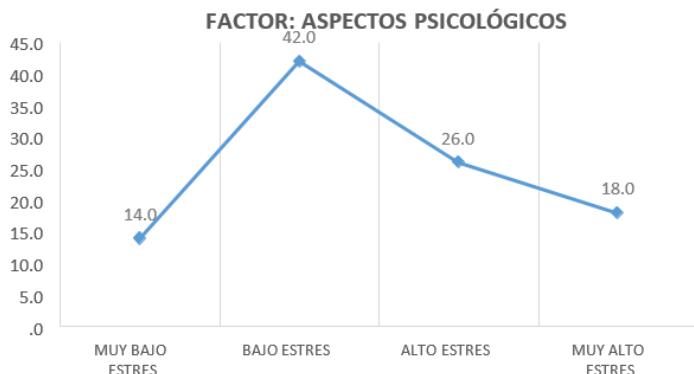


Fuente. Elaboración propia.

Factor ambiente psicológico

La grafica muestra que, ante el ambiente psicológico, el 42% de enfermeros presentan un nivel bajo de estrés, el 26% está en un alto estrés, el 18% tiene muy alto estrés y el 14% muy bajo estrés (véase grafica 8).

Gráfica 8. *Nivel de estrés respecto al ambiente psicológico*

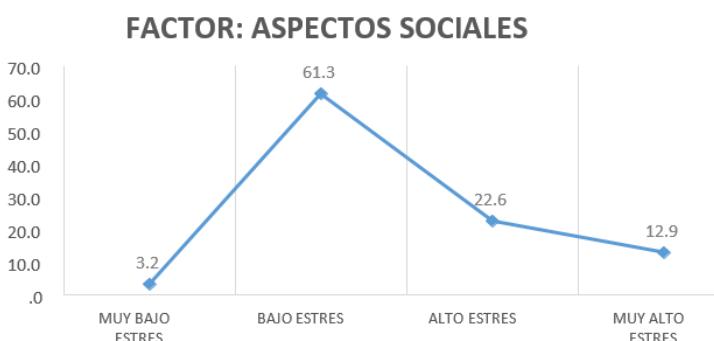


Fuente. Elaboración propia.

Factor ambiente social

Ante el ambiente social, el 61.3% de enfermeros se encuentran con un bajo estrés, alto estrés presenta el 22.6%, mientras que con muy alto estrés esta el 12.9% y con muy bajo estrés está el tan solo 3.2% (véase grafica 9).

Gráfica 9. *Nivel de estrés respecto al ambiente social*



Fuente. Elaboración propia.

Tablas de contingencia

Institución donde se presta el servicio y el factor de muerte y sufrimiento; según la siguiente tabla, ante la muerte y sufrimiento de los pacientes en el Hospital público federal 1 el 60% presenta bajo estrés, el 20% tiene alto estrés, mientras que para muy alto y muy bajo estrés se encuentran el 10% respectivamente. Mientras que en el Hospital público federal 2 el 63.6% presenta alto estrés, el 18.2% muy alto estrés mientras que para muy bajo y bajo estrés se considera el 9.1% respectivamente (véase tabla 1).

Tabla 1. Tabla de contingencia entre la institución donde se presta el servicio y el subfactor muerte y sufrimiento

		Muerte y sufrimiento (agrupado)				Total
		muy bajo estres	bajo estres	alto estres	muy alto estres	
Institución p ú b l i c a donde prestan su servicio los participantes	Hospital público federal 1	2	12	4	2	20
		10.0%	60.0%	20.0%	10.0%	100.0%
	Hospital público federal 2	1	1	7	2 18.2%	11
		9.1%	9.1%	63.6%		100.0%

Fuente. Elaboración propia.

Institución donde se presta el servicio y preparación insuficiente

Respecto a la siguiente tabla ante la percepción de preparación insuficiente en el hospital público federal 1 el 55% se encuentra en bajo estrés, el 20% en alto estrés, el 15% en muy bajo estrés y tan solo el 10% en muy alto estrés (Véase tabla 2).

Tabla 2. Institución donde se presta el servicio y el factor preparación insuficiente

		Factor: Preparación insuficiente				Total
		muy bajo estres	bajo estres	alto estres	muy alto estres	

Institución Hospital pública donde fe- deral 1 prestan su servicio los Hos- pital participantes federal 2	público	3	11	4	2	20
		15.0%	55.0%	20.0%	10.0%	100%
	público	0	4	7	0	11
		.0%	36.4%	63.6%	.0%	100%

Fuente. Elaboración propia.

Nivel de estudios y carga de trabajo

Al analizar la carga de trabajo con el nivel de escolaridad de los enfermeros, la tabla anterior muestra que de los que cuenta con carrera técnica, el 66.7% maneja bajo estrés, el 20% alto estrés y el 13.3% muy bajo estrés. De los que cuentan con licenciatura el 50% presentan bajo estrés, el 42.9% alto estrés y el 7.1 muy alto estrés. Y por último de los que cuentan con nivel de posgrado el 50% maneja bajo estrés y el otro 50% muy alto estrés (véase tabla 3).

Tabla 3. Tabla de contingencia entre el nivel de estudios y la carga de trabajo

Nivel es- tudios de enfermería	Factor: Carga de Trabajo				Total
	muy bajo estrés	bajo es- trés	alto estrés	muy alto estrés	
Enfermera técnica	13.3%	66.7%	20.0%	.0%	100.0 %
Licenciatura en enfermería	.0%	50.0%	42.9%	7.1%	100.0 %
Posgrado	.0%	50.0%	.0%	50.0%	100.0 %

Fuente. Elaboración propia.

Nivel de estudios e incertidumbre al tratamiento

En relación a la incertidumbre al tratamiento, de los enfermeros con carrera técnica, el 64.3% presenta bajo estrés, el 21.4% muy bajo estrés mientras que el 14.3% alto estrés. De los que cuentan con la licenciatura en enfermería

el 57.1% manejan bajo estrés u el 42.9% muy alto estrés. Por último, los de nivel de posgrado el 50% maneja alto estrés y el otro 50% muy alto estrés (véase tabla 4).

Tabla 4. Tabla de contingencia el nivel de estudios e incertidumbre al tratamiento

Nivel estudios de enfermería	Incertidumbre al tratamiento (agrupado)			
	muy bajo estrés	bajo estrés	alto estrés	muy alto estrés
Enfermera técnica	21.4%	64.3%	14.3%	.0%
Licenciatura en enfermería	.0%	57.1%	.0%	42.9%
Posgrado	.0%	.0%	50.0%	50.0%

Fuente. Elaboración propia.

Turno y ambiente psicológico

Respecto al ambiente psicológico, de los participantes del turno matutino, el 54.2% manejan bajo estrés, el 16.7% alto y muy alto estrés respectivamente y el 12.5% muy bajo estrés. Mientras que los del turno vespertino el 66.7% presentan alto estrés y el 16.7% muy alto y muy bajo estrés respectivamente (véase tabla 5).

Tabla 5. Tabla de contingencia entre el turno en que laboral y el ambiente psicológico

Turno en el que realizan su trabajo	Factor: Ambiente Psicológico				Total
	muy bajo estrés	bajo estrés	alto estrés	muy alto estrés	
Matutino	12.5%	54.2%	16.7%	16.7%	100.0%
Vespertino	16.7%	.0%	66.7%	16.7%	100.0%

Fuente. Elaboración propia.

Hipertensión y carga de trabajo

Al comparar la carga de trabajo y la hipertensión, de los participantes que la

padecen el 80% presenta alto estrés y el 20% bajo estrés; de los participantes que no padecen hipertensión el 65.4% bajo estrés, el 19.2% alto estrés y el 7.7% muy bajo y muy alto estrés respectivamente (véase tabla 6).

Tabla 6. Tabla de contingencia entre los pacientes que sufren y no sufren hipertensión y la carga de trabajo

El participante sufre de Hipertensión	Factor: Carga de Trabajo			
	muy bajo estrés	bajo estrés	alto estrés	muy alto estrés
Sí	.0%	20.0%	80.0%	.0%
No	7.7%	65.4%	19.2%	7.7%

Fuente. Elaboración propia.

Discusión

Según los resultados anteriormente obtenidos y en comparación con el estudio de Garza, et al (2011) “nivel de estrés de enfermeras que laboran en áreas de hospitalización” donde se identificaba el índice de estrés laboral determinado por la frecuencia de estresores laborales de enfermeros de un hospital de segundo nivel de atención en salud; los resultados mostraban que el nivel de estrés laboral determinado por estresores laborales se reportaba en nivel moderado y que los factores que generan más estrés son los relacionados con la muerte y el sufrimiento, la carga de trabajo, la preparación insuficiente, la incertidumbre en relación a los tratamientos que se les brinda a los pacientes y la falta de apoyo de los superiores de enfermería. Al igual que en ese estudio la mayor muestra correspondió al género femenino, la aplicación fue del mismo instrumento “Nursing Stress Scale” pero con la diferencia que los niveles de los factores estresores carga de trabajo, muerte y sufrimiento, preparación insuficiente, problemas con médicos y problemas con otros miembros, e incertidumbre en el tratamiento, mostraron niveles bajos a excepción del factor falta de apoyo donde el nivel de estrés fue alto a diferencia del estudio anteriormente mencionado donde la mayoría correspondió a un nivel moderado.

De la misma manera al estudio de Rodríguez, García y Herrera (2018) donde se reconocían factores que producen estrés en el personal médico y de enfermería del hospital general de fresnillo en zacatecas, donde en los niveles tuvieron gran afección por estrés hasta en un 75.4% por lo tanto la investiga-

ción evidencia una baja exposición a factores psicosociales negativos en el trabajo con bajos niveles de estrés en las diferentes dimensiones de la instituciones; en el presente estudio, al comparar las dimensiones/ ambientes de trabajo, el estrés se presenta en un nivel bajo. Lo que hace coincidir con este estudio puesto que en los ambientes considerados (social, psicológico y físico) el nivel de estrés fue igualmente bajo. Según los resultados de esta investigación, por el contrario, al estudio de Benites, Chacalizaza & Huancahuari (2017) en “Factores y niveles de estrés laboral en el personal de enfermería del Hospital Regional de Ica 2016” donde los resultados arrojaron que respecto al nivel de estrés laboral en personal de enfermería de la institución de salud, en mayor proporción de un 43.1% Se encuentra en un nivel medio de estrés, el 31% alto estrés y el 25.9% nivel bajo, los números a pesar de estar al parejo predomina el nivel medio, a diferencia del presente estudio donde el nivel predominante es el bajo en estrés en la mayoría de sus subfactores.

Referencias

- Barraza, J., Romero, J., Lores, L., Perez, B., Jimenez, N., & Romero, D. (2009). Estado de salud y estrés laboral en médicos internos del IMSS en Tepic, Nayarit. *Medigraphic*, 35-41.
- Benites, G., Chacalizaza, C., & Huancahuari, J. (2016). Factores y niveles de estrés laboral en el personal de enfermería del Hospital Regional de Ica. (Tesis de pregrado). Ica, Perú.
- Castillo, I., Torres, N., Ahumada, A., Cárdenas, K., & Licona, S. (2014). Estrés laboral en enfermería y factores asociados. *Revista científica salud uninorte*.
- Flores, M., Troyo, R., Valle, M., & Vega, M. (2010). Ansiedad y estrés en la práctica del personal de enfermería en un hospital de tercer nivel en Guadalajara. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 13.
- García, A., Bellón, J., Muñoz, C., & Fernández, J. (2015). Entorno psicosocial y estrés en trabajadores sanitarios de la sanidad pública: diferencias entre atención primaria y hospitalaria. Elsevier, 359-366.
- Garza, R., Meléndez, C., Castañeda, H., Aguilera, A., Porras, G., & Socorro, R. (2011). Nivel de Estrés en Enfermeras que Laboran en Áreas de Hospitalización. *Desarrollo científico enfermería*, 15-19.
- Guillen, T. (2017). Estrés laboral en personal médico de un hospital de la región Altos Tsotsil de Chiapas (tesis de grado). Chiapas, México.
- Mas, R. & Escriba. (1998). La versión castellana de la escala «the nursing stress scale». Proceso de adaptación transcultural. *Revista Especializada en Salud Pública* (6), 529-538.

Nava, Orihuela, & Vega. (2016). Relación entre estrés laboral y estrés cotidiano. Rev Elec Psic Izt, 558-568.

Puma, J. (2017). Estrés y desempeño laboral de los trabajadores del Centros de Salud Materno Infantil Piedra Liza. Perú.

Rodriguez, Herrera, & García, &. (2018). Factores psicosociales laborales y estrés en profesionales médicos y de enfermería del hospital general fresnillo, zacatecas. Revista Electrónica.

Semestran en Ciencias de la Salud, 9.

Quirós, B., & Encinas, L. (2007). Evaluación del estrés laboral y burnout en los servicios de urgencia extrahospitalaria. International Journal of Clinical and Health Psychology, 323-335.

Valdiviezo, A., & López, M. (2016). Estrés y Burnout en médicos familiares. Revista Colombiana de Salud Ocupacional, 132-135.

ÁREA TEMÁTICA

EDUCACIÓN





Capítulo 13

Defensores desde la perspectiva del docente: un estudio de teoría fundamentada

Ruben Pérez Ríos / Fernandez Inéz García Vázquez

Resumen

Este trabajo tuvo como objetivo analizar cómo es la defensa de los espectadores en el acoso escolar desde la perspectiva del docente en una escuela secundaria. El estudio se realizó bajo una metodología de tipo cualitativo con enfoque en Teoría Fundamentada donde a través de entrevistas semiestructuradas aplicadas a docentes se realizó una codificación de los datos. Se encontró que los espectadores manifiestan conductas de defensa en el acoso escolar mencionados en la literatura como lo son la intervención directa para detener la agresión, la intervención indirecta al dar aviso a las autoridades; por otro lado, la aportación novedosa que esta investigación realiza es la existencia de una defensa del acoso por agrupación entre estudiantes para escudarse y brindar defensa en situaciones de acoso escolar.

Palabras clave: Teoría fundamentada, acoso escolar, defensa.

Introducción

La violencia es un problema que conlleva graves consecuencias en las personas que participan en este fenómeno, involucra una serie de conductas que hacen uso de la fuerza y del poder mediante prácticas de agresión física, verbal y/o psicológica, esto con la finalidad de orientar al agresor a la obtención del dominio de una situación específica en favor de sus intereses personales, implicando un abuso inmoral de su poder (Jara, Casas, y Ortega, 2017).

La manifestación de éste fenómeno durante la niñez y la adolescencia es crucial ya que según Fulya, Rasit y Oguzhan (2016), la frecuencia y la gravedad se incrementan durante estas etapas del desarrollo, ésta puede contribuir en la aparición de comportamientos antisociales implicando riesgos para delinquir y cometer actos de vandalismo (Ttofi, y Farrington, 2012; Graham, 2016).

Según los datos obtenidos por la encuesta de cohesión social para la prevención de la violencia y la delincuencia en México implementada en 2014, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2015), informó que el 32.2% de los jóvenes que asisten a la escuela de entre los 12 a los 18 años, ha sido víctimas de acoso escolar, representando a 1.36 millones de jóvenes; en el mismo informe se identificó que el 30.6% de los jóvenes de ciudad Obregón y el 28.2% de la ciudad de Hermosillo cuentan con la misma característica de haber sido víctimas de acoso.

Diversos autores señalan que existe una alta predicción de conductas patológica de los adolescentes que efectúan agresión hacia sus pares llegados a la etapa de adulterz, entre las que destacan la delincuencia, robo, violencia, consumo de sustancias y trastornos de la conducta, entre otras. (Ang, Huan, Li, y Chan, 2015; Graham, 2016; Kempes, Matthys, de Vries y van Engeland, 2005).

La evidencia empírica señala que el 36% de los jóvenes que han manifestado agresión proactiva durante los 13 y los 16 años, han obtenido entre tres o más condenas por actos delictivos que posteriormente cometieron entre los 16 y los 24 años de edad; por otro lado, la agresión reactiva ha sido asociada mayormente a problemas de internalización como la ansiedad, inadaptación social, problemas con los compañeros, depresión, baja autoestima, además de un incremento en el estrés causado por la victimización (Ttofi, y Farrington, 2012; Smith, 2016). La somatización y el deterioro de la salud del afectado puede repercutir en su funcionamiento escolar (Graham, 2016), la angustia emocional a la que se es sometido aumenta los riesgos de que el suicidio y la delincuencia sean resultados de las experiencias de ser víctimas.

Desarrollo

El estudio de la agresión en la adolescencia puede asegurar una prevención oportuna al evitar la aparición de problemas subsecuentes que han sido demostrados empíricamente. Se ha identificado que el desarrollo ético y moral de los adolescentes que no participan en el acoso es mayor de los que manifiestan un comportamiento agresivo injustificado (Jara, Casas y Ortega 2017), lo que indica que al aumentar los factores de protección y hacer menos hincapié en los déficits y los problemas se puede lograr el aumento de la resi-

liencia en los niños que se encuentran en situación de riesgos por la violencia escolar (Ttofi, y Farrington, 2012).

El acoso escolar ha sido considerado como un fenómeno muy complejo que implica la participación de diversos roles en su ejecución, identificando el rol agresor, víctima y espectador. Éste último es el más numeroso y ha sido objeto de estudio en diversas investigaciones, ya que se le considera como un factor importante para la prevención y el afrontamiento del acoso escolar y su oportuna detención. (Padgett y Notar, 2013; Jenkins y Nickerson, 2016; Waasdorp y Bradshaw, 2018).

Las últimas investigaciones sobre los roles en la agresión han puesto de relieve la necesidad de estudiar las variaciones de respuestas en el rol de espectador, dentro del cual se han identificado una serie de categorizaciones de respuestas entre las que destacan se encuentra la pasiva, defensiva y alentadora. En otro tipo de categorizaciones sobre el rol de espectador en el acoso escolar se logran identificar el de reforzador, asistente, defensor y el externo (Waasdorp y Bradshaw, 2018).

El rol de espectador defensor comprende acciones de apoyo a las víctimas, logra reducir la intimidación y contribuye a sentimientos de seguridad de los estudiantes (Jenkins y Nickerson, 2016). Se ha constado que las niñas presentan más probabilidades de ayudar y comprometerse en la defensa; este rol ha sido asociado con un alto compromiso en la intervención de las agresiones, al afirmar que los defensores tienden a ser más conscientes de la intimidación, lo que propicia buscar nuevas oportunidades para ayudar (Jenkins y Nickerson, 2016).

Las respuestas de los espectadores del acoso presentan variaciones que están sujetas a factores situacionales que presentan los estudiantes, lo que sugiere que el aumento en las probabilidades de actuar en defensa de las victimas depende de las interpretaciones sobre la intimidación y la toma de decisiones para responder ante hechos de acoso escolar; así lo han descubierto Forsberg, et al. 2016, en su estudio bajo un enfoque cualitativo en el que analizan el razonamiento de los estudiantes en la toma de decisiones para defender a las víctimas cuando éstos son espectadores de un evento de acoso escolar.

Según los resultados encontrados por Forsberg, et al. 2016, los estudiantes han manifestado la influencia de cinco factores generales en el razonamiento sobre su actuación cuando son espectadores, entre los que se mencionan se encuentra la conciencia informada, las expectativas del espectador, los sentimientos personales, la seriedad del comportamiento y el sentido de responsabilidad.

La trayectoria del estudio de la agresión se ha enfatizado en identificar y conocer los déficits y problemas relacionados con los factores de riesgos que ello implica. Es evidente la nula o poca información que se cuenta del estudio de las capacidades de afrontamiento y recuperación, así como de los factores de protección que pueden brindar un enfoque más positivo en la prevención del acoso escolar (Ttofi y Farrington 2012), pudiendo resultar en el desarrollo de teorías sobre el acoso escolar, capaces de brindar información relevante a ésta área de la investigación que es desatendida.

La prevención del acoso escolar es de gran importancia motivar a los espectadores a la intervención directa o indirecta de la intimidación en el contexto escolar (Alcántar-Nieblas, Valdés-Cuervo, Carlos, Martínez-Ferrer, y García, 2018; Demaray, Summer, Jenkins, y Becker, 2016; Jenkins y Nickerson, 2016), ante lo cual los espectadores defensores pueden manifestar conductas en pro de la reducción de situaciones de acoso. Para Padgett y Notar (2013), es ampliamente pertinente abordar los factores que influyen en los estudiantes para intervenir y defender a las víctimas de agresión entre pares.

La viabilidad de un estudio cualitativo en el que se pueda obtener una categorización de los tipos de respuesta de los espectadores defensores se sustenta en lo que refiere Waasdorp y Bradshaw (2018), al sugerir la existencia de una mayor variabilidad en los tipos de respuesta de los espectadores del acoso escolar; por lo anteriormente descrito, el presente estudio tiene como objetivo analizar cómo son los diferentes tipos de respuesta de los espectadores del acoso escolar desde la perspectiva del docente; por lo anterior resulta importante adoptar el enfoque de teoría fundamentada con la finalidad de examinar la perspectiva de los docentes acerca de las prácticas de defensa de los estudiantes, y de esta forma construir una comprensión más profunda del proceso grupal del acoso escolar (Mazzone, Thornberg, Stefanelli, Cadei, y Caravita, 2018; Thornberg, Halldin, Bolmsjö, y Petersson, 2013), ya que éste enfoque resulta adecuado para abordar temáticas inexploradas (Bjereld, 2016), abordados por un proceso de investigación que adopta la reflexividad del investigador.

Método

El método del estudio ha sido cualitativo en el cual el objetivo principal fue conocer cómo son los tipos de respuesta de los espectadores defensores en el acoso escolar desde la perspectiva del docente. Se empleó el enfoque de Teoría Fundamentada para identificar los procesos sociales básicos (Glaser y Strauss, 1967), y para descubrir cuáles son los aspectos más relevantes del área de estudio en interés (Strauss y Corbin, 1990), para lo cual se realizó la codificación selectiva y teórica de los datos recabados por medio del diseño

de una entrevista semiestructurada con final abierto dirigida a los participantes, además la información recabada se constató por medio del registro de observación en el plantel. Se aseguró la validez y confiabilidad del estudio por medio de la utilización del Member Checking.

Participantes: los participantes del estudio fueron 7 profesores (3 mujeres y 4 hombres) de una escuela secundaria en una ciudad al sur del Estado de Sonora. La selección de los participantes se basó en el procedimiento de muestreo intencional no probabilístico con el único criterio que impartieran clases en dicha escuela.

Instrumentos: se diseñó e implementó una encuesta semiestructurada con final abierto donde se abordaron las prácticas de defensa en el acoso escolar, el ambiente escolar, los principales problemas y conflictos en el plantel y las principales características personales de los estudiantes implicados en el problema. Por otro lado, se realizó un registro de observación de las conductas de los estudiantes en contextos de agresión en el recreo escolar.

Procedimiento: el escenario en donde se desarrolló la investigación presentó un ambiente adecuado para la recolección de datos, en primera instancia se recurrió a los directivos del plantel para dar a conocer el objetivo del estudio, esto con la finalidad de obtener su autorización. El plantel contó con un ambiente adecuado y respetuoso, los docentes a los que se les solicitó participar accedieron inmediatamente después de brindarles la explicación de la finalidad del estudio y de haberles garantizado la confidencialidad y anonimato de los datos recabados y que estuvieran de acuerdo con ello. Se obtuvo un punto de saturación a partir del séptimo participante por lo que se optó por detener la recolección de datos.

Resultados

El presente estudio tuvo como finalidad analizar las prácticas de defensa de los estudiantes espectadores en el acoso, la cual se llevó a cabo en una escuela Secundaria de Sonora, en donde se entrevistaron a cuatro hombres y tres mujeres, con un total de 7 docentes de distintas asignaturas. Las categorías encontradas fueron las siguientes: a) Cómo es el acoso, b) Cómo son los estudiantes c) Origen del acoso, d) Consecuencias en los estudiantes, d) Defensa en el acoso, y e) Sugerencias sobre el acoso. A continuación, se describen cada una de estas categorías.

Tabla 1. Categoría de análisis

Cómo es el acoso	Tipos de acoso entre compañeros
Cómo son los estudiantes	Características personales de los estudiantes involucrados
Origen del acoso	Atribución de la responsabilidad del problema
Consecuencias en los estudiantes	Características desfavorables asociadas al acoso
Defensa en el acoso	Tipos de defensa que emplean los estudiantes
Sugerencias sobre el acoso	Recomendaciones para solucionar y prevenir el problema

Fuente: Elaboración propia.

Categoría 1: *Cómo es el acoso*. Existe una presencia marcada de acoso escolar que han detectado los docentes, entre las que se mencionan está la inducción al consumo de droga, la violencia verbal, y en ciertas ocasiones la violencia física. Cabe destacar que los docentes han detectado éstos tipos de bullying y han observado cierta normalidad en la tendencia de los niños en llevarse de forma pesada.

“cuando te inducen a la droga, cuando te quieren obligar a que consumas la droga”

“se dan mucha carrilla acerca de los defectos físicos que tienen los jóvenes, también de racismo por el color”

“el agresor siempre se aprovecha de la víctima que es una persona más retraída y que se deja que le den carrilla, que le hagan comentarios negativos”

“es muy común llevarse así con los compañeros, con sobrenombres y todo, pero esa confianza a veces sobrepasa y luego ya se molestan y entonces ya empiezan a haber problemas más graves como golpes”

Tabla 2. Cómo es el acoso

Categoría 1:	· Incitación a las drogas.
<i>Cómo es el acoso</i>	· Violencia verbal.
	· Violencia física.
	· Normalidad del problema entre los estudiantes.

Fuente: Elaboración propia.

Categoría 2: *Cómo son los estudiantes*. Por otro lado, los docentes han identificado características personales en los participantes en el problema, se ha mencionado falta de empatía, baja sumisión, irrespeto, aislamiento; se ha mencionado el problema de indisciplina del que son parte los estudiantes, así como la influencia de la utilización de dispositivos electrónicos como celulares, lo que puede sugerir la trascendencia del acoso escolar al cyberbullying.

“se ve un marcado acoso, gradual”

“es muy poca la cantidad que se queda sumisa”

“el espectador también sufre él su acoso en el momento de que se está cometiendo el bullying”

“casi no respetan al prójimo, no son empáticas”

“los problemas que se han dado aquí son indisciplina”

“se acentúa mucho el bullying con las personas que se aislan más, los que se separan del grupo a ellos son los que más les dan carrilla”

“se acentúa más con las comunicaciones, existen medios como los teléfonos y las redes sociales que pueden potencializarse más estos malos comentarios por el uso de las redes sociales”

Tabla 3. Cómo son los estudiantes

Categoría 2:	<ul style="list-style-type: none">· Falta de empatía.· Baja sumisión.· Falta de respeto.· Aislamiento.· Indisciplina.
<i>Cómo son los estudiantes</i>	

Fuente: Elaboración propia.

Categoría 3: *Origen del acoso*. En la detección de ésta categoría, los docentes han identificado el origen de la problemática del acoso escolar, en donde se menciona la relevancia que tiene la familia para la educación de los estudiantes, encontrando que la disfunción familiar y la falta de tiempo e interés en este aspecto influyen para que se presente la indisciplina y los casos de acoso escolar en el plantel escolar.

“nosotros lo consideramos problema que viene de la familia”. F1OP.1 personas que vienen de familias con problemas de pareja, de separación, disfunción familiar que le llaman”

“yo creo que la familia, el problema para todo lo que está sucediendo, en todo esto, es porque es necesidad de papá y mamá trabajar, la mayoría de las cosas las aprenden en la calle, en lugar de papá o mamá. con el tiempo que, en base a las necesidades o igualdades, las mamás fueron dejando la casa, Desatendieron quizá lo que es principal, que es el darles a los hijos todo el tiempo que se merecen”

“la falta de atención y veo eso que está muy trillado, la mayoría del tiempo uno se la pasa haciendo eso en lugar de estar dándole a su hijo el poquito tiempo de calidad que pueda darle, yo creo que, todo se lo recargo a la familia”

Tabla 4. Origen del acoso

	· Disfuncionalidad familiar.
Categoría 3:	· Falta de tiempo en la educación de los hijos.
<i>Origen del acoso</i>	· Desinterés de los padres de familia por el problema.

Fuente: Elaboración propia.

Categoría 4: *Consecuencias en los estudiantes*. Los docentes aseguran que el problema del bullying conlleva diversas consecuencias en los participantes del acoso escolar, se ha detectado que las amenazas repercuten en la integridad de las víctimas, además de suscitar violencia por tratar de defenderse. Por otro lado, se ha identificado que participar en este problema puede estar relacionado con el bajo rendimiento escolar al incrementarse la inasistencia y falta de motivación para trabajar.

“si dices algo, pluma o algo, la amenaza, se asustan los niños”

“personas que vienen calmadas empiezan a mostrar signos de violencia ya, para defenderse”

“situaciones que se han presentado como que ya no quieren venir a la escuela algunas niñas o jóvenes por tantos comentarios negativos que les hacen”

“no trabajan, constantemente están llamando la atención, molestando a un compañero, no trabajan, se quedan ahí sentados sin hacer nada”

Tabla 5. Consecuencias en los estudiantes

Categoría 4: <i>Consecuencias en los estudiantes</i>	<ul style="list-style-type: none">· Repercusión en la integridad de los estudiantes.· Generador de violencia.· Bajo rendimiento escolar.· Inasistencia.· Falta de motivación y compromiso para trabajar.
---	--

Fuente: Elaboración propia.

Categoría 5: *Defensa en el acoso*. Para el objetivo principal de éste trabajo, los docentes han mencionado las prácticas de defensa que han observado en el acoso escolar, mencionando que escudarse en otros compañeros ha sido una práctica de defensa, al agruparse con compañeros que pueden intervenir en el acoso. Otra práctica de defensa que se ha detectado es el aviso a las autoridades del plantel para tratar de detener los casos de bullying.

Por otro lado, se han detectado prácticas de defensa directa en donde una de las niñas interfiere en la agresión para detener el acoso ante uno de sus compañeros.

“se acercan con nosotros para decirnos lo que está pasando” “sí vemos ya jovencitos que empiezan a sacar sus rasgos de cómo defenderse, o sea agruparse con dos tres para estar juntos y defenderse”

“se juntan con el amigo de alto grado, de tercero, segundo, para que entre a la defensa”

“avisarnos a las autoridades para tomar cartas en el asunto”

“algunas cosas dicen, los mismos niños, aquél hizo esto o siempre están avisando, más los de primero se dan el caso que si hacen algo, yo lo vi estaba haciendo esto, señalando lo que ocurrió”

“la niña defiende al niño, Es que siempre le andan haciendo esto a éste niño y yo lo defiendo porque él no se defiende”

“Ella defiende a su compañero porque lo están molestando, es un gordito y lo empieza a defender”.

Tabla 6. Defensa en el acoso

Categoría 5:	· Escudarse en otros compañeros.
<i>Defensa en el acoso</i>	· Aviso a las autoridades.
	· Intervención directa.

Fuente: Elaboración propia.

Categoría 6: Sugerencias sobre el acoso. Los docentes han informado una serie de prácticas que pueden ser implementadas para disminuir los índices de acoso escolar en el plantel, entre las prácticas que han implementado se encuentra la orientación directa de los niños que participan en este fenómeno, hablando con ellos, otra práctica que sugieren puede ser implementada es la intervención con los padres de familia para que ayuden a resolver los casos de bullying en el plantel, además de dotar herramientas que ayuden a los padres de familia en la educación de sus hijos, favoreciendo en el incremento de emociones morales de justicia y valores relacionados con la buena socialización.

“incremente en ellos sus formas de defender, simplemente lo canalice o den aviso de lo que está pasando”

“hablar con el agresor, la víctima y el espectador, a los tres tomarlos por parejo igual para la defensa”

“hablar en familia en temas relacionados con padres de familia y alumnos”

“haciendo un voto a la conciencia y ver las injusticias que se están presentando”

“yo he intervenido con ellos y he hablado mucho de que no se lleven así”

“no permitir que sigan insultando o haciendo malos comentarios”

“queremos moldear o canalizar para que ellos vayan adquiriendo la mentalidad de que no es bueno el bullying”

Tabla 7. Sugerencias sobre el acoso

Categoría 6: <i>Sugerencias sobre el acoso.</i>	· Orientación directiva a los estudiantes.
	· Intervención con los padres de familia.
Categoría 6: <i>Sugerencias sobre el acoso.</i>	· Emplear herramientas que incrementen las habilidades en los padres de familia para una correcta educación de los estudiantes.
	· Incrementar los valores y las emociones morales como la justicia para lograr una armoniosa socialización.

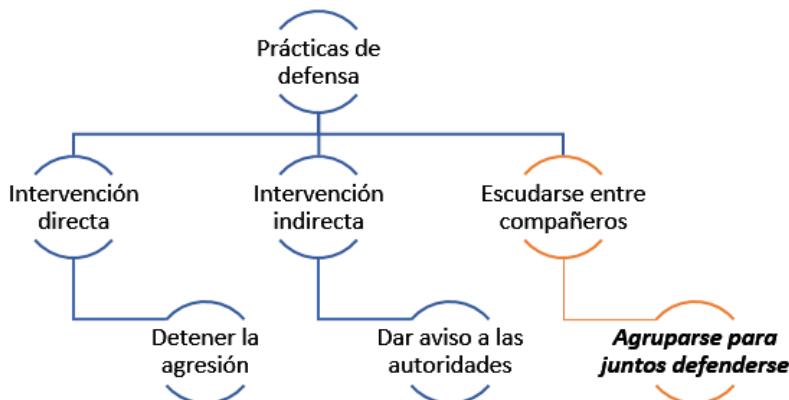
Fuente: Elaboración propia.

Discusión y conclusiones

El objetivo de la presente investigación fue analizar las prácticas de defensa de los espectadores en el acoso escolar desde la perspectiva del docente en una escuela secundaria, con la finalidad de aportar reflexiones que orienten en la solución del problema. Las siguientes conclusiones se construyeron a partir de la reflexión por parte del investigador sobre cada categoría teórica resultante discutidas a continuación.

Para dar respuesta a la pregunta de investigación sobre ¿Cómo son las prácticas de defensa de los espectadores en el acoso escolar? Los docentes han informado con base a su observación que una de las principales prácticas de defensa va en relación a avisar a los docentes o a alguna figura de autoridad sobre las situaciones de violencia que se suscitan en el plantel, tal como se menciona en la literatura (Alcántar-Nieblas et al., 2018; Demaray, Summer, Jenkins, y Becker, 2016; Jenkins y Nickerson, 2016), en la categorización de defensa incluyen la intervención indirecta de los estudiantes para tratar de detener el acoso, informando a algún adulto sobre la situación. Otra práctica de defensa que definen los autores es la intervención directa para detener la agresión, ésta ha logrado ser identificada en los datos analizados en la presente investigación. Por otro lado, se ha identificado que otra categorización de defensa se encuentra en la asociación o agrupación entre estudiantes para prevenir, intervenir o defender cuando el acoso llega a presentarse, identificando esta práctica ausente en la literatura revisada y que puede aportar una mejor comprensión de la dinámica de la defensa entre estudiantes, sugiriendo una mayor indagación en estudios posteriores.

Figura 1. Prácticas de defensa



Fuente: Elaboración propia.

Los docentes han informado la presencia de acoso escolar en el plantel, mencionando los diversos tipos de acoso, entre los que destacan el acoso verbal, y en algunos de los casos la utilización de fuerza por medio de la agresión física, visto esto como una clara práctica de obtención del dominio de los agresores en el acoso escolar (Jara, Casas, y Ortega, 2017). Por otro lado, se han identificado características personales en los participantes en el problema, entre las que destacan se encuentra la falta de empatía, emoción moral que puede reflejar el bajo interés de los espectadores para intervenir en la defensa en el acoso escolar, la baja sumisión que puede ser interpretado en las víctimas como una tendencia que orienta a aplicar la autodefensa en los casos de agresión; otra práctica o característica mencionada por los docentes es el aislamiento principalmente en las víctimas, interpretado como un blindaje al ser víctimas de agresiones entre los compañeros. Por último, se ha destacado que existe una remarcada falta de respeto entre los estudiantes, lo que puede justificar la presencia de acoso escolar entre pares.

Otro hallazgo importante encontrado en el estudio ha sido la atribución de la responsabilidad del problema a los padres de familia, los datos analizados reflejan que el origen del problema se puede encontrar en la familia; los docentes han informado que muchos de los padres de familia se encuentran ausentes en la educación de sus hijos, lo que orilla a los estudiantes a manifestar conductas de indisciplina, acoso escolar, y otros factores de riesgo asociado al desinterés de los padres en la educación de sus hijos, como el consumo de droga, entre otros.

Dentro de los factores de riesgos que se han identificado en el presente estudio se encuentra la amenaza constante a la integridad de los estudiantes

por las prácticas de acoso y violencia escolar. Además, se han identificado consecuencias negativas que repercuten en el rendimiento académico de los estudiantes que son víctimas, tal como lo menciona (Graham, 2016). Por último, se han identificado opciones que pueden ser aplicadas para la solución de la problemática, entre las que destacan se encuentra la orientación directa de los niños que participan en este fenómeno, canalizando a los participantes con los profesionales o profesores que pueden ayudar a solucionar y disminuir los índices de acoso escolar. Otra herramienta que se ha detectado en la prevención del bullying se encuentra en la capacitación de los padres de familia para atender a las necesidades de formación y educación de los estudiantes. En contraparte, la información otorgada por los docentes ha ido en contradicción con los datos recabados en la presencia de acoso escolar en el plantel, asegurando que no existe la presencia del problema en situaciones específicas, tanto de grupos, como de turnos de estudio en la escuela, lo que puede sugerir que el fenómeno no es generalizable en todo el plantel.

Recomendaciones

Tal como lo indican los docentes, se recomienda dar seguimiento puntual a los casos específicos de acoso escolar en el plantel, con la finalidad de dar solución y evitar circunstancias o problemas mayores. Para tratar de reducir los índices de bullying en el plantel es indispensable actuar en conjunto las autoridades del plantel, profesionales en la solución del problema y padres de familia, para encauzar las mejores herramientas disciplinarias que ayuden a los estudiantes a mejorar sus habilidades sociales. En relación a la mejora de la calidad del presente estudio, se recomienda seguir indagando cuáles son las prácticas de defensa y las prácticas que ayudan a mejorar las relaciones entre los estudiantes para tener una mejor comprensión del fenómeno y abonar en la solución del problema.

Referencias

- Alcántar-Nieblas, C., Valdés-Cuervo, A. A., Carlos, E. A., Martínez-Ferrer, B., & García, F. I. (2018). Propiedades Psicométricas de la Adaptación al español de la Participant Role Approach (PRA). *Revista Colombiana de Psicología*, 27(2), 177–192.doi:10.15446/rcp. v27n2.68721
- Ang, R., Huan, V., Li, X., & Chan, W. (2015). Factor Structure and Invariance of the Reactive and Proactive Aggression Questionnaire in a Large Sample of Young Adolescents in Singapore. *Child Psychiatry & Human Development*, 47(6), 883–889. doi:10.1007/s10578-015-0619-y
- Bjereld, Y. (2016). The challenging process of disclosing bullying victimization: A grounded theory study from the victim's point of view. *Journal of Health Psychology*, 23(8), 1110–1118.doi:10.1177/1359105316644973

- Demaray, M., Summers, K. H., Jenkins, L. N., & Becker, L. D. (2016). Bullying Participant Behaviors Questionnaire (BPBQ): Establishing a reliable and valid measure. *Journal of School Violence*, 15, 158–188. doi:10.1080/15388220.2014.964801
- Forsberg, C., Thornberg, R., & Samuelsson, M. (2014). Bystanders to bullying: Fourth- to seventh-grade students' perspectives on their reactions. *Research Papers in Education*, 29, 557–576. doi:10.1080/02671522.2013.878375
- Fulya, C.-O., Rasit, A., & Oguzhan, C. (2016). Validity and Reliability of the Reactive-Proactive Aggression Questionnaire in Turkish Adolescents. *Educational Research and Reviews*, 11(20), 1931–1943. doi:10.5897/err2016.2937
- Fulya, C.-O., Rasit, A., & Oguzhan, C. (2016). Validity and Reliability of the Reactive-Proactive Aggression Questionnaire in Turkish Adolescents. *Educational Research and Reviews*, 11(20), 1931–1943. doi:10.5897/err2016.2937
- Glaser, B. & Strauss, A. (1967). The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research. *Aldine*, New York.
- Graham, S. (2016). Victims of Bullying in Schools. *Theory Into Practice*, 55(2), 136–144. doi:10.1080/00405841.2016.1148988
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2015). *Encuesta de Cohesión Social para la Prevención de la Violencia y la Delincuencia 2014: marco conceptual*, México.
- Jara, N., Casas, J., & Ortega, R. (2017). Proactive and Reactive Aggressive Behavior in Bullying: The Role of Values. *International Journal of Educational Psychology*, 6(1), 1-24. doi:10.17583/ijep.2017.2515
- Jenkins, L. N., & Nickerson, A. B. (2016). Bullying participant roles and gender as predictors of bystander intervention. *Aggressive Behavior*, 43(3), 281–290. doi:10.1002/ab.21688
- Kempes, M., Matthys, W., de Vries, H., & van Engeland, H. (2005). Reactive and proactive aggression in children A review of theory, findings and the relevance for child and adolescent psychiatry. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 14(1), 11–19. doi:10.1007/s00787-005-0432-4
- Mazzone, A., Thornberg, R., Stefanelli, S., Cadei, L., & Caravita, S. C. S. (2018). “Judging by the cover”: A grounded theory study of bullying towards same-country and immigrant peers. *Children and Youth Services Review*, 91, 403–412. doi:10.1016/j.childyouth.2018.06.029
- Padgett, S. y Notar, C. (2013). Bystanders are the Key to Stopping Bullying. *Universal Journal of Educational Research*, 1(2), 33-41 DOI: 10.13189/ujer.2013.010201
- Smith, P. (2016). Bullying: Definition, Types, Causes, Consequences and Intervention. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(9), 519–532. doi:10.1111/spc.12266
- Strauss, A. & Corbin, J. (1990). Basics of qualitative research: grounded theory, procedures and techniques. *Sage publications*. Newbury Park, CA.

- Thornberg, R., Halldin, K., Bolmsjö, N., & Petersson, A. (2013). Victimising of school bullying: a grounded theory. *Research Papers in Education*, 28(3), 309–329. doi:10.1080/02671522.2011.641999
- Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2012). Risk and protective factors, longitudinal research, and bullying prevention. *New Directions for Youth Development*, 2012(133), 85–98. doi:10.1002/yd.20009
- Waasdorp, T., & Bradshaw, C. (2018). Examining Variation in Adolescent Bystanders' Responses to Bullying. *School Psychology Review*, 47(1), 18–33. doi:10.17105/spr-2017-0081.v47-1

Capítulo 14

Nivel metacognitivo en el aprendizaje de las matemáticas en alumnos de educación secundaria pública en Cd. Obregón, Sonora

Iván López Cuero / Omar Cuevas Salazar

Resumen

En la actualidad los niveles de aprendizaje de las matemáticas en alumnos de secundaria en México son una problemática de suma importancia, dado que informes de resultados nacionales internacionales indican que el nivel de aprendizaje de las matemáticas en estudiantes mexicanos de educación secundaria se encuentra por debajo del promedio internacional, debido factores como problemas de comprensión, resolución de problemas, entre otros. Los estilos de aprendizaje y metacognición, son aspectos internos de los estudiantes que determinan el aprendizaje y permiten, así como estrategias a seguir para mejorar el rendimiento de los estudiantes. Los estilos de aprendizaje consideran 4 dimensiones fundamentales: Percepción, planificación, orientación y relaciones interpersonales. La metacognición considera la capacidad de autoaprendizaje en los estudiantes, propiciando el pensamiento lógico y desarrollo de competencias para el aprendizaje de las matemáticas. Niveles bajos de metacognición influyen en la capacidad de resolución de problemas. La presente investigación aborda el aspecto metacognitivo, por lo que se realizó un estudio cuantitativo descriptivo transversal con estudiantes de secundarias Públicas de Ciudad Obregón Sonora México, turno matutino, considerando una muestra de 117 alumnos con un nivel de confianza de 95% y error estimado de 5% de una población de 650 estudiantes, con edades de 11 a 16 años inscritos en el ciclo escolar 2017-2018, a quienes se aplicó una encuesta en escala Likert de 5 puntos para medir la metacognición ($\alpha=0.78$). Se realizó un

análisis metacognitivo y por sub dimensiones. Los estudiantes tienen predominancia hacia el “seguimiento”, siendo la conciencia e importancia sobre el nivel de aprendizaje de las matemáticas, además, menos del 50% de alumnos manifiesta los aspectos metacognitivos de “planificación” y “regulación de su proceso de aprendizaje”, y demás sub dimensiones metacognitivas que les permita ser autosuficientes y competitivos en matemáticas.

Palabras Clave: Estilos de Aprendizaje, Metacognición, Rendimiento.

Introducción

Los nivel de aprendizaje de las matemáticas en estudiantes de educación secundaria en México no ha alcanzo los niveles deseables a causa del bajo desempeño obtenido en pruebas a nivel nacional e Internacional, debido a problemas de interpretación, comprensión, conceptualización, aplicación en la resolución de problemas y en gran medida por el poco dominio en aritmética, siendo esta última por la amplia aplicación en situaciones de la vida cotidiana y el fundamento fundamental para el aprendizaje de matemáticas de orden superior.

El resultado promedio obtenidos a nivel internacional en matemáticas por estudiantes mexicanos de tercero de secundaria fue de 408 puntos, valor por debajo del promedio de países miembros de la OCDE que es de 490 puntos, diferencia equivalente a casi dos años menos de escolaridad (OCDE, 2015). Además, obtuvieron una diferencia alrededor de 80 puntos debajo de Portugal, entre 10 y 15 puntos por debajo de estudiantes de Chile y Uruguay, (OCDE, 2015).

Resultados obtenidos a nivel nacional través de la prueba PLANEA en 2015, indican que el 57% de los estudiantes de tercero de secundaria no alcanzaron el nivel básico de competencias, lo que indica deficiencias en aritmética y problemas para relacionar situaciones de la vida cotidiana en forma matemática, aspectos que han predominado en 2003 y 2015 (OCDE, 2015). Resultados obtenidos en la prueba PLANEA 2017, indica que el 63% de los alumnos de educación secundaria alcanzaron el nivel de conocimientos II, lo que significa que los estudiantes de tercero de secundaria apenas pueden resolver operaciones con fracciones y operaciones básicas (INEE, 2017).

Las matemáticas son una de las ciencias en las que la gran mayoría de estudiantes de todos los niveles educativos, manifiestan problemas de aprendizaje debido factores como: desagrado, dificultad, aburrimiento y complejidad, (Sierra y Arellano, 2011), deficiencias en motivación, asimilación, mala in-

terpretación de los resultados obtenidos y problemas para relacionarlos a la vida cotidiana. (Rodríguez, Guerra, Cruz, Brito Vallina, & Oliveras, 2012).

También presentan problemas de: expresión verbal al lenguaje matemático y representación gráfica de las situaciones que se pretenden resolver (Rodríguez et. al., 2012). Esquer, F. (2009) indica que el proceso de aprendizaje tradicional de las matemáticas, ocasionando en la mayoría de estudiantes poca participación, pasividad, escasa autonomía de aprendizaje, trabajo individual, transcripción y memorización de información para actividades específicas como pruebas o exámenes. Dichos factores ocasionan en los estudiantes escasa visión de la importancia de las matemáticas en todos los aspectos de la vida cotidiana. Dicha situación es una constante tanto en entornos nacionales como internacionales (Brito., 2010),

A pesar del desagrado que tienen la mayoría de estudiantes por las matemáticas, tienen presente su importancia como lo señalan el 54% de estudiantes de Pedagogía de una Universidad Pública chilena, quienes están muy de acuerdo de la importancia de las matemáticas en la vida para resolver problemas. (Carrillo, Panes, R., Salcedo y Sanhueza 2018).

Para lograr que los estudiantes adquieran un aprendizaje adecuado de las matemáticas, se deben tener presentes aspectos como: resolver situaciones de la vida cotidiana mediante cálculos razonados empleando la lógica para desarrollar habilidades de análisis (Carrillo et al. 2018), independencia (autoaprendizaje), dedicación sistemática y creatividad, permitiendo en los estudiantes autonomía cognoscitiva y pensamiento creativo (Rodríguez Ponce, M. del C., Guerra, E. F., Cruz, G. V., Brito Vallina, M. L., & Oliveras, P. F., 2012).

Los estilos de aprendizaje y la metacognición son de los factores internos que afectan el proceso de aprendizaje en los estudiantes (Arias-Gallegos, W.L. Zerraga-Valdivia, J & Justo-Velarde, O., 2014).

Los estilos de aprendizaje son procesos que generan cambios de conducta y comportamientos que se adquieren mediante la práctica o la experiencia, la cual varía de una persona a otra y de acuerdo a circunstancias individuales (Vivas-Vias., R.J.; Cabanilla-Vasconez, E.; Vivas-Vivas, W.H., 2019).

Los estilos de aprendizaje son de suma importancia en la práctica educativa diaria, además de permitir al docente conocer las fortalezas y debilidades de los estudiantes a fin de dirigir las actividades que motiven a los estudiantes e incidir sobre los tipos de carretera que elegirán (Vivas-Vias., R.J. et.al., 2019). Los estilos de aprendizaje consideran 4 grandes dimensiones: Percepción, planificación y autorregulación. Dichos aspectos inciden en el rendimiento de los estudiantes y logro obtenido.

Por su parte, la metacognición hace referencia de los mecanismos que se tienen del conocimiento sobre el conocimiento, es decir, conocimiento de operaciones mentales (percepción, atención, memorización, lectura, escritura, comprensión, comunicación, entre otras), perdiendo a los individuos saber lo que son, cuando aplicarlas y las situaciones en que debe emplearse. En el aprendizaje de las matemáticas, la mayoría de las competencias son metacognitivas, desarrollando en el individuo, mayor madurez mental reflejado en aspectos como: conocimiento de objetivos, planteamiento de estrategias, auto observación y evaluación de resultados, permitiendo el desarrollo del pensamiento lógico (Peñalva-Rosales, L.P. 2010). En el aprendizaje de las matemáticas, el desarrollo de habilidades metacognitivas permitirá: conocimiento de los objetivos, elección de estrategias de aprendizaje, auto observación y evaluación de resultados.

En las recomendaciones sobre “como estudiar”, el colegio Tajamar en España (2017), recomienda la planificación y gestión del tiempo como principales aspectos para estudiar, aunado a la regulación y apoyo, los cuales son parte de los aspectos metacognitivos

En la investigación realizada por Arias-Gallegos, W.I, Zarraga-Valdivia, J. & Justo-Velarde, O. (2014), para conocer el nivel metacognitivo en estudiantes de la carrera de psicología en el Perú, el 75.7% de los estudiantes tienen un nivel metacognitivo muy bajo, 18.3% un nivel bajo y un 6.1% un nivel medio.

Ante tales circunstancias, se establece el planteamiento de la siguiente hipótesis de trabajo:

¿En qué medida tienen desarrollados los niveles metacognitivos en el aprendizaje de las matemáticas en estudiantes de educación secundaria pública en Ciudad Obregón?

Ho: Los niveles metacognitivos no influyen positivamente en el proceso de aprendizaje de las matemáticas.

Hi: Los niveles metacognitivos no influyen positivamente en el proceso de aprendizaje de las matemáticas.

Método

Estudio cuantitativo descriptivo transversal. Como participantes, se consideraron estudiantes de educación secundaria pública de ambos géneros con edades comprendidas entre los 11 y 16 años, inscritos en el ciclo escolar 2017-2018 y que cursaron los grados de 1º , 2º y 3º, turno matutino. Se recurrió a aplicar la encuesta a estudiantes de dos planteles de educación secundaria

pública elegidos por conveniencia, pero que no estuvieran cercanos, por lo que se eligió un plantel situado al sur y otro al oriente de Ciudad Obregón. Se contactó a las autoridades de ambos planteles, se les planteó el objetivo de la investigación para la aplicación de la encuesta. Además, las autoridades proporcionaron información de la población estudiantil, consistiendo de 650 alumnos de ambos planteles, con lo se tomó una muestra de 119, considerando un nivel de confianza del 95% y error estimado de 5%.

Instrumento. Se aplicó el instrumento para medir el nivel metacognitivo que tienen los estudiantes referentes al aprendizaje de las matemáticas la cual consistió en una encuesta tipo Likert, realizado por Gasco-Txabari (2017). Los ítems corresponden a una escala Likert de 5 puntos, conformada de la siguiente manera: 1 “Nunca”, 2 “Casi Nunca”, 3 “A veces”, 4 “Casi Siempre” y 5 “Siempre”. El instrumento consideró las siguientes sub dimensiones de la metacognición:

Planificación (5 ítems). Recopila la información sobre cómo se planifican los estudios.

Seguimiento (4 ítems). Contiene ítems relativos a la conciencia, conocimiento y control que tiene el alumnado sobre su propia cognición.

Regulación (3 ítems). Habilidad para controlar el esfuerzo y atención frente a distracciones o tareas difíciles.

Recurso de ayuda (3 ítems). Mide a quien o a que se recurre en caso de dificultad en el aprendizaje.

Entorno y Tiempo de estudio (3 ítems). Referido a las costumbres de estudio en cuanto a espacio y horario.

Con los datos obtenidos y con apoyo de los programas MS Excel^{MR}, SPS-S^{MR} se efectuaron dos análisis por subdimensiones de estudiantes de ambas escuelas por: 1) Considerando ambos y 2) Por género. Se efectuaron análisis estadísticos descriptivos y generación de gráficos. Se efectuaron pruebas de confiabilidad del instrumento en cada sub dimensión y dimensión mediante la Alpha de Cronbach. Para conocer la magnitud de las dimensiones que tienen los estudiantes y distribución-dispersión de las sub dimensiones metacognitivas de los estudiantes de educación secundaria pública, se recurrió al programa Bigml^{MR}

Resultados

La muestra de 117 alumnos estuvo conformada por 73 mujeres (61%) y 46 hombres (39%). En el gráfico 1, se comparan las sub dimensiones metacognitivas del proceso de aprendizaje de las matemáticas de los estudiantes de secundaria mediante la aplicación del instrumento propuesto por Gasco, J., & Txabari (2017) en escala de Likert de 5 puntos.

Los aspectos “Siempre” y “Casi siempre”, predominan en el sub dimensión “seguimiento” en un 70%, con lo que se deduce que los alumnos tienen más desarrollado dicho aspecto metacognitivo, mientras que las demás sub dimensiones tienen las siguientes frecuencias porcentuales: “Entorno de Aprendizaje y Gestión del tiempo” con 57%, “Recurrencia a la ayuda” con 50%, “Regulación” y “Planificación” son muy similares con un 36%, con lo que se aprecia que los estudiantes tienen más carencias de desarrollo de estos aspectos metacognitivos.

Para tener un comparativo más específico referente a los aspectos metacognitivos de los estudiantes de educación secundaria pública, se realizó un análisis por género en cada una de los subdimensiones metacognitivos con la finalidad de conocer la predominancia entre hombres y mujeres y la distribución de la misma. En la gráfica 2, se muestran las tendencias descritas. Considerando los aspectos “Siempre” y “Casi Siempre”, se confirma que los alumnos tienen predominancia hacia la sub dimensión “seguimiento” de las actividades. Con la información visual y estadística proporcionada por gráficas 2, se elaboró la tabla 1 para destacar las sub dimensiones que predominan en cada género, resultado que en las mujeres predominan los aspectos metacognitivos de “seguimiento”, “entorno y gestión de tiempo”, mientras que en los hombres predominan los aspectos metacognitivos de “planeación” y “regulación”. Ambos géneros tienen niveles muy similares de la sub dimensión “recurrencia de la ayuda”. En la sub dimensión “entorno y gestión de tiempo” se aprecia que las mujeres tienen una frecuencia porcentual muy ligera, con lo que se establece que tienen entornos de aprendizaje y gestión de tiempo en sus estudios mejor que los hombres.

Gráfica 1. Comparativo general de aspectos metacognitivos en el proceso de aprendizaje de las matemáticas de los alumnos de educación secundaria de Cd. Obregón Sonora. Se representa cada sub dimensión de la metacognición: Planificación, Seguimiento, Regulación, Recurrencia a la ayuda, Entorno y Gestión del tiempo de estudio, resultados obtenidos al aplicar el instrumento de medición de metacognición de Gasco-Txabari (2017).



Grafica 2. Comparativo por genero de los subdimensiones metacognitivos: Planeación, Seguimiento, Regulación, Recurrencia a la ayuda, Entorno y Gestión del Tiempo de estudio. Se puede comparar la distribución de cada sub dimensión y la frecuencia que predomina en cada género.

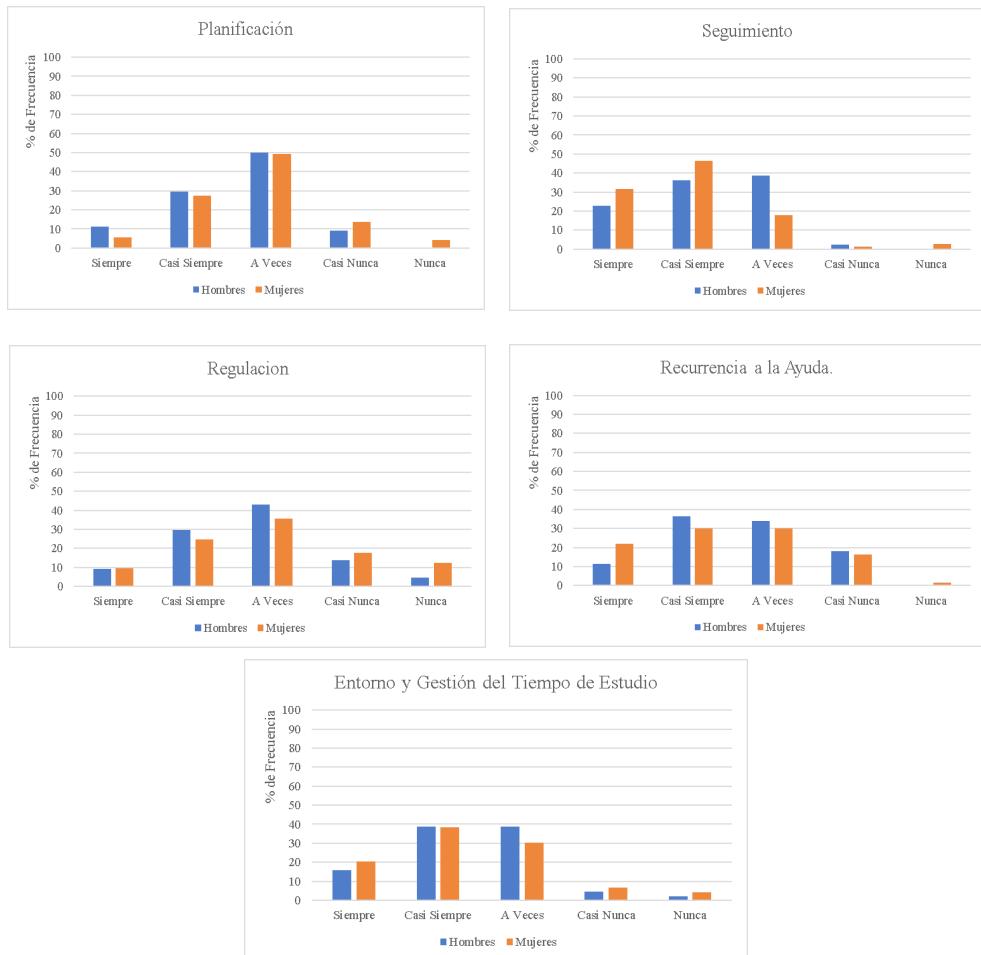


Tabla 1. Preponderancia de género a cada sub dimensión metacognitiva. Comparativo para visualizar cada subdimensión metacognitiva que esta mejor desarrollada de un género respecto en otro además de la ausencia o carencia de las subdimensiones metacognitivas por cada género.

Genero	Dimensiones Metacognitivas				
	Planeación	Seguimiento	Regulación	Recurrencia a la ayuda	Entorno y Gestión del tiempo de estudio
Mujeres		X		X	X
Hombres	X		X	X	
Elaboración Propia					

Aunado al análisis de datos, se efectuó la validez del instrumento aplicado por subdimensiones y dimensión la cual es referida a la metacognición, valores mostrado en la tabla 2. En el caso de los subdimensiones, de mayor a menor confiabilidad obtenida son: Regulación, Planificación, Entorno y Gestión del tiempo de estudio, seguimiento y recurrencia a la ayuda. Se observa que la sub dimensión “regulación” es la que tienen una validez mayor, lo que indica que los alumnos en ambos planteles coinciden o presentan la misma situación, es decir, que tienen dificultades e realizar actividades que representen un problema o bien, que están inmersos en situaciones que los distraen de forma significativa en el proceso de aprendizaje. Del mismo modo

Tabla 2. Validez del instrumento mediante Alpha de Cronbach por dimensión y por sub dimensión. y criterio de acuerdo al valor obtenido

Variables / Dimensión	Definición Conceptual	Sub dimensiones	Alfa De Cronbach	
			Por subdimensión	Por dimensión
Metacognición en para el aprendizaje de las matemáticas.	Reflexión que tiene el individuo sobre su manera de aprender (Despete, 2007). Se aborda como una alternativa viable para formar alumnos autónomos, potenciando el proceso cognitivo y auto regulativo, es “Aprender a aprender” (Osses, 2008).	Plani f i cación	0.754 (Alta)	0.884 (Muy Alta)
		Seguimien-to	0.696 (Alta)	
		Regulación	0.805 (Muy Alta)	
		Re cu rre Ayuda	0.593 (Mod-erada)	
		Entorno y Gestión de tiempo de estudio	0.709 (Alta)	

Elaboración propia

Características metacognitivas de los estudiantes de educación secundaria

Burt K. Scanlan, asocia la “Planificación” como el planteamiento de objetivos, procedimientos, métodos de retroalimentación de información que permitan adaptarse a cualquier cambio de circunstancias.

Para conocer la que tan dispersos y proporción están los estudiantes de un nivel respecto a otro en cada dimensión metacognitiva, empleando el programa Bigml^{MR}, se obtuvo mediante representación gráfica por centroides, la proporción estudiantil en cada sub dimensión metacognitiva, se generó una distribución de centroides, con valores k=0, Algoritmo k-means, auto escala y considerando la población estudiantil de 117 alumnos, se tiene la siguiente grafica de dispersión de las habilidades metacognitivas de los estudiantes de ciudad obregón Sonora:

Grafico 3. Dispersión de las habilidades metacognitivas en estudiantes de educación secundaria de Cd. Obregón, Sonora, México

Dispersión de habilidades metacognitivas en estudiantes de Educación secundaria publica de Cd. Obregón



Los datos de la gráfica 4, la proporción de estudiantes representados por el circulo naranja, por el 50% estudiantes, solo recurren a la ayuda y presentan carencias en las demás habilidades metacognitivas. En contraparte, la proporción de estudiantes representados por el circulo gris, son mejor desarrollo de las habilidades metacognitivas, se observa que están más alejados del cirulo naranja, que es el promedio de alumnos, mientras que la proporción de alumnos que tiene las habilidades metacognitivas menos desarrolladas, representadas por el circulo morado, que son el 8% de la muestra estudiantil.

Discusión de resultados

El presente estudio de carácter cuantitativo descriptivo transversal, permitió conocer parte de los estilos de aprendizaje y aspectos metacognitivos que influyen en el aprendizaje de las matemáticas de los estudiantes de educación secundaria publica de Cd. Obregón Sonora, aspectos que se ve reflejados en los niveles de rendimiento pruebas de índole nacional e internacional. Poco más de la mitad de estudiantes han desarrollado uno o dos de las sub dimensiones metacognitivas. Al efectuar un comparativo de sub dimensiones géneros, se observan ligeras diferencias, aunque se pueden considerar muy similares, es decir, se puede generalizar que hombres y mujeres tienen en general el mismo nivel y desarrollo de niveles metacognitivos.

Considerando los resultados con la hipótesis planteada, se tiene que existe relación entre alumnos que presentan mayores niveles metacognitivos son los que manifiestan mejores niveles de aprendizaje de las matemáticas.

Conclusiones

Comparando los resultados de la investigación realizada por Arias-Gallegos, et.al (2014), de los niveles metacognitivos de estudiantes de psicología en Perú, en la que el 75.7% de los estudiantes tienen un nivel metacognitivo muy bajo, 18.3% un nivel bajo y un 6.1% un nivel medio, a pesar de que son estudiantes de distintos niveles educativos, los estudiantes de educación básica pública en Cd. Obregón Mantienen niveles metacognitivos muy bajos, solo una pequeña proporción de estudiantes, alrededor del 8% de la muestra estudiantil presenta niveles metacognitivos muy altos, mientras que más de la mitad de la población estudiantil presenta niveles metacognitivos muy bajos

Los estilos de aprendizaje son fundamentales para direccionar las clases acorde a las características de cada alumno. Se ha mencionado que los estilos de aprendizaje consideran aspectos como son: percepción, planificación, gestión del tiempo, orientación hacia la comunicación (Vivas-Vivas., R.J. 2019), aspectos que contempla la metacognición y que son deseables que los alumnos desarrollos para autorregular proceso de aprendizaje de las matemáticas y demás disciplinas. Aunque se tienen indicadores del bajo rendimiento de los estudiantes mexicanos en matemáticas, en el presente estudio se concluye que más de la mitad de estudiantes de educación básica en escuelas públicas de Cd Obregón presentan niveles metacognitivos muy bajos y los subdimensiones metacognitivos en las que tienen más deficiencias y menos relacionan son la planificación y regulación.

Referente a la planificación, el Colegio español Tajamar (2017), lo retoma como principal aspecto a considerar al estudiar, ya que permitirá organizar la

secuencia de actividades a desarrollar y gestión de tiempo en la realización de actividades en el momento adecuado para evitar imprevistos, en consecuencia, los estudiantes de educación básica pública en Cd. Obregón Sonora, la planificación es la sub dimensión metacognitiva que solo muy pocos alumnos realizan y mas de la mitad de estudiantes no la realizan, debido que no tienen objetivos fijos, secuencia de actividades o estrategias definida para realizar las actividades requeridas.

Otro factor de importancia de planificar, es que está implícita en el aspecto del “automonitoreo”, uno de los aspectos o habilidades que deben tener los estudiantes del siglo XXI (UNESCO., 2017) como parte de las competencias básicas y críticas y como parte del aprendizaje basado en proyectos, en la que los estudiantes, además de establecer la secuencia de actividades, deben implementar y evaluar proyectos a partir de retos reales, además de ser uno de los aspectos que se deben considerar para la adquisición de habilidades matemáticas, la cual es otra de las habilidades que deben desarrollar los estudiantes en la era moderna.

Referente a la regulación, se observa que la mayoría de los alumnos carece de habilidades para atender las actividades y asignaciones escolares, instrucciones o bien, manifiestan distracción con diversas actividades que surgen en el ámbito escolar, pudiendo considerarse dentro o fuera tanto del aula como de la escuela, o no realizar las instrucciones adecuadas frente a tareas difíciles, para lo cual deben enfocarse los esfuerzos en el desarrollo de actividades y entornos d aprendizaje que procuren mejor regulación en espacios escolares y sociales en los que se encuentren inmersos los estudiantes.

Además de planificar y regular sus actividades escolares, otro factor que se debe considerar como crítico aunque un poco menor que las dos sub dimensiones antes mencionadas, es la influencia del entorno y gestión del tiempo, ya que más de la mitad de estudiantes encuestados pudieran no tener entorno adecuado de estudio y/u horarios que le permitan concentrarse y/o realizar las actividades que se les requieren en la escuela, aunque si es de destacarse que sin excepción los estudiantes recurren a la ayuda cuando se enfrentan a alguna situación escolar difícil, aunque suele ser más entre pares que de alumno a docente.

Por tanto, para desarrollar las competencias metacognitivas, se deben considerar aspectos internos como externos en el proceso de enseñanza aprendizaje que permitan desarrollar los aspectos metacognitivos en los estudiantes de educación secundaria. Aunque en las estrategias de mejora educativa la parte docente efectúe planificaciones, si los alumnos no son capaces de desarrollar sus capacidades metacognitivas, se mantendrán los mismos índices

metacognitivos obtenidos en la presente investigación, posiblemente desde los entornos sociales en los que se encuentran inmersos los estudiantes.

Recomendaciones

Es fundamental efectuar estudios de estilos de aprendizaje en los alumnos que permitan direccionar las clases acorde a sus necesidades, por lo que no realizarse, persistirán o se propiciara el bajo rendimiento en los estudiantes.

El tipo de investigaciones deben acompañarse de estudios cualitativos que permitan profundizar e indagar en las opiniones de los estudiantes que permitan identificar los factores que repercuten de manera significativa en el desarrollo de sus habilidades metacognitivas.

Además de aspectos internos del alumno, deberán considerarse aspectos externos personales y del entorno escolar.

Es importante establecer estrategias y actividades que refuerzen el desarrollo de aspectos metacognitivos, además de una evaluación continua de dichos aspectos, ya que se puede considerar que la carencia de habilidades metacognitivas ha persistido por un tiempo considerable y aun no se tienen logros notables, especialmente en el rendimiento de las matemáticas y demás ciencias.

Referencias

- Arias-Gallegos, W.L; Zerraga-Valdivia, J; Justo-Velarde, O. (2014). Estilos de aprendizaje y metacognición en estudiantes de Psicología de Arequipa.
- Brito, C. M. L., Rodríguez, M. del C., Cruz, A. del V., & Guerra, E. F. (2010). Reflexiones Acerca De La Enseñanza De Las Matemáticas en Las Ciencias Técnicas. *Pedagogía Universitaria*, 15(3), 12.
- Carrillo, M. F., Panes Chavarría, R., Salcedo Lagos, P., & Sanhueza Hernández, S. (2018). El proceso de enseñanza y aprendizaje de las Matemáticas. Concepciones de los futuros profesores del sur de Chile. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(1), 59–68. <https://doi-org.itson.idm.oclc.org/10.24320/redie.2018.20.1.1455>.
- Gasco - Txabarri. J, (2017). La resolución de problemas aritmético - algebraicos y las estrategias de aprendizaje en matemáticas. Un estudio en educación secundaria obligatoria (ESO). *Revista Latinoamericana de Investigación En Matemática Educativa*, Vol 20, Iss 2, Pp 167-192 (2017), (2), 167. <https://doi.org/10.12802/relime.17.2022>
- Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación, INEE (2015). *Planea 2015, Informe de resultados*. Secretaría de Educación Pública, SEP, México.

Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación, INEE (2017). *Planea 2017, Informe de resultados*. Secretaría de Educación Pública, SEP, México.

Organización Para la Cooperación y el Desarrollo Económico, OCDE (2015). *PISA 2015, Informe de Resultados PISA*.

Peñalva-Rosales, L.P. (2010). Las matemáticas en el desarrollo de la metacognición. Política y Cultura. ISNN-e 01887742-7742, No. 33.

Scanlan, B., & Keys, B. (1987). *Management & organizational behavior*. Malabar, Fla.: Robert E. Krieger Publishing.

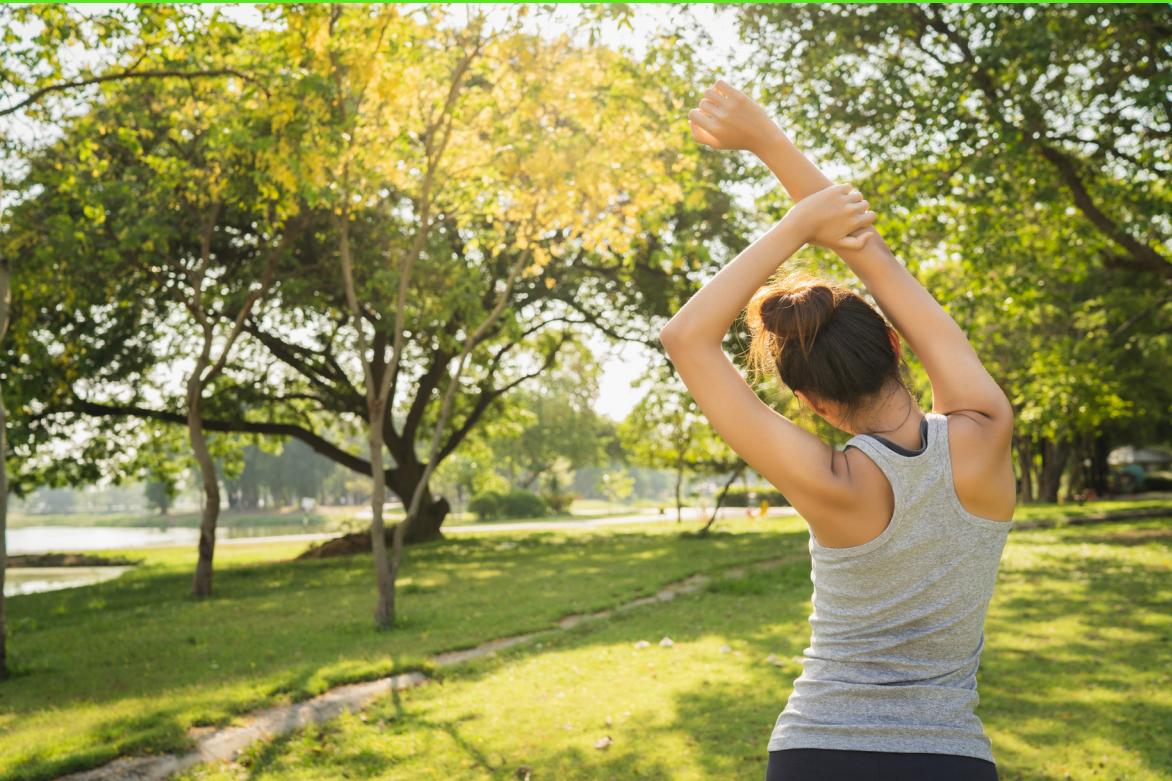
Sierra, G. M., & Arellano, Y. (2011). Representaciones Sociales Que Del Aprendizaje De Las Matemáticas Tienen Estudiantes De Nivel Medio Superior. *Sinéctica*, (36), 1–14.

Tamar Colegio (2017). Como estudiar con cualquier Tecnología. www.Tajamar.es

Vivas-Vivas. R. J.; Cabanilla-Vasconez, E.; Vivas-Vivas, W.H. (2019). Relación entre los estilos de aprendizaje y el rendimiento académico del estudiantado de la carrera de Ingeniería Agronómica de la Universidad Central del Ecuador.

ÁREA TEMÁTICA

EJERCICIO FÍSICO





Capítulo 15

Aplicación de un programa estructurado de entrenamiento deportivo de futbol soccer en edades 10-12 en sociedad Cuauhtémoc Moctezuma (SOCUM)

Héctor Rodrigo Chávez López

Introducción

La población mexicana no realiza actividad física con la cual la (Conade, 2014) describe que de cada 10 personas 2 no han practicado actividad física, y la mitad que se ejercitan no reciben beneficios en su salud, con el estudio realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2013) se comprobó que el 56.2% de los Mexicanos mayores de 18 años no realizan ningún tipo de actividad física y el 18% nunca ha practicado actividad física en su tiempo libre y el 25.8% están en algún tipo de deporte o actividad física.

Según Mollinedo (2013) se realizó un estudio descriptivo-comparativo con 563 estudiantes de la Universidad Autónoma de Zacatecas “Francisco García Salinas”, con el objetivo de determinar el índice de masa corporal, el nivel y motivos para la práctica de actividad física, de los estudiantes universitarios de dicha institución. Donde se obtuvo el resultado, el 21,5 % cursaba con sobrepeso y más del 10 % presentaba algún grado de obesidad; el 29,7 % tenía riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Tal como, Orellana (2013) realizó una investigación en la Universidad Autónoma de Zacatecas con el objetivo si asían algún tipo de actividad física. Donde se obtuvo como resultado que el 40,4 % de los adolescentes fueron clasificados como inactivos, 24,4 % moderadamente activos y solo 35,2 %

activos. Sin embargo, casi el total de los estudiantes manifestó interés por desarrollar actividades físicas, recreativas y/o deportivas.

Así mismo, Varela (2011) realizó una investigación en la Universidad del Valle en Colombia. Con el objetivo de determinar por qué motivos practicaban algún tipo actividad física o por que no asían ningún tipo de actividad. Se obtuvo como resultado que los alumnos que realizan actividad física el 45,8 % por beneficiar su salud, el 32 % para mejorar su figura y el principal motivo para no realizar actividad física fue la pereza con un 41,8% fueron hombres y el 58,2% fueron mujeres.

Ramos y Espinoza (2009) describen una investigación en la Universidad de Caldas para determinar el estado de *fitness* de los estudiantes de 33 programas diferentes de pregrado y posgrado, donde se obtuvo como resultado que la comunidad estudiantil está por debajo de los valores esperados, el IMC mostró que un 7% está en peso bajo y el 21,6 en exceso y el riesgo cardiovascular estuvo en la escala alto y muy alto.

Rodríguez (2013) expresa una investigación con 323 (176 de sexo femenino y 147 sexo masculino) con el objetivo del estado nutricional y estilo de vida en estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso de 27 carreras diferentes asistentes al curso “autocuidado y vida saludable”, como resultados se encontraron en un rango etario que va de los 18 años a 29 años de edad, las mujeres se encuentran en un nivel de IMC normal y los hombres se encuentran en el límite de normal-sobrepeso.

Según Martínez (2008) argumenta una investigación en la Fundación Universitaria del Área Andina con sede en Bogotá con el objetivo de determinar el estado físico del estudiante tomando en cuenta una muestra de 371 estudiantes, 299 mujeres y 77 hombres al evaluar la fuerza los resultados fueron 45,8% de la población está en un nivel bajo y el 54,2% se encuentra en un estado bueno. (Martínez, 2008)

Como plantea Rodríguez, Palma, Romo, Escobar (2013) manifiestan una investigación comparativa en cuatro universidades diferentes. Con el objetivo de conocer si los alumnos realizan algún tipo de actividad física. En las Universidades de la quinta región, Universidad Técnica Federico Santa María, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Universidad Valparaíso, Universidad de Playa Ancha con un total de 799 estudiantes, 411 mujeres y 388 hombres, los estudiantes masculinos evaluados de las 4 Universidades diferentes realizan actividad física 1 o veces por semana a excepción de la Universidad de Valparaíso quienes realizan 3 o más veces por semana, mientras las mujeres solo realizan actividad física 1 a 3 veces por semana.

El entrenamiento puede considerarse como la sumatoria de todas las adaptaciones que se efectúan en el organismo del deportista a través de lo que se entiende como carga de entrenamiento que está compuesta por la totalidad de estímulos que el organismo soporta durante la acción de entrenar (Deportivo, 2010).

El significado de factores de entrenamiento deportivo

Los factores de entrenamiento que afectan el rendimiento deportivo se dividen en cinco categorías:

1. Características Físicas: talla, peso, longitud de segmentos del cuerpo.
2. Características fisiológicas: resistencia, fuerza, velocidad, potencia, flexibilidad.
3. Niveles de destreza: técnicas, procesamiento de la información, variaciones ambientales en competición.
4. Características Psicológicas: motivación, concentración, agresión, nivel de activación, toma de decisiones.
5. Otros Factores: genéticos, sociológicos, edad biológica.

“La Pedagogía del deporte problematiza la acción humana, no en su alcance o generalidad, sino apenas en determinados tipos de acción humana marcados por el empeño del movimiento y de la corporalidad. Más concretamente permite analizar, interpretar y comprender las diferentes formas de acción lúdico-deportiva a la luz de perspectivas pedagógicas” (Bento, 1995: 82; 2004). En esta perspectiva, en los últimos 5 años, han sido publicadas diferentes obras, describiendo experiencias y discutiendo aspectos teóricos y metodológicos de la Pedagogía del Deporte. “Hoy día, la educación a través de los deportes es un universo extenso y esencial, para que entendamos muchas de las dimensiones de la escuela, en cuanto institución formal de enseñanza, así como las posibilidades y el alcance de las iniciativas no-formales de enseñanza” Faria Júnior, A. (2005). Escolas e esportes. Rio de Janeiro: Universo.

La historia mundial del fútbol (de los deportes de un modo general) está marcada por la presencia y participación de los colegios en la concepción de su ideario, en la construcción del estilo de juego y en la formulación de sus reglas. El fútbol nació en la Inglaterra del siglo XIX como deporte de élite, como actividad de gentleman, con los nobles y sus hijos que frecuentaban las *public schools* de la conservadorísima e imperialista “Era Vitoriana”. Incontables y diferentes reglas surgieron en los incontables y diferentes colegios que practicaban la modalidad y, entre 1810/1840, la multiplicación de las

instituciones de enseñanza que se adhirieron al nuevo juego, así como la consecuente proliferación de normas, impusieron la necesidad de la reglamentación. La reunión realizada en Cambridge, en 1848, y la fundación en Londres de la *Football Association*, en 1863, fueron momentos decisivos para la constitución del fútbol actual. Un código único de reglas y fundamentos del juego fue pensado de nuevo, discutido, elaborado y escrito colectivamente. De esa manera estaban creadas las bases de la *football association*. La fecha exacta: 26 de octubre de 1863. El lugar: Londres, Inglaterra. ¿Por qué 11 jugadores? Porque fueron 11 los colegios / equipos que participaron en la histórica reunión, en la Old Freemanson's Tavern, en la Great Queen Street. Esta historia se reprodujo, de modo más o menos semejante, en diversos lugares del mundo. En Brasil, un elemento que debe ser subrayado en la historia social de nuestro fútbol es la actuación de los colegios religiosos, principalmente los católicos en Río de Janeiro y en São Paulo. Se podría, entonces, construir una estimulante hipótesis, tal sea, la de que ese movimiento internacional del fútbol educativo es una especie de rescate histórico de las relaciones culturales fundadoras de esta modalidad (Figueiredo, 2006; Murad, 2004), en una perspectiva de retorno a los orígenes institucionales de este deporte y de amplificación sociológica al mismo tiempo. Pero es evidente que este proceso, en su etapa contemporánea, está dotado de estructuras y dinámicas propias, diferentes de aquellas de los tiempos iniciales.

Entre los factores psicológicos que pueden jugar un papel importante en el rendimiento del futbolista (SREBO, 2002) se mencionan con frecuencia: los pensamientos, las creencias, sentimientos, el estrés, la ansiedad, la concentración, la auto-confianza, las emociones y la motivación. Lamentablemente, la dimensión psicológica de la preparación del futbolista, es quizás, el aspecto más descuidado en la formación de estos atletas. La mejor muestra de fortaleza psicológica es la consistencia y estabilidad en el rendimiento. Desde esta perspectiva, hay dos metas fundamentales para el futbolista: a) Mostrar sus habilidades y destrezas de manera regular. Esto significa que el rendimiento debe ser muy parecido entre juego y juego, independientemente de si es un evento de orden nacional o internacional, contra un rival fuerte o débil, en el propio estadio o no y b) Desarrollar al máximo su talento, su potencial. Obviamente el entrenamiento y la preparación consciente y sistemática son fundamentales para el logro de este objetivo.

Muchos autores han escrito sobre el término resistencia aeróbica, de acuerdo al tipo de actividad física o deporte que se practique. Con respecto a esto, la Real Federación Española de Fútbol (2000) define la resistencia, como la capacidad del organismo que permite realizar un ejercicio físico de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible

Pirnay (1993), agrega que los ejercicios de resistencia de baja intensidad y prolongados durante un largo período de tiempo, consumen oxígeno del metabolismo aeróbico y que las contracciones más potentes, rápidas y breves de los sprints y los saltos, requieren del metabolismo anaeróbico aláctico, mientras que los esfuerzos intermedios (de un minuto de duración aproximadamente) activan el glucólisis anaeróbico láctica.

En cuanto a las características de los desplazamientos y el tiempo de trabajo, se recoge como tiempo real de juego alrededor de 45 a 50 minutos, con una duración muy similar entre la primera y la segunda parte (Bangsbo, 1997). Bangsbo (1997) y Rivas (2009), coinciden en que la distancia recorrida por un futbolista, se sitúa alrededor de 10 a 13 km, ello dependiendo de la posición de juego, y con diferencias entre el primer y segundo tiempo, que oscila alrededor de unos 400 a 500 m. menos en el segundo tiempo.

Basado en García y cols, (1998), los métodos continuos se caracterizan por contener gran volumen de trabajo, es decir grandes cantidades de distancia o tiempo. Su utilización es muy frecuente en las primeras semanas del periodo preparatorio fundamental. Tomando en cuenta la intensidad y duración se pueden distinguir cuatro tipos de entrenamiento continuo; extensivo, intensivo, de ritmo uniforme y de ritmo variable. El Fartlek Consiste en correr haciendo cambios de ritmo o velocidad. Preferiblemente debe hacerse en terrenos variados y a campo abierto como, parques, bosques, playa y otros, al realizarse en lugares como estos, en los que el terreno es ondulado, la frecuencia cardiaca sufrirá aumentos y disminuciones provocado por los ascensos y descensos. El tiempo de duración es muy variable (hasta 40 min para futbolistas), a la vez, el esfuerzo de la ejecución debe llevarse a niveles submáximos. La oscilación de la FC se da entre 140 y 175 l/min. El periodo de baja intensidad debe ser mayor o igual al periodo de intensidad submáxima y nunca menor que este, ya que esto haría que la recuperación fuera insuficiente lo cual provocaría que la FC no tuviera ninguna disminución. El *fartlek* se puede realizar por tiempo o por distancia, este es muy útil al realizar el cambio de periodo preparatorio general a específico en la pretemporada, así mismo es muy efectivo en periodo de mantenimiento ya que su demanda fisiológica se asemeja de alguna forma a la demanda fisiológica de los partidos de fútbol. La aplicación de este método principalmente busca los siguientes objetivos: Desarrollo de la potencia aeróbica, Mejora de la capacidad anaeróbica láctica, Endurecimiento psicológico

La concentración es otro aspecto fundamental de la fortaleza psicológica. Toda acción por simple que sea requerirá de concentración. Aunque usted crea que patear el balón es un asunto automático, siempre requiere una buena concentración. La desconcentración representa uno de los peores enemigos

del futbolista. Solo un instante de despiste bastará para hacer la diferencia entre ganar o perder (Draksal, 2005). Una buena definición de concentración tiene al menos dos elementos:

1. Prestar atención a la información relevante e ignorar la irrelevante, así como a los estímulos distorsionadores, y

2. Mantener la atención por largos períodos de tiempo. ¿Qué es información relevante? Utilícese el lanzamiento de penal como ilustración: Aquí, la información relevante será: El marco, la posición y los movimientos del portero, la posición del balón, el movimiento del cuerpo, la ubicación del pie a la hora de golpear el balón. ¿Qué podría ser irrelevante o distracción? Los camarógrafos cerca del marco, los otros jugadores, la bulla de los aficionados, pensamientos negativos, entre otros. Si el jugador desea ejecutar el tiro de penal haciendo uso de su máximo potencial, es preciso que se centre en la información relevante y que deseche todo aquello que represente una distracción. Nuevamente la auto-confianza jugará un papel fundamental. Algunos futbolistas tienen dificultad a la hora de cambiar de un tipo de concentración a otro. En relación con esto se puede distinguir entre concentración estrecha, como en el caso del penal, y amplia, necesaria para estar al tanto de lo que sucede alrededor (Nideffer, 1992). Ambos tipos de concentración son necesarios para cumplir a cabalidad con su rol dentro del terreno de juego. Cosas que podrían afectar su concentración: - Concentrarse en el pasado y no en el presente. Por ejemplo, cuando luego de una jugada desafortunada, el jugador sigue pensando en ella. - Concentrarse en el futuro y no en el presente: Por ejemplo, cuando el jugador ocupa su mente pensando en las posibles consecuencias de si juega mal o pierde. - La tensión y la ansiedad afectan inevitablemente la concentración y las posibilidades de rendir al máximo; ello debido al tipo de emociones y pensamientos disfuncionales que se estimulan. El cansancio, sin duda alguna, tiene un efecto negativo importante sobre la concentración. De ahí la importancia de ocuparse por tener una excelente condición física. Para poder mantener la concentración a lo largo de todo el partido, es preciso contar con una condición física óptima, caso contrario, usted ya conoce las consecuencias.

El entrenamiento psicológico es tan importante como el físico técnico-táctico. Este entrenamiento debe realizarse durante toda la temporada, independientemente de los resultados de los juegos y de lo difícil o fácil de los rivales (Svoboda y Draksal, 2002). Inmediatamente después del partido: Descanso y recuperación física y psicológica. Lo primero que debe hacer es desconectarse del partido y de lo que pasó, ya habrá tiempo más tarde para ocuparse de ello. En 15 este momento, es imposible cambiar lo sucedido. Lo que pasó, pasó y por el momento ahí quedará. Importantísimo no descuidar su hidra-

tación y alimentación durante esta fase de recuperación. Los ejercicios de relajación le ayudarán a dormir mejor y a recuperarse a plenitud. Al primer día después del partido, continuar con el descanso y recuperación e iniciar el análisis de lo sucedido durante el juego. La relajación y la buena alimentación deben mantenerse. Encuentre algún momento durante el día para que se siente solo en algún rincón tranquilo de manera que puede repasar cómo fue su preparación para el juego recién pasado, cómo se sintió y qué tipo de pensamientos frecuentaron su cabeza. Cómo siente fue el desempeño de su rol en el equipo. Sea honesto consigo mismo. Al segundo día, se termina con el análisis de lo sucedido en el juego inmediato pasado y se puede iniciar con la preparación para el próximo partido. Nunca trate de juzgarse a sí mismo o al equipo solamente por el resultado del juego. Tanto el triunfo como la derrota deben ser analizados de manera crítica y realista. En adelante durante la semana, la concentración se pondrá en la preparación para el próximo juego, física, táctica y psicológica. De manera general, usted podría trabajar en la regulación de la ansiedad, en visualización, en relajación y motivación

Conforme pasa el tiempo se ha observado en futbol soccer que unos de los factores negativos ha sido el que los jóvenes no vayan a los entrenamientos, como muestra detectada de dicha situación es en grupo de futbol varonil infantil en Sociedad Cuauhtémoc Moctezuma (SOCUM). El entrenamiento no continuo produce que no desarrolle tanto las capacidades físicas condicionales, así como también las capacidades coordinativas que son muy importantes para un mejor rendimiento en los alumnos. El trabajar dichas capacidades y siendo en específico la resistencia aeróbica y velocidad es fundamental en el rendimiento del grupo de futbol soccer, el ir a entrenar es algo muy esencial para el desarrollo de los diferentes medios o capacidades respetando el proceso de las fases sensibles de acuerdo a las edades de los niños.

Ya que la inasistencia es un factor negativo para el entrenamiento adecuado, se ve la necesidad de trabajar en concreto con este grupo llegando a la siguiente pregunta de investigación. ¿Cuál es el efecto de la aplicación de un programa de entrenamiento deportivo al grupo de futbol soccer en Sociedad Cuauhtémoc Moctezuma (SOCUM)?

Desarrollar las capacidades físicas y técnicas mediante ejercicios específicos enfocados al selectivo de futbol soccer en Sociedad Cuauhtemoc Moctezuma (SOCUM) para mejorar tanto su rendimiento físico el deportivo siendo esencial en estas edades (10-12 años).

Esta investigación se realizó con el propósito de ver el impacto de llevar a cabo la práctica deportiva ya sea en cualquier deporte les puede a ayudar a combatir el ocio y aprender a tener estilos de vida saludable.

El llevar a cabo un buen plan de entrenamiento físico y deportivo les ayuda a aprender lo esencial del deporte así como también el trabajo en equipo que les puede ayudar a resolver diversas problemáticas que se encontrarán al momento de llevar a la práctica ya que aprenderán la importancia de asistir para lograr más, con esto los jóvenes deben desarrollar las capacidades físicas condicionales así como también las coordinativas que les ayudara a desenvolverse sin dificultad alguna al practicar dicho deporte donde la Sociedad Cuauhtemoc Moctezuma beneficia tanto a padres de familia así como también a los jóvenes y así implementar la enseñanza con las personas más cercanas para una mejor estabilidad en su vida.

La gran enciclopedia de Larousse (GEL) define el término de la aptitud física como cualidad que hace que un objeto sea apropiado para un fin, capacidad de obrar, ejecutar determinados actos, desempeñar una función o encargo o realizar alguna cosa. Según Morehouse y Miller (1984) la aptitud implica una relación entre la tarea a realizar y la capacidad para ejecutarla.

Capacidades físicas condicionales. Se basan en la eficiencia de los mecanismos energéticos y son fundamentalmente tres fuerza, resistencia y velocidad (Vargas, 2007).

El concepto de capacidades condicionales está vinculado al rendimiento físico del individuo son cualidades funcionales desarrolladas como consecuencia de una acción motriz que se realiza de forma consciente, cuales son la fuerza, flexibilidad, velocidad y fuerza. (Pérez, 2016).

Fuerza. Es la capacidad de realizar un trabajo físico o un movimiento, así como también la potencia o esfuerzo para sostener un cuerpo o resistir un empuje (Marques, 2011).

La Real Academia Española (RAE) define que la fuerza describe la fortaleza, la robustez, el poder y la habilidad para sacar o desplazar algo o a alguien que posea peso o que ejerza resistencia (Porto, 2012).

Velocidad. La velocidad alude una gran magnitud física en el cual se mide utilizando un patrón que determina esa gran magnitud que expresa el desplazamiento de un objeto por unidad de tiempo. (Garcia, 2014). La velocidad del latín velocistas es la prontitud del movimiento y es una magnitud física vectorial que refleja el espacio recorrido de un cuerpo en una unidad de tiempo. (Merino, 2013).

Flexibilidad. Es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible cabe mencionar que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita. (Antolín, 2012). La flexibilidad es

la cualidad física que nos permite alcanzar el máximo grado de movimiento posible de una articulación (Matarranz, 2013).

Resistencia aeróbica. Es la capacidad para mantener un esfuerzo eficazmente en el mayor tiempo posible, esfuerzo no menor a tres minutos y que es aquella que posee el individuo y lo demuestra a un ritmo adecuado y es capaz de efectuar un ejercicio sosteniendo el equilibrio de oxígeno (Domingues, 2013).

La resistencia es el factor más importante en cualquier deporte. Porque si esta disminuye también disminuirán en forma paralela las otras cualidades que hacen posible los mejores rendimientos deportivos. (Ordonez, 2011).

La resistencia de un elemento, es la capacidad de un sólido para resistir esfuerzos y fuerzas aplicadas sin romperse, deformarse o dañarse (Galendo, 2011).

En el ámbito del fútbol, se dice que la resistencia es la capacidad física que permite a los jugadores realizar acciones físicas, técnicas y tácticas, durante los 90 o más minutos del partido, soportando la fatiga producida por las exigencias del mismo, sin que esta deteriore las acciones citadas anteriormente (R.F.E.F. 2000). Es importante recordar, que la acumulación de fatiga en el organismo es un factor que va en detrimento del accionar de los sistemas nervioso y muscular, los cuales son claves para poder realizar de manera precisa acciones técnicas, saltar, acelerar y desacelerar. Así mismo, la fatiga afecta de manera psicológica, lo que muchas veces lleva a los jugadores a fallar en el cumplimiento de funciones táctica, así como, a tomar decisiones incorrectas.

Agilidad. La agilidad es la capacidad para cambiar de dirección rápidamente con un elevado grado de exactitud. (Dougherty, 2005).

Fases sensibles. Se refiere a los períodos donde el organismo es susceptible de responder a la estimulación motriz, alcanzando niveles óptimos de desarrollo, sobre todo, en lo que se refiere a sus capacidades físicas, tanto coordinativas como condicionales. Llamamos fases sensibles a las etapas recomendables para llevar a cabo el entrenamiento de ciertas capacidades y cualidades con el fin de evitar riesgos y favorecer el afianzamiento de una reserva de entrenamiento duradera. Las fases sensibles son los períodos donde la eficiencia del entrenamiento es más alta. Es decir, son los períodos en donde tienen que primar el entrenamiento de una determinada capacidad para que la evolución del jugador sea máxima.

Todas las capacidades son entrenables a todas edades, sin embargo, los mecanismos responsables de las adaptaciones alcanzadas difieren en función del estado madurativo (Lloyd et al., 2015).

Las cualidades Psico-Motoras, podemos observar que es la edad de 9 a 13 años en donde se encuentra la zona de mayor influencia. Esto quiere decir que en esas edades es cuando se debe realizar una acción educativa adecuada, sin dejar pasar la oportunidad de influir positivamente sobre dichas cualidades. De no ser así, supondrá una deficiencia que se hará más notoria a medida que el sujeto progrese en su formación deportiva.

Las capacidades de aprendizaje motor, estrechamente relacionadas con las anteriores, mejoran también entre los 7 y los 12 años. Debido a la maduración del Sistema Nervioso Central.

Las capacidades de resistencia. Si bien los niños y niñas reaccionan a partir de los 8 años aproximadamente con adaptaciones estructurales y funcionales ante formas aeróbicas (carreras continuas de ritmo suave), la fase sensible concreta no comienza hasta la pubertad, entonces sí que existen todos los requisitos para una efectividad verdadera de la capacidad aeróbica. o El entrenamiento de la capacidad anaeróbica en edades juveniles requiere necesariamente una buena base aeróbica.

La fuerza: El desarrollo muscular de los chicos siempre es 2-3 años más retrasado que el de las chicas. Este diferente tipo de desarrollo culmina con una diferencia cercana al 35-40% entre ambos sexos en valores absolutos, debido a diferencias a nivel hormonal. La aportación energética por vía aeróbica es positiva a partir de los 8 años. La coordinación inter-muscular tiene una fase sensible entre los 11 y 13 años.

El aumento de la sección transversal de la fibra muscular se inicia a partir de la pubertad, causa de la producción hormonal (principalmente la testosterona). Fase sensible al trabajo de la fuerza máxima: entre los 17-19 años.

Flexibilidad. En las primeras edades se realizará principalmente un trabajo activo de amplitud o de movilidad articular.

La velocidad. Los rendimientos de velocidad resultan de capacidades muy complejas.

Las fases sensibles para los diferentes componentes son: o Tiempo de reacción y velocidad cíclica entre los 7 y 12 años. o La aceleración entre los 9 y 13 años en chicas y 10/11-15 años en chicos.

En resumen, primero “maduran” a partir de los 6 años las estructuras coordinativas básicas, alcanzando su máximo nivel a los 11-12 años y a partir de los 11-13 se inician las fases sensibles para el desarrollo de las capacidades condicionales, excepto la fuerza en el sentido de la hipertrofia muscular (fuerza máxima) que debe esperar un poco más.

Etapas del desarrollo de la fuerza en el futbolista

De acuerdo a la evolución de las características morfológicas y fisiológicas del futbolista, se puede decir que la fuerza se debe entrenar por etapas tomando en cuenta la edad cronológica del individuo. De tal forma, se pueden marcar 5 etapas para el desarrollo de la fuerza, que son las siguientes:

1. Edad Pre-Escolar: es la edad que oscila entre los 3 a 6 años. En esta etapa no está indicado el entrenamiento propiamente dicho de la fuerza.
2. Edad escolar: edad entre los 7 a 10 años. En ella se da un inicio del entrenamiento de la fuerza dinámica y fuerza explosiva, utilizando como medios de entrenamiento los circuitos compuestos por varios ejercicios, acciones de trepar, luchas, saltos, otros.
3. Segunda edad escolar (11 a 13 años): es esta fase se realizan entrenamientos sistematizados utilizando ejercicios de autocarga por parejas, entrenamiento contraresistencia con pequeñas cargas, tales como, balones medicinales, sacos de arena, chalecos y otros.
4. Pubertad (14 - 15 años): en esta etapa se da un inicio cuidadoso del trabajo con pesas. Se debe ser muy cuidadoso al momento de prescribir la carga y con la escogencia de los ejercicios, ya que en la medida de lo posible se deben utilizar acciones en la que los pesos no recaigan sobre articulaciones importantes, tales como rodilla y columna vertebral.
5. Edad de 16 a 18 años: a partir de los 16 años se inicia el entrenamiento de rendimiento, en donde los futbolistas se entrena de manera muy similar a los adultos

Los sujetos de estudio fueron hijos de los socios de SOCUM que pertenecen al selectivo de Futbol Soccer, para la investigación participaron niños de ambos sexos (Masculino y Femenino) de edades de 10-12 años.

Los sujetos de estudio fueron 10 en total, de los cuales en la primera evaluación fueron 10 (4 del sexo masculino y 6 de sexo femenino) y en la segunda 16 alumnos (10 de sexo masculino y 6 del sexo femenino). El tipo de muestreo fue no probabilístico intencional, donde el investigador eligió a todos los inscritos, conformándose la muestra natural.

Los criterios de inclusión fueron _Se seleccionaron solo los niños de la Academia de Futbol Soccer de Sociedad Cuauhtémoc Moctezuma (SOCUM), Mientras que los criterios de exclusión es que se excluyeron los alumnos que no pertenecen a la Sociedad Cuauhtémoc Moctezuma (SOCUM). La presente investigación es de tipo descriptiva ya que estudiamos el comportamiento

físico de los niños de dicha institución y al final mediante la aplicación de esta metodología para obtener los resultados de los niños con el propósito de trabajar y darle un enfoque en el área que a cada niño le falta

desarrollar para mejorar su rendimiento en el deporte de Futbol Soccer. Obteniendo así una recopilación de datos diferentes al de inicio para el beneficio de la carrera de los alumnos beneficiando así en la mejora de sus cualidades física y su estado nutricional en el que se encuentran.

Las pruebas que se aplicaron son:

Pruebas de lagartijas. Los alumnos se colocaron en posición de decúbito prono, con el apoyo de las manos en el suelo y una separación aproximada a la anchura de los hombros. Los brazos permanecieron extendidos y los pies apoyados en el suelo, de forma que el cuerpo formó un plano inclinado, pero manteniendo una línea recta entre tobillos, cadera y hombros. Ejecución: a la señal del silbatazo los realizaron un descenso del cuerpo mediante la flexión de brazos y manteniendo el cuerpo recto hasta tocar con el pecho y la barbillas el suelo. Extendió los brazos, elevando el cuerpo hasta la posición inicial. Se anotó el número de repeticiones (flexión y extensión) realizadas correctamente. La duración de la prueba duró 1 minuto y se contabilizó las repeticiones realizadas. Para las mujeres la misma postura, solo que, apoyadas en las rodillas, doblando piernas y cruzando tobillos. Es básico que desde los hombros hasta las rodillas se haga una línea recta, formando una escuadra con el suelo bajar lo más posible y hacer el mayor número de repeticiones. Se anotó el número de repeticiones (flexión y extensión) y el material requerido fue un silbato marca Fox 40 y cronómetro (Yoshiki, 2015).

Tabla 1. Clasificación con los puntos de corte para la prueba de lagartijas en un minuto

Repeticiones máximas de flexiones de codo hasta punto de fatiga muscular

SEXO	Edad	Muy Baja	Baja	Promedio	Bueno	Excelente
Hombres	20-29	≤21	22-27	29-35	37-44	≥47
	30-39	≤16	17-23	24-29	30-36	≥37
	40-49	≤10	11-17	18-23	24-29	≥30
	50-59	≤8	9-12	13-18	19-24	≥25
	60+	≤6	6-9	10-16	18-22	≥23
Mujeres	20-29	≤15	16-22	23-29	30-35	≥36
	30-39	≤10	11-17	18-23	24-30	≥31
	40-49	≤5	6-11	12-17	18-23	≥24
	50-59	≤5	6-10	11-16	17-20	≥21
	60+	≤1	2-4	5-11	12-15	≥16

Test de abdominales. Los alumnos se colocaron en posición de decúbito supino, piernas abiertas a la anchura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas. Los brazos estuvieron extendidos en prolongación del tronco, por detrás de la cabeza, de forma que el dorso de las manos descansara sobre la colchoneta. Los pies estuvieron inmovilizados con la ayuda de un compañero. Para la ejecución a la señal acústica del silbatazo, el ejecutante realizó flexiones de tronco, hasta sentarse, e inmediatamente volver a la posición inicial. El trabajador realizó la mayor cantidad de repeticiones durante un minuto. Se anotó el número de repeticiones. (Martinez, 2013)

Tabla 2. Materiales: cronometro, colchoneta y silbato

Valores de Referencia Resistencia Muscular Abdominales						
Abdominales 1 Minuto (Hombre)						
Edad	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Excelente	>49	>45	>41	>35	>31	>28
Bueno	44-49	40-45	35-41	29-35	25-31	22-28
Promedio Alto	39-43	35-39	30-34	25-28	21-24	19-21
Promedio	35-38	31-34	27-29	22-24	17-20	15-18
Promedio Bajo	31-34	29-30	23-26	18-21	13-16	11-14
Bajo	25-30	22-28	17-22	13-17	9-12	7-10
Muy Bajo	<25	<22	<17	<9	<9	<7

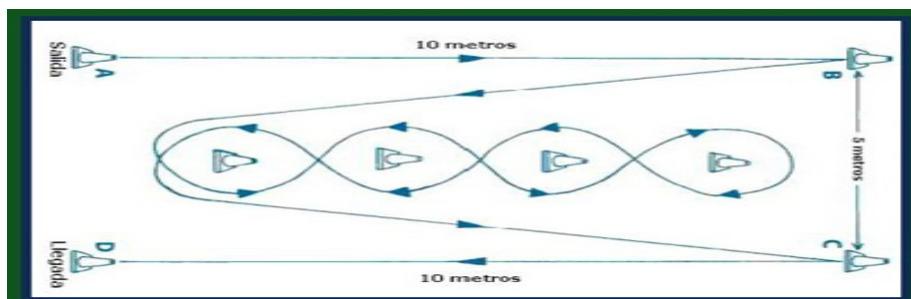
Source: adapted from Golding, et al. (1986). The Y's way to physical fitness (3rd ed.)

Test de salto sin impulso. Prueba de salto sin impulso de manera horizontal, y el objetivo fue medir o valorar la fuerza explosiva del tren inferior: los alumnos se colocaron de pie tras la línea de salto y de frente a la dirección del impulso, el tronco y piernas estuvieron extendidas y los pies juntos o ligeramente separados. A la señal del silbatazo, el alumno flexionó el tronco y piernas, pudiendo balancear los brazos para realizar, posteriormente, un movimiento explosivo de salto hacia delante. La caída debió ser equilibrada, no se permitió ningún apoyo posterior con las manos. Se anotó el número de centímetros avanzados, entre la línea de salto y el borde más cercano a ésta, se midió desde la huella más retrasada tras la caída. Se consideró la mejor marca de dos intentos, tras un descanso mínimo de 45 segundos. (Sanchez, 2010). Materiales: cinta de tela, marcador, cinta métrica, agua y silbato.

Tabla 3. Test de salto sin impulso

	M U Y BUENO	BUENO	NORMAL	MALO	MUY MALO
CHICOS	230	230 – 205	205 – 185	185 – 165	-165
CHICAS	190	190 – 175	175 – 160	160 – 145	-145

Prueba de illinois. Prueba de Illinois. Se utilizaron 8 conos, se instalaron cuatro conos que forman un área de 10 metros de largo y 5 metros de ancho. Se colocó el primer cono (A) para marcar el comienzo y la posición final de la prueba, B y C y se marcaron los puntos de vuelta y final y se colocaron cuatro conos en el centro del área o zona de prueba cada cono fue separado de 3.3 metros de separación, los alumnos se colocaron en posición boca abajo con las manos al nivel de los hombros, al sonar el silbato el alumno se levantó rápidamente de la posición inicial para realizar el recorrido entre los conos de izquierda a derecha o viceversa, en la vuelta B y C se aseguró de tocar el cono con la mano, la prueba se completó cuando el corredor cruza la línea final y el cronómetro se detuvo por completo (Martinez, 2013).



Test de Illinois valoración

Genero	Excelente	Bueno	Promedio	Regular	Pobre
Hombre	<15.2 segundos	15.2 a 16.1 segundos	16.2 a 18.1 segundos	18.2 a 19.3 segundos	> 19.3 segundos
Mujer	<17.0 segundos	17.0 a 17.9 segundos	18.0 a 21.7 segundos	21.8 a 23.0 segundos	> 23.0 segundos

Flex sit and reach. Prueba de flexibilidad. El alumno ejecuto una posición de sentado sobre el suelo con las piernas juntas y extendidas. El alumno estuvo a su vez descalzo durante la realización de la prueba, con los pies pegados a la caja de medición y los brazos y manos extendidos, teniendo una apoyada una sobre la otra simulando una flecha, y así mismo en la posición anterior el alumno inclino el troco hacia adelante, consiguiendo la mayor distancia durante la ejecución (Martinez, 2013).

Sit and Reach Test

Se puede medir flexibilidad mediante el Test de Wells y Dillon o "Sit and Reach", en el cual se mide la flexibilidad desde la posición de sentado y con las piernas juntas. Se le pide al atleta que desde esa posición realice una flexión máxima del tronco hacia delante y con sus manos juntas toque una regla situada por delante de él, como se aprecia en la figura anexa.



	Hombres (cm)	Mujeres (cm)
Superior	> +27	> +30
Excelente	+17 a +27	+21 a +30
Buena	+6 a +16	+11 a +20
Promedio	0 a +5	+1 a +10
Deficiente	-8 a -1	-7 a 0
Pobre	-19 a -9	-14 a -8
Muy pobre	< -20	< -15

Valores de referencia para Test Sit and Reach

Se anotaran la mayor distancia obtenida en dos intentos. Materiales: cajón de medición y silbato.

Los datos se capturaron en la hoja de cálculo Excel Para su posterior análisis estadísticos Estadística descriptiva: La media, edad, graficas de comparación primera y segunda evaluación.

Resultados y discusiones

La siguiente grafica corresponde a las evaluaciones aplicadas a los alumnos de futbol soccer de Sociedad Cuauhtemoc Moctezuma (SOCUM),el resultado de la primera evaluación fue el siguiente: en nivel bajo se encontraron 7 jugadores, en nivel promedio 8 jugadores , en nivel bueno 1 jugador, en nivel excelente 1 jugador. La segunda evaluación arrojo lo siguiente: en nivel bajo 5 jugadores, en promedio 6 jugadores, en nivel bueno 2 jugadores, en nivel excelente 3 jugadores. Lo que lleva a la conclusión que hubo muy poca mejoría debido a que los alumnos no asistían a entrenar.

Test lagartijas

Test agilidad: La siguiente grafica corresponde a la evaluación del test Agilidad con la prueba de velocidad 30 metros “donde los resultados de la primera evaluación arrojo lo siguiente: 2 jugadores nivel regular, 8 jugadores nivel

promedio, 4 jugadores nivel bueno y 3 jugadores nivel excelente. Mientras que en la segunda evaluación que se aplicó arrojo lo siguiente: 2 jugadores nivel regular, 6 nivel promedio, 5 jugadores nivel bueno, 4 nivel excelente. Lo que se pudo concluir es que casi no hubo mejoría debido a la falta de constancia en los alumnos

Test velocidad 30 mts. La siguiente grafica corresponde a la evaluación del test velocidad con la prueba de velocidad 30 metros “donde los resultados de la primera evaluación arrojo lo siguiente: 2 jugadores en el nivel malo, 5 jugadores en el nivel regular, 10 jugadores en el nivel promedio y 5 jugadores en el nivel bueno. Mientras que en la segunda evaluación que se aplicó arrojo lo siguiente: 1 jugador en el nivel malo, 5 jugadores en el nivel regular, 5 jugadores en el nivel promedio y 5 jugadores en el nivel bueno. De acuerdo a los resultados arrojados por las gráficas se puede decir que no hubo mejora alguna en los muchachos y es debido a la inasistencia de los jóvenes.

Test flexibilidad. La siguiente grafica corresponde a la evaluación del test de flexibilidad con la prueba de tronco profundo (sit and reach) “donde los resultados de la primera evaluación arrojo lo siguiente: 7 jugadores en el nivel normal, 2 jugadores en el nivel bueno, 2 jugadores en el nivel malo y 7 jugadores en el nivel muy malo y un jugador en el nivel excelente. Mientras que en la segunda evaluación que se aplicó arrojo lo siguiente: 9 jugadores en el nivel normal, 2 jugadores en el nivel bueno, 3 jugadores en el nivel muy malo y 3 jugadores en el nivel excelente. De acuerdo a los resultados arrojados por las gráficas se puede decir que hubo muy poca mejora de alguno de los muchachos.

A la conclusión que se llegó en este periodo que se estuvo trabajando con el equipo de futbol soccer categoria infantil socum es que tuvieron deficiencias en ciertas capacidades físicas las cuales se lograron desarrollar un poco más con el programa de entrenamiento deportivo que se aplicó al equipo, también que se tiene que variar en las sesiones por que pueda ser que la persona o equipo con el que se trabaja se aburra o ya no les sea interesante el programa de acondicionamiento físico. Una de las cosas más importantes también es el material ya que con ello se puede hacer más entretenida la sesión o un poco más variada en cuestión de ejercicios o métodos para el desarrollo de la sesión. Se notó el interés de los alumnos al momento de llevar a la práctica las sesiones plasmadas de Entrenamiento Deportivo ya que al asistir a los juegos que tenían en dichas categorías se encontraron las deficiencias que tenían al momento de estar en el campo. El propósito de realizar dicha investigación es ver en que los niños andan fallando para saber dónde partir para realizar las adaptaciones al programa de entrenamiento deportivo, así como también levantar el nivel de convocatoria en dicho lugar para que asistan también

las niñas a entrenar ya que al proyecto se le va dar continuidad en conjunto con el entrenador y auxiliar técnico del equipo ya que el propósito es meter 2 categorías a competir en la liga municipal de infantil y juvenil. Una de las recomendaciones que haríamos al equipo es que no dejen de entrenar las capacidades físicas porque es un factor muy importante en el desarrollo del rendimiento físico en el deporte que practican ya que se necesita de ellas para poder desarrollar un rendimiento físico y mental. Aparte incitar a los demás alumnos de SOCUM asistan a entrenar ya que es muy esencial para desarrollar las capacidades tanto condicionales como coordinativas que les ayudara a tener el rendimiento deseado y obtener buenos resultados

Referencias

- A, F. J. (2006). *Escolas e deportes*. Rio de Janeiro: Rio de Janeiro: Universo.
- Antolín, L. (8 de Nobiembre de 2012). *Educacion fisica plus*. Obtenido de Educacion fisica plus: <https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/11/08/la-flexibilidad/>
- Deportivo, U. P. (2 de septiembre de 2010). *Teoria y Practica del Entrenamiento Deportivo*. Obtenido de Teorica y Practica del Entrenamiento Deportivo: https://lalin.gal/files/TEMA%204%20-%20materias%20espec%C3%ADficas%20-%20MONITOR%20DEPORTIVO_0.pdf
- Domingues, A. (22 de enero de 2013). *Sg educacion fisica*. Obtenido de Sg educacion fisica: <http://sgefpe.blogspot.mx/2013/01/resistencia-aerobica-y-anaerobica.html>
- Dougherty. (2005). *Educacion fisica y deportes*. España: Reverte.
- Galendo, L. (12 de septiembre de 2011). *Conceptodefinicion.de*. Obtenido de Conceptodefinicion.de: <http://conceptodefinicion.de/resistencia/>
- Garcia, J. (21 de septiembre de 2014). *CONCEPTODEFINICION.DE*. Obtenido de CONCEPTODEFINICION.DE: <http://conceptodefinicion.de/velocidad/>
- Marques, L. (5 de febrero de 2011). *Conceptodefinicion.de*. Obtenido de Conceptodefinicion.de: <http://conceptodefinicion.de/fuerza/>
- MARTINEZ. (2008). *INVESTIGACION*. Bogota: FUNDACION UNIVERSITARIA.
- Martinez. (2013). *Aptitud Fisica*. Barcelona: Paidotribo.
- Matarranz, R. (8 de junio de 2013). *Teinteresa.es*. Obtenido de Teinteresa.es: http://www.teinteresa.es/Microsites/Pregunta_al_medico/Deporte/flexibilidad_0_952104853.html
- Merino, M. (10 de octubre de 2013). *Definicion de*. Obtenido de Definicion de: <http://definicion.de/velocidad/>

- Ordonez, P. (7 de febrero de 2011). *Educacion fisicá*. Obtenido de Educacion fisicá: <http://educacion-fisicaenla9.blogspot.mx/2011/02/resistencia-aerobica-y-anaerobica.html>
- Pérez, J. (3 de mayo de 2016). *Definicion de*. Obtenido de Definicion de: <http://definicion.de/capacidades-condicionales/>
- Porto, J. (19 de marzo de 2012). *Definicion.de*. Obtenido de Definicion.de: <http://definicion.de/fuerza/>
- Sanchez, E. (13 de Julio de 2010). *Slide Share*. Obtenido de Slide Share: <https://es.slideshare.net/anderson36/test-fsicos-de-campo>
- SREBO. (2002). *rendimiento deportivo en el entrenamiento*. ESPAÑA: Redalyc.
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de teoria del entrenamiento deportivo*. México DF: Universidad Autonoma de México.
- Yoshiki. (28 de agosto de 2015). *Fitness Lifestyles*. Obtenido de Fitness Lifestyles: <https://keifit.com/prueba-fuerza-lagartijas/>

Capítulo 16

Determinación del nivel de aceptación de una carrera pedestre como alternativa de turismo deportivo, en el municipio de Álamos, Sonora

Lizette Marcela Moncayo Rodríguez / John Sosa Covarrubias /
Arturo de la Mora Yocupicio

Resumen

El pueblo mágico de Álamos, Sonora, ubicado muy cerca de la frontera con Sinaloa y Chihuahua, sorprende con su arquitectura y tradiciones, también llamada Ciudad de los Portales. Un imán para los turistas nacionales e internacionales, ubicado a un costado del área natural protegida de la sierra de Álamos-Río Cuchujaqui, enclave de biodiversidad única. En el presente trabajo se pretende analizar de manera clara y confiable si en Álamos, Sonora es viable llevar a cabo un evento de turismo deportivo (*running*), considerando que en dicho lugar en el transcurso del año se llevan diferentes tipos de eventos tanto culturales o actividades de ecoturismo. Donde se presenta un número muy importante de turistas y en la actualidad muchos de los turistas practican el *running* al lugar a donde vayan. Por lo que la investigación ayudará a tomar conciencia a los encargados del turismo de la ciudad, para conocer el impacto que el *running* podría aportar, siendo esta actividad una forma de diversificar la oferta turística que ofrece y reducir la estacionalidad, aprovechando los recursos naturales con los que cuenta la región. El objetivo de la presente investigación será determinar el nivel de aceptación de una carrera pedestre en un destino turístico como alternativa de turismo deportivo a través de un estudio de mercado para evaluar su factibilidad, tomando como caso de estudio el municipio de Álamos, Sonora.

Palabras clave: Turismo, deporte, tiempo libre.

Introducción

La historia del atletismo, según Márquez (2009) “puede ser tan antigua como la de la humanidad. Desde los tiempos primitivos, todo ser humano muestra una tendencia natural a poner a prueba sus recursos físicos, además de que para sobrevivir hacia falta correr detrás de la presa para posteriormente cazarla con el lanzamiento de una herramienta”.

Por otro lado, una manifestación histórica de los inicios de atletismo en el pasado, fue la realizada por Filípides quien era un soldado mensajero capaz de recorrer largas distancias, de acuerdo con Crisanto (2016) “Sin duda, la carrera más famosa y la que le ha dado fama mundial, ocurrió durante la batalla, en la que tuvo que recorrer algo más de 40 kilómetros para llevar el mensaje importantísimo de que habían ganado la guerra”.

Con el paso del tiempo el atletismo fue evolucionando de maneras muy diferentes y más completas, en la actualidad el running (correr) es uno de los deportes del momento y cada vez más personas practica esta actividad de manera más continua, desde hace unos años la práctica del running o correr se ha convertido en algo más que una moda, dado que cada vez más personas se apuntan a realizar este deporte al aire libre por los múltiples beneficios que aporta para la salud. Gran parte de su éxito reside en que se puede practicar a cualquier hora y en cualquier lugar.

De acuerdo con datos obtenidos de Run México, en los últimos años se ha generado un gran impacto por el deporte del running en el país, “la derrama económica que dejó esta industria en 2015 fue de 24,000 millones de pesos, experimentando una expansión de 25 por ciento”. Al respecto, Marco Liceaga, presidente del Congreso de la Industria del Running en México, señaló que “en el país, este deporte ha tenido un amplio crecimiento en los últimos años, pues tan sólo en el 2015 el número de corredores tuvo un incremento de 40 por ciento” (Citado en Delgado, 2016).

Los aficionados a la carrera o running son los protagonistas de los desplazamientos tanto nacionales como internacionales motivados por las competencias en las ciudades de un destino turístico.

Un ejemplo es el estado de Chihuahua que ha apostado por invertir en Ultra Maratón de los Cañones 2016 que se llevó a cabo en Guachochi, Chihuahua donde alrededor de 4.8 millones de pesos en derrama económica. La población de Guachochi logró beneficios importantes en su actividad económica de mayor importancia, como lo es el turismo (Pulido, 2016).

En el estado de Sonora más personas se han involucrado con esta actividad, por ejemplo en ciudad de Navojoa, la carrera de colores Navo Run ha tenido un aumento de participantes en cada edición, según Millan (2016) “en su primera edición se tuvo un registro de 1,300 corredores”, Cruz (2016) menciona que en su segunda edición “participaron más de 3,000 corredores” y en su tercera edición Castellón (2017) comenta que “fueron más de tres mil 500 participantes”, ya sea por competir por gusto, placer o con el fin de visitar los lugares cedes donde se llevaran acabó dichas competencias solo por conocer dicho lugar y acompañar a familiares o amigos. Cada día más organizaciones gubernamentales, privadas o diferente tipo de instituciones toman en cuenta el running como forma de promoverse o promover un día o fecha o ayudar con una causa de labor social de diferentes maneras.

El medio maratón de San Carlos–Guaymas Sonora lleva ya su sexta participación, en el cual Rascón (2016) menciona que “realizándose siempre con tema diferente, destacando la calidad del certamen y la vista impresionante con la que cuenta el recorrido”. Por su parte, en Navojoa, Sonora, en los últimos tiempos se han presenciado la realización más continua de dichas carreras, cada vez se suman más empresas o instituciones para organizar carreras, ya sea por motivo de publicidad, pero fomentando un entorno familiar y saludable y con una finalidad como el apoyo a una causa.

Álamos, Sonora, en el transcurso del año cuenta con muchos visitantes ya que tiene diferentes eventos de nivel internacional y atrae muchos turistas. Los turistas han cambiado, tanto sus motivaciones como sus expectativas hacia el viaje; dentro de dicha tendencia, su mayor exponente pueden ser los eventos deportivos, como nuevos productos turísticos (Pita, 2013). Por lo tanto, surge la siguiente interrogante ¿Qué nivel de aceptación podría presentar una carrera pedestre como alternativa de turismo deportivo?

Es por ello que el objetivo de la presente investigación es determinar el nivel de aceptación de una carrera pedestre en un destino turístico como alternativa de turismo deportivo a través de un estudio de mercado para evaluar su factibilidad, tomando como caso de estudio el municipio de Álamos, Sonora.

Marco teórico

La manera en realizar turismo ha ido evolucionando a través del tiempo. Si bien, en sus inicios, la movilidad era parte esencial del ser humano por razones primitivas, en la actualidad, esa capacidad de las personas para trasladarse de un lugar a otro y realizar un desplazamiento a algún lugar diferente al habitual, se han llevado a cabo por un motivo diferente, el ocio como principal motivación. Así mismo la definición de turismo ha venido variando y modi-

ficándose al transcurrir los años, debido a las actualizaciones e innovaciones que han surgido en éste y su forma de desarrollarse y de llevarse a cabo.

Uno de los primeros conceptos de turismo, fue otorgado por la Organización Mundial del Turismo (OMT) en el año 1994, “el turismo comprende las actividades que realizan las personas durante sus viajes y estancias en lugares distintos a su entorno habitual, por un periodo de tiempo consecutivo inferior a un año, con fines de ocio, por negocios y otros” (citado por Crosby, 1996). Si bien, en la definición inicial, pueden surgir algunas controversias porque es una definición muy general, la OMT actualizó dicho concepto puesto que cada día hay nuevas tendencias y formas de realizar turismo. Las necesidades del turista han ido cambiando, se busca una forma de vivir una nueva experiencia de vida y los lugares turísticos han de ir diversificando su oferta para lograr llegar a diferentes nichos de mercados.

Lograr una exacta definición del deporte es bastante complicado debido a su complejidad y a la realidad que abarca un sinfín de características, a su evolución con el tiempo y las sociedades en las que se desarrolla de acuerdo a su cultura, a sus clasificaciones, en las cuales han surgido variantes en la realización de la actividad físico-deportiva, que puede ir desde un pasatiempo, en la educación hasta como espectáculo y entretenimiento como actividad competitiva o recreativa. Por lo que se puede concluir al deporte como actividad motivante para el desplazamiento de las personas para practicar o presenciar eventos turísticos-deportivos.

El turismo deportivo se desarrolla generalmente a través de la actividad o evento deportivo, que atrae a un invariable número de personas de diferentes lugares con la finalidad de participar o disfrutar de dichos acontecimientos, durante un determinado periodo.

En los últimos años, la demanda de esta modalidad turística ha aumentado considerablemente, siendo la salud, el deporte y la naturaleza el primer motivante para practicarlo. Según Miranda, Ollero & Pozo (2014), le definen como “quienes buscan lugares donde practicar su deporte favorito. Se consideran deportes turísticos, los invernales, acuáticos, alpinismo, cacería, pesca y en general todos aquellos que al ejercitálos, requiere un desplazamiento. También comprende los viajes turísticos para asistir como espectadores a grandes acontecimientos deportivos”

Profundizando el tema de turismo deportivo, han surgido diferentes tipos de enfoques, y motivo de debates a causa de su complejidad para dividir su clasificación, una de ellas, es la proporcionada por Magadán y Rivas (2015) quienes le clasifican de la siguiente manera: turismo deportivo de eventos,

turismo deportivo de celebridades y el turismo deportivo activo.

El turismo deportivo activo, es aquel que se refiere al que realizan las personas con la intención de practicar alguna actividad deportiva. Muchas personas viajan a lugares en los que las instalaciones son mejores para un tipo de deporte, existe una afición especial en dicha región o simplemente el paisaje es más agradable, es decir es muy común que la gente busque lugares especiales donde practicar golf con la intención de conocer nuevos campos de golf. Esta clasificación es la que toma más relevancia para el presente trabajo, debido que bajo este término se desempeñará la investigación.

Dentro de esta modalidad de turismo deportivo activo en la cual, el turista busca la aventura mientras practica actividades deportivas buscando experiencia vivencial y diversión, de esta manera, se adentra una subtipo en esta categoría que se puede comprender como las actividades físico-deportivas en el medio natural que constituyen la principal motivación de una estancia turística habrían de considerarse, por tanto, como una submodalidad del turismo deportivo activo y como forma genuina de “experimentar” deportivamente la naturaleza (Rivas, 2015).

La disciplina de salir a correr se ha ido popularizando en los recientes años, cada día se puede ver a más personas de distintas edades corriendo en unidades deportivas o lugares con condiciones adecuadas para correr de una manera adecuada y segura. En primera instancia, el jogging se empezó afamar dado que se simplificaba en salir a correr al aire libre de manera relajada. Según García (2016) lo define como “una larga entrada en calor, a velocidad constante y ritmo muy tranquilo”. Por lo que se puede comprender que es más correr por diversión, correr sin prisas, correr libremente sin más normas que las que uno mismo se marque.

Por otra parte, el running llega a ser más complicado. Llanos (2016) menciona que consiste en correr con prisas, con presiones por conseguir una marca determinada o por recorrer una distancia concreta. Se hace de una manera más seria controlando tiempo, distancias y ritmos cardíacos. Seguir una rutina constante de entrenamiento, planificar días de descanso y lo que se va hacer cada entrenamiento. Por su parte, García (2016) menciona otras características en la práctica del running, “hay un entrenamiento de calidad. Hay ejercicios de todo tipo para aumentar no solo la resistencia, sino también la capacidad aeróbica, la fuerza, la técnica, etc.” De tal manera que con el simple hecho de realizar jogging y trotar un poco no es tan sencillo el finalizar una carrera corta, por lo que la práctica formal del running ayuda a prepararse de mejor manera para estos eventos.

Esta nueva modalidad del turismo apareció desde hace no mucho tiempo, la cual ha venido tomando un auge importante dado que correr es un deporte relativamente barato, puesto que el transporte a utilizar serán las piernas propias y nada más se necesita unos tenis cómodos para ir recorriendo y conociendo los atractivos naturales, culturales y los puntos turísticos del lugar que se visita, mientras se realiza la actividad física, por lo que es un nuevo modelo de vida saludable que ofrece otra mirada sobre los destinos turísticos, al turista experiencias únicas y para la ciudad una gran forma de promoción.

El Running como actividad del turismo deportivo es un sector en expansión, cada vez se encuentra más empresas que se dedican a aprovechar este sector y a más personas que viajan a otras ciudades para practicar o complementar sus vacaciones con la práctica del deporte. Por lo tanto, según Pedroza y Salvador (2003) este tipo de turismo puede ser una excelente vía para promocionar los atractivos naturales y culturales de un país, pero además a contribuir a alcanzar los objetivos estratégicos en destinos turísticos, al desestacionalizar la demanda y diversificar la oferta turística, aportando un enorme valor añadido al destino, e impactando de manera favorable en la rentabilidad de la actividad turística en el destino (citado por Ibañez, 2011).

Método

El tipo de investigación para el presente proyecto será cualitativo, dado que cierta parte de la investigación se basa en métodos de recolección de datos sin medición numérica, como las descriptivas y las observaciones (Hernández, Fernández y Baptista; 2003). La investigación es no aleatoria el cual se construye una muestra según características típicas del universo de forma que la selección sea una pequeña representación en lo que se refiere a estas características (Heinemann, 2003).

Participantes: en primera instancia, se tomará en cuenta a las instituciones públicas y privadas que fomenten la actividad física, escuelas que promuevan el desarrollo integral de los alumnos y personas independientes que lleven a cabo la actividad del running.

La primera parte de la investigación, los participantes serán un grupo reducido de personas con un alto conocimiento sobre el tema, con el fin de propiciar una discusión amena, dinámica y eficaz, con el propósito de que exista una retroalimentación constante entre los miembros, obteniendo así, una diversidad de percepciones. La segunda parte del estudio se realizará tomando en cuenta una población de 150 personas sexo femenino y masculino, correspondientes a los lugares cercanos del municipio de Álamos, Sonora, tales como Ciudad Obregón, Navojoa, Etchojoa, Huatabampo y la misma ciudad

de Álamos. Se considerará para la muestra tanto hombres y mujeres de 17 a 70 años que tengan relación con la actividad física y el deporte.

Instrumentos: Para llevar a cabo la investigación se elaboró un par de instrumentos que evaluaron el nivel de aceptación y la percepción de los participantes potenciales, sobre realizar una carrera pedestre en el municipio de Álamos, Sonora.

El primer instrumento que se utilizó en la investigación para la recolección de datos consistió de un grupo focal conformado por cuatro integrantes, con una entrevista semi-estructurada para su realización. El grupo focal reunirá a un grupo de cuatro participantes expertos en el tema de interés para que se pueda facilitar un dialogo sobre asuntos y puntos relevantes de la investigación. En la entrevista se utilizarán preguntas abiertas para facilitar el diálogo, esto con el fin de abrir el espacio para que sean los participantes los que relaten sus conocimientos y experiencias, dicha sesión será grabada. El siguiente instrumento que se utilizó para dicha investigación es un cuestionario, cuyo objetivo principal es el análisis del mercado. Dicha herramienta cuenta con el objetivo de la investigación, instrucciones, 11 reactivos y al término de esta con un espacio personalizado para información de sexo y edad. Para la elaboración del cuestionario se basó en una serie de pasos expuestos por Reyes (2016) en la revista Iberoamericana de producción académica y gestión educativa, en las que menciona una serie de características para el correcto diseño, elaboración, redacción e interpretación de los datos en una encuesta.

Para el procedimiento: se siguió una serie de pasos que consistió en:

1.- *Planificación de grupo focal.* Primeramente, se procederá a la planificación del grupo focal. Determinar al grupo de expertos en la materia que participaran en dicha actividad, así como estructurar la entrevista y material correspondiente para la sesión.

2.- *Grupo focal.* Se aplicará la técnica de grupo focal, dando así, un espacio de opinión para captar el sentir y pensar de los participantes con conocimiento en el tema, provocando auto explicaciones para obtener datos cualitativos. Dicha técnica es particularmente útil para explorar los conocimientos y experiencias de las personas en un ambiente de interacción. La entrevista será grabada para registrar el intercambio comunicativo del grupo.

3.- *Procesamiento y análisis de datos.* Se analizará y documentará del proceso mediante registro meticulooso de interpretaciones, descripciones e ideas surgidas en la investigación.

4.-*Segmentación del mercado.* Definir en grupos uniformes más pequeños

que tengan características y necesidades semejantes, es decir, con personas que estén relacionadas en instancias que practiquen el deporte o bien, que lo tengan dentro de su operación con escuelas o gobierno.

5.- Diseño del instrumento. Diseñar un instrumento tipo cuestionario, cuyo objetivo es el identificar la aceptación de una carrera pedestre en la ciudad de Álamos, Sonora. Dicho instrumento estará compuesto por 11 preguntas de diferentes opciones y con espacios para datos personales.

6.- Aplicación del instrumento. Se continuará con el primer contacto con la población seleccionada para llevar a cabo la aplicación de las encuestas en las ciudades de Obregón, Navojoa, Etchojoa, Huatabampo y Álamos, para recabar de forma concisa la mayor información posible, y obtener resultados con la menor incertidumbre posible.

7.- Procesamiento y análisis de datos. En este paso se procederá a la captura de todas las respuestas obtenidas en cada cuestionario aplicado, para lo cual se introducirán los datos en un libro de códigos en Excel, creando una base de datos con los resultados obtenidos durante la investigación. A continuación, se procederá a realizar la graficación de los resultados para su interpretación y análisis de resultados.

Resultados y discusión

Según los datos obtenidos a través del método del grupo focal, con el cual se busca recolectar información de interés en ciertas áreas que ayuden al logro del objetivo del proyecto.

En primera instancia se requería conocer la fecha más conveniente para la realización de una carrera, o la temporada más cómoda para desarrollar la actividad en Álamos, con lo que se llegó a la conclusión de que si bien, la temporada baja en Álamos es en verano, en la cual recibe solo turismo local, que es aquel que puede soportar el calor de esa temporada. Dicho evento se podría desarrollar en el verano, pero solo atraería a corredores y personas aledañas a la ciudad.

Por lo que la temporada más idónea es en otoño-invierno, más específicamente en los meses de octubre-noviembre, esto con el fin de que aquellas personas que asistan no vengan a sufrir las altas temperaturas que alberga el sitio, en cambio vengan a disfrutar del evento.

Una vez definido la temporada más conveniente para llevar a cabo una carrera, es importante tener el conocimiento de que distancia es la apropiada para el evento, tomando en cuenta las características del lugar y el fin recreativo de la carrera, siendo un evento familiar y de recreación, la carrera de moda es la

de 5km, es más llevadero para aquellas personas que no salen a correr todos los días y no tienen una condición física favorable. Incentivando principalmente la unión y la convivencia familiar y entre amigos. De igual manera, se puede combinar la carrera competitiva-recreativa, 5 km para aquellos que lo realicen más por diversión y 10 o 15km para aquellos que desean competir y que su principal motivación es el reto personal y romper sus marcas personales.

Por consiguiente, otro tema importante es definir la ruta de la carrera, en la cual se logre aprovechar los puntos y lugares de valor histórico, monumentos emblemáticos y parajes naturales que se deben de tener a consideración para enriquecer el evento y poder ofrecerle y exponerle al turista/corredor los atractivos del lugar, por lo que entre las principales opciones que se tomaron esta la oportunidad de realizarlo a campo traviesa esta modalidad la define Mesa (2013) como los circuitos se trazan siempre intentando recorrer terrenos totalmente naturales, evitando terrenos donde haya carreteras o cualquier otra cosa construida de forma artificial, esto debido a que Álamos cuenta con basta sierra y sus alrededores verdes, especialmente en mencionadas fechas, que se debe tomar en cuenta.

Por cuestiones de logística del evento, este puede iniciar en Minas Nuevas, llegar a Álamos a un lugar representativo, lógicamente entrando por el acceso principal, llegando a la iglesia o la plaza, durante parte del recorrido se puede transitar por ciertos lugares emblemáticos del sitio como lo es palacio, la Casa de las Delicias, la Casa del Chocolate, la Casa de la Cultura, el museo, entro otros.

Por otra parte, un punto relevante para que la carrera tenga éxito y se logre realizar año tras año es el tener una buena temática que sea lo bastante llamativa y logre atraer de nuevo a los corredores y a las personas es al evento. Por lo que se tomó en cuenta cierta información, que, si bien de momento no se pueda llevar a cabo de inicio, son excelentes propuestas que se pueden llevar a cabo a mediano plazo, como lo son las carreras con obstáculos, las cuales son muy atractivas para aquellas personas que le gustan los desafíos y los retos.

Por lo que en un futuro (3 a 5 años) se pueda ofrecer diversidad de eventos tanto de larga distancia (maratón completo de Navojoa-Álamos, medios maratones), carreras cortas de 5, 10 o 15 km. Aprovechar los recursos pudiendo ofrecer otros eventos como lo es el ciclismo. La región cuenta con grandes atributos, puede existir la opción de generar la marca en Álamos, como otra posibilidad.

Pero teniendo en cuenta, que de momento no se ha llevado carreras de este tipo, la mejor manera de iniciar en este ámbito, es la ya conocida carrera de “colores”, ya que es muy llamativa y no se le invierte mucho dinero. Este tipo de carrera se apegue con los objetivos iniciales de que el evento tiene fines recreativos, puesto es muy atractivo para los niños a quienes les gusta mucho el correr y sumergirse a través de una ola de diferentes y vividos colores, alienta a dejar a un lado las preocupaciones para pasar un rato de convivencia y diversión familiar y entre amigos, así mismo apreciando los lugares históricos y naturales que Álamos tiene para mostrar y disfrutar.

Considerando los puntos anteriores, es importante conocer y saber qué tipo de instituciones hay que acercarse y solicitar apoyo para desarrollar y llevar a cabo estos eventos, dichas instituciones primordiales para que se puedan promover estos eventos son la Oficina de Convenciones y Visitantes tanto de Álamos como la de Navojoa, ellos son los enlaces con las empresas, hay muchos negocios locales que apoyan los eventos deportivos. De igual manera el ayuntamiento de Álamos, el instituto del deporte, la oficina de turismo. Es importante tener en cuenta los servicios de las Cruz Roja, bomberos y tránsito que aportaran con la seguridad y bienestar de los participantes, lo cual ayudara a que el evento termine con éxito.

Por otra parte, buscar el apoyo de las universidades, tales como ITSON en sus programas educativos, uno de ellos sería la carrera de Ciencias del ejercicio físico la cual sus alumnos puede apoyar como staff durante la carrera, dando atención al corredor, apoyar en la logística u otros aportes que se pueden promover a través del área de deportes. De igual manera, la Universidad Tecnológica de Etchojoa apoya con alumnos paramédicos, tiene el equipo, le apoyan a los bomberos y cruz roja, lo que sirve de gran aprendizaje y experiencia para los jóvenes en su formación.

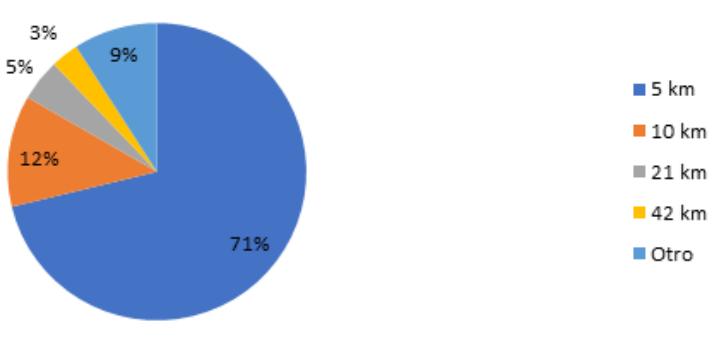
Para reforzar dicha información obtenida a través del grupo de expertos, quienes emitieron sus opiniones y conocimiento al respecto del tema, se buscó fortalecer dichos datos aplicando una segunda herramienta a través de un instrumento de percepción. La práctica de las carreras tiene un alto nivel de participación de deportistas que practican el running de manera constante, como se puede apreciar en los resultados del cuestionario, donde arrojan que la mayoría de los encuestados llevan más de 3 años saliendo a correr con un 41%, de igual manera se puede apreciar que en los recientes años, el nivel de participación en esta disciplina ha ido aumentado, puesto que el 18% de las personas llevan menos de un año de saliendo a correr y mientras que, de un notable 21% ya han logrado superar el primer año de práctica. De manera más constante, un 20% de personas llevan incursionando en dicho deporte entre 2 y 3 años.

En cuanto al tipo de terreno por donde suelen correr, la mayoría de los encuestados mencionaron que el suelo más popular por el que suelen transcurrir es el asfalto con un 48%, dado que es uno de los terrenos más regulares. Un 21% lo lleva a cabo en pista y solo el 8% suele salir a correr a cerros, puesto que, si bien se sale de la rutina y se corre al espacio libre, se debe tener mucho cuidado y prestar atención donde se pisa, ya que el terreno es irregular, por lo cual es propicio para las torceduras y posibilidad de lesión alta. Por su parte, el 23% de los encuestados respondieron “otro” haciendo referencia a que suelen correr por tierra, eso porque tiene menos dureza que el asfalto.

De la totalidad de los encuestados, el 55% han participado al menos una vez en alguna carrera, mientras que el 45% restante respondió que no ha participado en alguna competencia, de los que respondieron que no, la razón que no es su prioridad el competir o que no es su deporte, lo practican como apoyo al deporte que realizan.

Como lo muestra la figura 1, del 55% por cierto que respondió positivamente, el 71% de los corredores suelen competir en la categoría de 5km, mientras que con un 12% aparecen las categorías de 10km y la categoría de los 21km la corren un 5%. Mínimamente con un 3% se atreve a correr los 42km. El 9% restante respondieron que participan en otras competiciones como el ultramaratón y el trail.

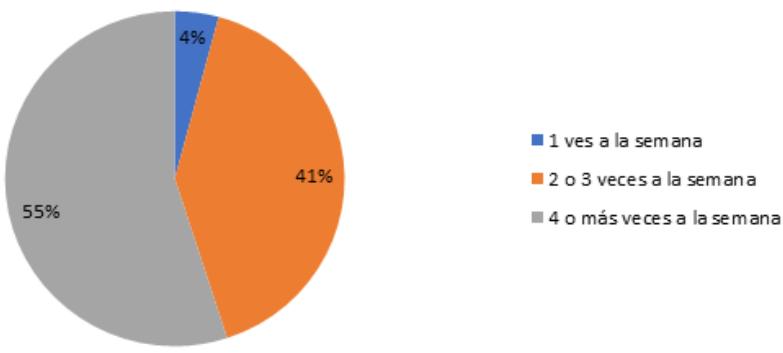
Figura 1. Categoría



Fuente: Elaboración propia (2018).

La figura 2 presenta la frecuencia con los que los corredores prefieren salir a correr más a menudo, sobre todo si llevan practicándolo por un tiempo considerable. Del total de los encuestados, el 55% salen a correr 4 o más veces por semana, puesto que se sienten ansiosos si no realizan sus recorridos ordinarios. El 41% salen a practicar de 2 o 3 días a la semana y solamente el 4% de las personas salen a correr una vez a la semana, que normalmente son personas que van iniciando en esta disciplina.

Figura 2. Frecuencia con la que se sale a correr

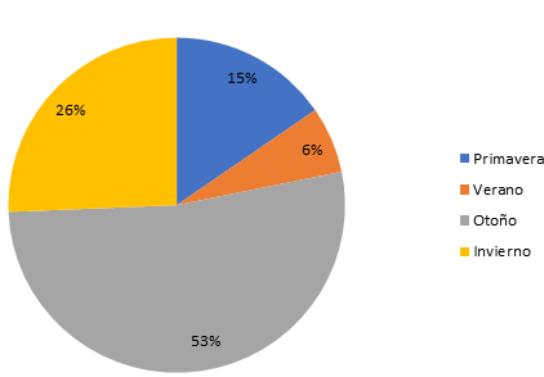


Fuente: Elaboración propia (2018).

En cuanto a las carreras en las que han participado los corredores durante el último año, menciona el 55% de los encuestados que han participado en alrededor de una a tres carreras en el periodo mencionado, el 3% de personas competido en 4 o más carreras. Mientras que con un 39%, considerable porcentaje de los participantes no han participado en alguna carrera. Según la respuesta de los encuestados, el mejor medio para promocionar y dar publicidad a una carrera es el internet, pues por este medio donde la mayoría de las personas suelen enterarse de las competiciones con un 42%, un 26% se entera sobre una competición debido a que se la recomienda otra persona, mientras que un 18 % se llega a enterar debido a la publicidad que se encuentra por las calles. Existen foros en internet donde los corredores suele compartir información sobre la práctica de este deporte donde un considerable 9% suelen enterarse por este medio y solamente un 5% llega a enterarse por medio de la radio.

Como se observa en la figura 3, respecto a cuál es la mejor temporada del año más conveniente para correr según la investigación arrojo los siguientes resultados, siendo la temporada de otoño con un 53% la temporada preferida por los corredores debido a un clima más adecuado para practicarlo, mientras que un 26% cree que es más conveniente correr durante la temporada invernal, durante la primavera prefieren correr el 15% de los participantes, solamente con un 6% mencionaron el verano, siendo esta la que menos creen conveniente para correr por las altas temperaturas y calor que se produce durante esta temporada.

Figura 3. Temporada



Fuente: Elaboración propia (2018).

Por otra parte, entre las motivaciones que impulsan a las personas a salir a correr y practicar este deporte, se encuentra como principal motivante la salud con un 44%, mientras que otros lo toman como un reto personal, para conocer y superar sus límites, con un porcentaje del 28%, un 22% lo practica por diversión que el llevar a cabo la práctica de este deporte les produce y la primordial motivación del 1% de los encuestados es competir con amigos y familiares, ya que de esta manera se puede convivir sanamente con ellos y fortalecer los lazos familiares y la unión, el restante 4% lo practica por incursionar en otro deporte. Con respecto a que, si el municipio de Álamos cuenta con la infraestructura necesaria para llevar a cabo un evento de running, la respuesta de la gran mayoría de los encuestados fue que sí, con un 93%, por lo que un 7% de los participantes respondió que no cuenta con la infraestructura necesaria, mencionando que es un lugar muy chico, necesita más espacio y calles más amplias y no cuentan con una unidad deportiva.

Por lo que, si en dado caso de que Álamos ofreciera una carrera, al 92% de los encuestados les gustaría participar en dicha competencia, mientras que un 8% respondieron que no, por motivos de que no les gusta, solo lo practican para fortalecer ciertos aspectos que requiere para su deporte, porque ya no corren de manera profesional y por lesiones.

De acuerdo con las personas encuestadas el 56% de los participantes es masculino y el otro 44% le pertenece al sexo femenino, donde ya divididos por rango de edades, el 51% de las personas cuentan con la edad de rango de 21 a 30 años, el 25% tienen edad de entre 15 y 20 años. El 14% les pertenece a corredores más experimentados de 31 a 40 años, mientras que de 41 a 50 años contestaron el 6% y un 2% rebasa la edad de 51 años.

Es interesante el comprender que los pueblos mágicos pueden aportar al turismo algo más allá que una rica cultura y un ambiente colonial, cuando el lugar alberga otro tipo riquezas como lo es una flora y una fauna dignas de apreciar. En diversos lugares se está buscando aprovechar las oportunidades que los sitios albergan, al centro del país, en un trabajo coordinado entre la Secretaría de Cultura y la Secretaría de Turismo, se han ido desarrollando eventos como el Serial Deportivo- Turístico, que según menciona Ortiz (2016) consiste en hacer recorridos de 3 ó 5 kilómetros caminando, trotando, corriendo, en bicicleta, patines, silla de ruedas, etc. las cuales pasarán por los lugares más emblemáticos de cada pueblo mágico y así poder presumir lo que cada sede tiene. Este Serial Deportivo-Turístico abarca los lugares de Metepec, San Martín de las Pirámides, Villa del Carbón, Malinalco, Teotihuacan, Tepotzotlán, entre otros.

Por lo que una carrera pedestre en el pueblo mágico de Álamos aportaría una variante significativa en cuanto a la oferta turística que ofrece, sabiendo aprovechar cuidadosamente los recursos con los que cuenta y teniendo en mente lo que esperan disfrutar las personas o corredores de la región, como lo es un ambiente agradable para desarrollar la actividad. Si bien, en el país todo el año se realizan carreras, cada región cuenta con un clima diferente y en algunos les es posible emplear estos eventos en los meses de junio y julio, pero el clima en esta región es muy agresivo en verano con muy altas temperaturas, lo que hace muy poco disfrutable el desarrollar la actividad y los meses de julio, agosto y septiembre representan un periodo alto de lluvias, lo que pude evitar el éxito del evento o llegar a ser inseguro el correr para el turista.

Lara (2015) menciona que el verano es una época muy desagradecida para comenzar a correr, porque el calor y las altas temperaturas hacen que se pueda sufrir más de la cuenta cuando se sale a hacer los primeros kilómetros. Lo cual se debe tener a consideración, porque el evento tiene fin familiar y de diversión, muchas de las personas no tendrán la práctica cotidiana de salir a correr. De igual manera comenta que las sensaciones de hacer 5 kilómetros son muy diferentes con 15 y con 30 grados. En verano las pulsaciones son más elevadas porque el organismo vuelca parte de la energía en termorregular y evitar subidas de temperatura, algo que da sensación de mayor cansancio. Por lo que hay que aprovechar las agradables temperaturas que ofrece la temporada de otoño.

Conclusiones y recomendaciones

Derivado de la investigación de mercado realizada en la región sur del estado, se llega a la conclusión de que el pueblo mágico de Álamos, Sonora si puede implementar y ser cede de un evento de running, como lo es una carrera

pedestre según los datos arrojados por la aplicación de encuestas, en la que se puede presenciar que tendría gran nivel de aceptación entre los corredores y personas en la región, que si bien, a pesar de la cercanía de las ciudades aledañas a Álamos, una considerable cantidad de encuestados mencionaban que no conocían la ciudad, y que sería un buen motivo para arribar al lugar.

Otro de los puntos que logró que la carrera tuviese el nivel de aceptación fue que el lugar cuenta con la infraestructura necesaria para albergar la realización de una carrera, principalmente cuenta con una fácil ruta de acceso como es una carretera en buen estado, así como se puede llegar por cuenta propia, de igual forma cuenta con medios de transporte con horarios continuos durante el día, Álamos ofrece una variedad de opciones de hospedaje, ya sea en hoteles o casas que se pueden rentar, así como restaurantes que ofrecen diversidad de platillo locales y diferentes atractivos turístico, ya sean culturales o naturales.

De acuerdo a los datos arrojados por las encuestas, la mayoría de las personas participan en la categoría de los 5km, la cual es una distancia realmente adecuada para comenzar a promover una carrera en la región, la cual resulta bastante atractiva para todas aquellas personas que por sus diferentes motivos no pueden realizar una rutina de ejercicios diaria, por lo que no cuentan con una condición óptima para participar en categorías de mayor kilometraje, por lo tanto, la carrera de 5km es muy considerable y una buena opción para aquellas personas que buscan iniciarse en este ámbito, así como que para que cualquier persona pueda terminar este recorrido en un ambiente agradable y de diversión.

Es importante tener bien definido cuál es el objetivo de la carrera, si es con fines lucrativos o si la carrera tiene una causa, por lo que la carrera se puede aprovechar para apoyar a instituciones con la aportación de alimentos o especies que ayuden a la causa o bien para concientizar sobre algunos temas relevantes que se estén presentando en la región. Para lo cual se recomienda asociarse y solicitar apoyo tanto a iniciativas públicas como privadas o instituciones educativas que tengan un acercamiento o conocimiento sobre este tipo de evento.

Como recomendación para lograr atraer una consideración de corredores de la región del Mayo y Yaqui está el ofrecer una bolsa considerable de premios para los ganadores, dado que la mayoría de los corredores pagan sus propios gasto de traslado, equipo, hospedajes y comidas, por lo que otra recomendación aunada a esto, es el crear ciertos paquetes de hospedaje o cupones con descuentos especiales en restaurantes para todos los corredores o la oportunidad de algún recorrido por la ciudad, de manera que las personas no solo

lleguen al sitio a correr, sino de que tengan un instintivo para permanecer en el lugar y contribuir a la derrama económica esperada.

Referencias

- Castellón, J. (2017). Realizan con éxito Navo Run 2017. [online] No Pasa Nada. Disponible en: <http://nopasanada.mx/realizan-exito-navo-run-2017/> Consultado el 28 junio 2017.
- Crosby, A. and Moreda, A. (1996). Elementos básicos para un turismo sostenible en las areas naturales. 1st ed. Madrid: Centro Europeo de Formación Ambiental y Turística (CEFAT), p.10. Disponible en: <https://books.google.com.mx/books?id=fJjLja7vG7kC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false> Consultado el 26 de junio de 2017.
- Cruz, S. (2016). Desarrollan la Segunda Carrera Navo Run 2016. [online] Tribuna. Disponible en: <http://lavozdelpuerto.com.mx/nota.php?n=12619> Consultado el 28 junio 2017.
- Delgado, R. (2016). Industria del running acelera el paso en México. El economista. Consultada el 7 de febrero del 2017 en: <http://eleconomista.com.mx/deportes/2016/01/30/industria-running-acelera-paso-mexico>
- Fernández, M. (2014) El impacto turístico de los eventos deportivos: un estudio de caso. Universidad de Cádiz. [online] Disponible en: revistas.um.es/turismo/article/download/195651/160101 Consultado el 26 de junio del 2017.
- García, S. (2016). Correr para vivir, vivir para correr. 1st ed. Debate. Disponible en: https://books.google.com.mx/books?id=dWI_DQAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false Consultado el 29 de Mayo 2017.
- Heinemann, K. (2003). Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte. 1st ed. Barcelona: Paidotribo, p.203. [online] Disponible en: <https://books.google.com.mx/books?id=bjJYAButfB4C&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false> Consultado el 22 Septiembre 2017
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2003). Metodología de la Investigación (3^a Ed.) México: McGraw-Hill/Interamericana Editores.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2003). Paradigma de investigación cualitativo. [online] Disponible en: <http://biblioteca.itson.mx/oa/educacion/oa2/ParadigmasInvestigacionCualitativa/i2.htm> Consultado el 22 septiembre 2017
- Ibañez, R. (2011). Globalización en el turismo: importancia y retos del turismo deportivo, contexto nacional e internacional. [online] Eumed.net. Disponible en: <http://www.eumed.net/rev/tur-ydes/11/rmip.html> Consultado el 3 marzo 2017.

- Lara, J. (2015). Verano, ¿una mala época para iniciarse en el running? [online] Vitoria. Disponible en: <https://www.vitoria.com/carrera/verano-una-mala-epoca-para-iniciarse-en-el-running> Consultado el 25 septiembre 2017.
- Llanos, C. (2016). El footing y el running no son lo mismo. [online] Deportes y Salud.hola.com. Disponible en: <http://deportesysalud.hola.com/runningtime/20160707/diferencias-footing-running/> Consultado el 29 mayo 2017.
- Magadán, M. & Rivas, J. (2015). Turismo y tendencias. 1st ed. Septem Ediciones, pp.23-24. Disponible en: <https://books.google.com.mx/books?id=SwCsCAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false> Consultado el 19 febrero 2017.
- Márquez, W. (2009). Matemática aplicada al deporte. Tesis publicada en línea. Instituto Superior Fundación Suzuki. San Miguel, Buenos Aires. Consultada el 7 de febrero del 2017 en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3045278.pdf>
- Millán, M. (2016). Vuelve a la ciudad la carrera de colores “NavoRun 2016”. La verdad, [online] p.5. Disponible en: <https://view.publitas.com/p222-4948/edicion-2-febrero-2016/page/4-5> Consultado el 28 junio 2017.
- Miranda, A. S., Ollero, J. L. S. & Pozo, A. F. G. (2014). Una aproximación del impacto del turismo de golf en el sur de la Península Ibérica: El caso del Algarve y Andalucía Occidental. *Tourism and Hospitality International Journal*, 3(3), 213-226. p.217. Disponible en: http://www.isce-turismo.com/static/files/4597e185-JCIT_110.pdf Consultado el 14 Febrero del 2017.
- Ortiz, T. (2016). Anuncian Serial deportivo para impulsar pueblos mágicos. EDO MEX al día. [online] Disponible en: <http://www.edomexaldia.com.mx/2016/06/anuncian-serial-deportivo-para-impulsar-pueblos-magicos/> Consultado el 24 Septiembre 2017.
- Pita, D. (2013). Incidencia turística de los eventos deportivos; caso Maratón de A Coruña. [online] Academia.edu. Disponible: https://www.academia.edu/5901041/Incidencia_tur%C3%A9stica_de_los_eventos_deportivos_caso_Marat%C3%B3n_de_A_Coru%C3%A1 Consultado el 13 Julio 2017.
- Pulido, C. (2016). FITA 2016: Aroon Hermes y Gabriela Cortes se adueñan del 21K del ultra maratón de los cañones. [online] Mexicoalacarta.com.mx. Disponible en: <http://mexicoalacarta.com.mx/eventos/deportes/fita-2016-aroon-hermes-y-gabriela-cortes-se-aduenan-del-21k-del-ultra-maraton-de-los-canones/> Consultado el 28 junio 2017.
- Reyes, G. (2016). El cuestionario como instrumento principal de medición en un análisis de mercado. Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa, [online] (5), pp.3-7. Disponible en: <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/download/617/706> Consultado el 24 septiembre 2017.

Capítulo 17

Metodología para la mejora de las habilidades de equilibrio, ritmo y reacción en niños de tercero de primaria

Francisco Dadhier Matus Osuna / Daniel Antonio Rendón Chaidez

Resumen

Es importante llegar a determinar el grado de consideración e interés que los alumnos poseen de la Educación Física en la parte del ámbito escolar (Graham 1995). Para ello, se ha diseñado un instrumento de medida de las actitudes e intereses de los alumnos hacia la Educación Física, centrado esencialmente en focos de alto interés tales como la valoración de la asignatura, valoración del profesor, relaciones con el profesor y comparación con el resto de las asignaturas.

El objetivo general de esta investigación es aplicar una metodología de actividades de los contenidos del programa de la RIEB 2011 de clase de Educación Física, para el desarrollo de las capacidades de equilibrio, ritmo y reacción en los niños de 8 y 9 años que cursan tercer grado de primaria.

Participaron en esta investigación una muestra integrada por 26 sujetos. 9 de los cuales pertenecen al sexo femenino y 17 al masculino, con una edad promedio de 8-9 años, que cursan el 3er grado de la enseñanza primaria en la Escuela Club 20-30 de la ciudad de Navojoa del Estado de Sonora.

Se incluyeron los niños que cursan tercer año de primaria por considerar que tienen entre 8 y 9 años y es donde se desarrolla con facilidad las habilidades de equilibrio, ritmo y reacción. Se seleccionaron niños de otros grados por no tener entre 8 y 9 años.

A lo largo de la investigación, se realizaron sesiones de clases, para la mejora de las habilidades de equilibrio, ritmo y reacción. Obteniendo resultados en las pruebas iniciales y en pruebas finales, al término de la investigación, se compararon resultados para demostrar la mejoría de los alumnos con las sesiones.

En las pruebas iniciales realizadas, se obtuvieron rangos Deficiente, Malo y Deficiente, respectivamente, en las pruebas finales, se logró mejorar estos rangos.

Palabras Claves: Educacion Fisica, Metodologia, Habilidades Motrices.

Introducción

La Educación Física en México nace alrededor de los años 1889-1891, cuando en el primero y segundo congreso de instrucción, se subrayó la importancia de la educación en los grados educativos, para tomarla en cuenta dentro de los programas oficiales. Como resultado de todo eso se instituyó la Ley Reglamentaria de la instrucción Obligatoria del Distrito Federal y territorios de Tepic y B.C., que reconoció a la Educación Física como parte de la formación integral (Arias, 2012).

El proceso del desarrollo de las habilidades de equilibrio, ritmo y reacción se da por medio de dinamicas, los niños que llevan un programa de educación fisica tienen mayor probabilidad de superar las expectativas, a comparacion de alguien que no lleva un programa establecido con dinamicas y ejercicios para realizar.

Es muy importante tener una continuidad de las capacidades fisicas en los niños de primaria, ya que, van ampezano su formacion fisica, es recomendable respetar el desarrollo de las etapa de su aprendizaje, cada etapa del niño tiene su tiempo para desarollarse y su forma.

En los últimos años, se está produciendo una revalorización de la Educación Física como contenido capaz de establecer una formación integral de la persona a través de manifestaciones motrices, auspiciado por el incremento importante de profesionales vinculados con esta área de conocimiento (Rodríguez, Moreno, & Gutierrez, 2019).

La psicomotricidad es muy importante en el desarrollo de los niños, les ayuda a desarrollar todas las capacidades motrices como la agilidad, la orientación, la flexibilidad, etc. Todas estas características son desarrolladas en la clase de educación física, y por la poca importancia que le toman las personas o los

mismos maestros, el alumno pueda que le encuentre poco interés al ejercicio y no se le inculque la cultura del hacer ejercicio por su bien.

Estas etapas ya establecidas por la Reforma Integral de la Educación Básica (RIEB), son los pilares más importantes para el crecimiento de todo niño durante su etapa primaria, y para ello, es fundamental tener un sustento de actividades y ejercicios para que los niños puedan desarrollar esas capacidades físicas.

La RIEB refiere que el propósito de la clase de Educación Física en los niños es que desarrollen su motricidad y construyan su corporeidad mediante el reconocimiento de la conciencia de sí mismos, proyectando su disponibilidad corporal (SEP, 2011).

Según (Redondo Villa, 2010), nos dice que el concepto de Equilibrio podría definirse como el mantenimiento conveniente de la situación de los distintos segmentos del cuerpo y de la globalización de este en el espacio. También (Torres, 2005) define Equilibrio como la habilidad para mantener el cuerpo compensado, tanto en posiciones estáticas como dinámicas.

México siendo el país con mayor obesidad infantil en el mundo, muchos se preguntan cómo poder resolver esto, todos dicen que, haciendo deporte, y no están equivocados, pero no saben que la mayor parte es la educación que le den sus padres sobre este ámbito, y que también tiene importancia el empeño que le pone el maestro de Educación Física en sus clases.

La importancia de realizar esta investigación es mostrar que, aplicando una metodología adecuada para la etapa del desarrollo de los niños, puede mejorar las capacidades físicas de equilibrio, ritmo y reacción, basándose en las etapas, ejercicios y bloques que la RIEB propone para las clases de los niños de Educación Física.

En esta etapa del niño, los progresos que tiene a nivel físico van cambiando, ellos ya logran correr, girar rápido sin lograr caerse. La coordinación de los ojos y manos va logrando mejorar, esto se puede dar a percibir en un niño, ya que ellos ya logran escribir sin ayuda. Las habilidades que tienen con pelotas es grande, incluso en algunos niños, si tienen el equilibrio bien desarrollado, logran andar en bicicleta en apoyo de rueditas entrenadoras (Bach, 2019)

Los propósitos de la enseñanza de la Educación Física en Nivel Primaria según la RIEB 2011 (SEP, 2011), es que Desarrollen su motricidad y construyan su corporeidad por medio del reconocimiento de la conciencia de sí mismos, proyectando su disponibilidad corporal; se acepten, descubran, aprecien su cuerpo y se expresen de diversas formas utilizando el juego motor como medio.

En otro punto nos dice que Propongan actividades que les permitan convivir en ambientes caracterizados por el buen trato, el respeto, el interés, la seguridad y la confianza, afianzando sus valores a partir de la motricidad.

La RIEB nos dice, que en esta etapa es muy importante que participen en acciones de fomento a la salud en todo su trayecto por la Educación Básica, compartiendo y reconociendo su importancia como un elemento primordial de vida, a partir de prácticas básicas como la higiene personal, la actividad física, el descanso y una alimentación correcta. Que reconozcan la diversidad y valoren la identidad nacional, de tal forma que los juegos tradicionales y autóctonos constituyan una parte para la comprensión de la interculturalidad.

Los niños en esta edad, ya son capaces de Desarrollar el conocimiento de sí mismos, su capacidad comunicativa, de relación, habilidades y destrezas motrices mediante diversas manifestaciones que favorezcan su corporeidad y el sentido cooperativo, muchos ya reflexionen sobre los cambios que implica la actividad motriz, incorporando nuevos conocimientos y habilidades, de tal manera que puedan adaptarse a las demandas de su entorno ante las diversas situaciones y manifestaciones imprevistas.

Desarrollar habilidades y destrezas al participar en juegos motores proponiendo normas, reglas y nuevas formas para la convivencia en el juego, la iniciación deportiva y el deporte escolar, destacando la importancia del trabajo colaborativo, así como el reconocimiento de la interculturalidad.

Reflexionar acerca de las acciones cotidianas que se vinculan con su entorno sociocultural y contribuyen a sus relaciones socio motrices.

Los niños ya están creciendo, ya deben de tener conciencia de cuidar su salud a partir de la toma informada de decisiones sobre medidas de higiene, el fomento de hábitos y el reconocimiento de los posibles riesgos al realizar acciones motrices para prevenir accidentes en su vida diaria.

Método y materiales

Población y muestra

Para esta investigación se realizarán las actividades de la RIEB con el grupo de 3ro “B” que cuenta con 26 alumnos.

Sujetos

Muestra integrada por 26 sujetos (Tabla 1). Con una edad promedio de 8-9 años que cursan el 3er grado de enseñanza.

Tabla 1. Distribución de niños según su género

Genero	
Hombres	17
Mujeres	9

Criterios de inclusión. Se incluyeron los niños que cursan tercer año de primaria por considerar que tienen entre 8 y 9 años y es donde se desarrolla con facilidad las habilidades de equilibrio, ritmo y reacción.

Criterios de exclusión. No se seleccionaron niños de otros grados por no tener entre 8 y 9 años.

Prueba de equilibrio. La prueba que se utilizó para la habilidad de equilibrio, fue la prueba de “La garza”(Gutiérrez de Tena, Gutiérrez de Tena, & Hernández, 2010) , para poder desarrollar las pruebas, todos los alumnos tienen que estar dentro del salón, la maestra les informa a los alumnos que saldrán un momento del salón para realizar unas pruebas con el maestro de Educación Física, las instrucciones para realizar esta prueba es con los niños en círculo en medio de la cancha, se les indica que se colocaran con un pie, y el otro pie detrás del pie con el que están parados y los brazos extendidos a los lados se tomara tiempo de todo momento que estén en un pie sin moverse o colocar el otro pie en el piso.

Esta actividad se llevará a cabo en las instalaciones de la Escuela Primaria “Club 20-30”. En el cual pasara el grupo de 3ro en su debida hora de Educación Física. Estas pruebas se realizarán en septiembre y la prueba final en diciembre.

Prueba de reacción. La prueba que se realizara para la habilidad de Reacción, es la prueba de “coger el bastón” (Busquets, 2019). Para el desarrollo de esta prueba, será necesario realizarla dentro del salón, cada alumno en su escritorio habitual, mientras los demás alumnos guardaran silencio durante la prueba.

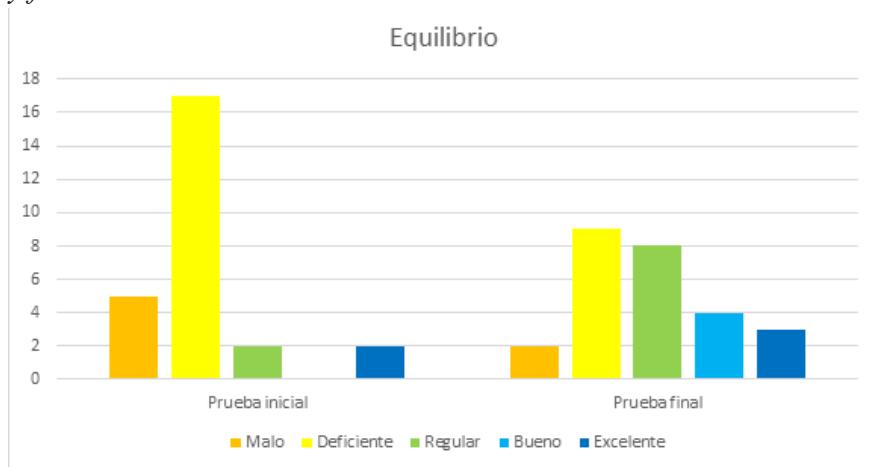
Se coloca una regla arribad e la mano del niño, la mano del niño tiene que estar acostada en la mesa, al contar 3, se deja caer la regla y el niño tiene que agarrarla antes de que caiga al piso.

Se toma la medida de la regla de donde el niño la pudo agarrar, tomando en cuenta que el numero 1 siempre tiene que ir abajo al momento de dejarla caer. Esta evaluación se llevará a cabo en las instalaciones de la escuela primaria “Club 20-30”. En el cual pasara el grupo de 3ro en su hora de educación física. La prueba inicial se realizará en septiembre y la prueba final en diciembre.

Prueba de ritmo. La prueba que se realizara para la habilidad de Ritmo, se evaluara con la canción de “brinquitos”. Esta prueba se puede realizar dentro del salón o en patio de juego, donde los alumnos tengo suficiente espacio para moverse y bailar. Se pone la canción “brinquitos” y los niños tienen que seguir el ritmo de la canción, ya sea con brincos, palmadas, con los pies, etc. Depende de las instrucciones que dé el maestro. Se toma en cuenta el ritmo del niño, evaluándolo en bueno, regular y malo. Esta actividad se llevará a cabo en las mismas instalaciones de la escuela primaria “Club 20-30”. En el cual pasara el grupo de 3ro en su hora de Educación Física. La prueba inicial se realizará en septiembre y la prueba final en diciembre.

Resultados

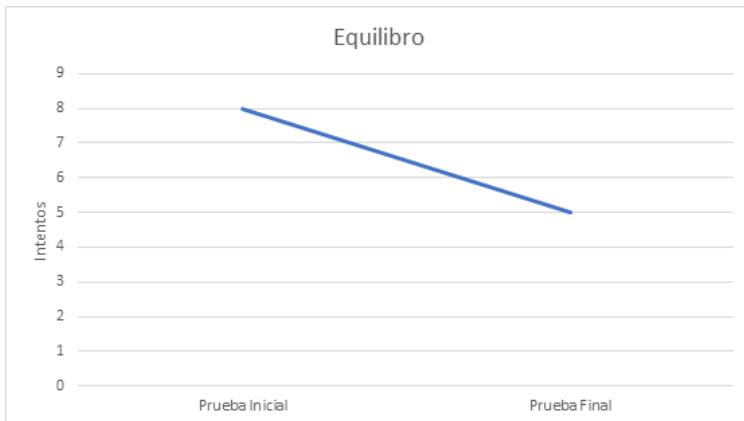
Gráfica 1. Cantidad de intentos que los niños dieron durante su prueba inicial y final



Elaboración propia; con base a resultados obtenidos de prueba inicial y prueba final de las pruebas de equilibrio.

En la prueba inicial de Equilibrio, el promedio en intentos fue de 8, teniendo como resultado en un valor Deficiente, con 5 en un valor Malo, 17 en un valor Deficiente, 2 en un valor Regular, no se registró resultados en el valor de Bueno y en el valor de Excelente con 2 factores. A diferencia de la prueba final, se tuvo un promedio de 6 intentos, teniendo resultados en un valor de Malo con 1 factor, 9 en el valor de Deficiente, 8 factores con el valor de Regular, a diferencia de la prueba inicial, en el valor Bueno se obtuvieron 4 factores y en el último valor de excelente se obtuvieron 3 factores.

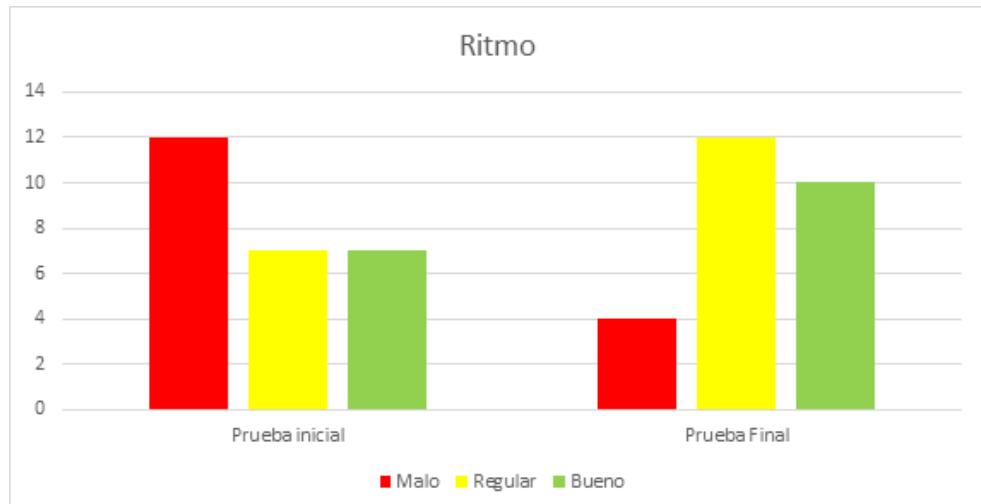
Gráfica 2. Mejora que tuvieron los niños en su prueba inicial y en su prueba final



Elaboración propia.

Podemos observar el promedio de la prueba inicial con 8 y la prueba final con 5, bajando el promedio 3 intentos, donde 12 factores se mantuvieron en el mismo valor que tuvieron en la prueba final, 13 factores mejoraron su Valor y 1 valor bajo de valor.

Gráfica 3. Clasificación de los niños que tuvieron resultado durante la prueba inicial y prueba final de ritmo

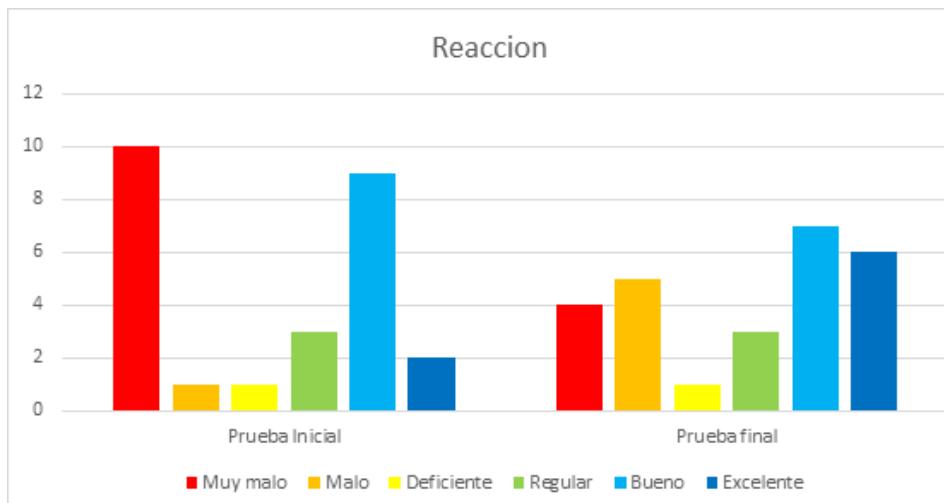


Elaboración propia; con base a resultados obtenidos de prueba de Ritmo.

En la prueba inicial de Ritmo, el promedio del rango fue de Malo, con 12 en un valor malo, 7 en un valor Regular y en el valor de Bueno con 7 factores. A diferencia de la prueba final, se tuvo un promedio del rango Regular, teniendo resultados en un valor de Malo con 4 factores, 12 en el valor de Regular y en el valor Bueno se obtuvieron 10 factores.

En la prueba inicial de Reacción, el promedio en cm fue de 13.08, teniendo como resultado en un valor Deficiente, contando con 10 en un valor Muy Malo, 1 en un valor Malo, 1 en un valor Deficiente, 3 en un valor Regular, en el valor Bueno logrando 9 factores y en el valor excelente alcanzando los 2 factores. En la prueba final, se tuvo un promedio de 16.27 cm, superando la prueba inicial y llegando al valor Regular, en el valor Muy malo, se bajó a la cantidad de 4 factores, 5 en el valor de Malo, en el valor Deficiente no se movió y quedo con 1 factor, al igual que el valor Deficiente, el valor bueno se mantuvo con 3 factores, el valor Bueno bajo a 7 factores y teniendo una mejora en el valor de excelente con 6 factores.

Gráfica 4. Cantidad de niños que detuvieron la regla y los rangos establecidos



Elaboración propia; con base a resultados obtenidos de prueba de Reacción.

El promedio entre la prueba inicial y la prueba final subió en 3.19 centímetros, donde 7 factores se mantuvieron en su rango, 14 factores mejoraron y 5 factores bajaron su rango.

Gráfica 5. Promedio en centímetros que los niños obtuvieron con la prueba inicial y prueba final en la habilidad de reacción



Elaboración con base a resultados obtenidos de prueba inicial y prueba final de la prueba de reacción.

Conclusiones y recomendaciones

Con los resultados obtenidos en la presente investigación se evidencia que los alumnos que realizan una metodología para la mejora de las habilidades, obtienen mejoras en las capacidades de equilibrio, ritmo y reacción, y como beneficio pueden practicar un deporte o ser parte de algún equipo de su agrado, además, les ayuda en su formación física, mental y en las relaciones con sus compañeros por el enfoque recreativo. Por lo que se recomienda dar énfasis en los bloques de la RIEB, ya que, gracias a ella, se puede tener una mejor sintonía con todas las clases de Educación Física en las escuelas.

La Educación Física, es muy importante para el desarrollo de un niño, esta clase, determina mucho la habilidad motriz que el niño puede tener durante toda su edad, si una planeación se hace mal, podría afectar el desarrollo del niño.

Una clase de Educación Física, siempre debe de tener una planeación basada en el libro de la RIEB, donde se explica con más facilidad las fases sensibles de los niños. Cada habilidad motriz, está establecida para una etapa del niño, esas etapas nunca se deben brincar o adelantar, ya que, si nos brincamos esa etapa, será más complicado más adelante lograr que el niño recupere esa habilidad brincada.

Referencias

- Arias, A. (2012). Prezi. Obtenido de <https://prezi.com/cxoaedm9uiw-/antecedentes-historicos-de-la-educacion-fisica-en-mexico/>
- Bach, N. (29 de Agosto de 2019). Orientacion Escolar. Obtenido de <https://orientacionescolar94n.blogspot.com/2019/08/ninos-de7-anos-lossiete-anos-es-la-edad.html>
- Busquets, A. (2019). aula acemefide
- Gutierrez de Tena, L., Gutierrez de Tena, M., & Hernandez, A. (22 de diciembre de 2010). slideshare. Obtenido de <https://es.slideshare.net/alcahuetilla2010/pruebas-para-medir-el-equilibrio-de-las-personas>
- Redondo Villa, C. (2010). Inovacion y Experiencias Educativas. Epaña: No 37.
- Rodriguez, P. L., Moreno, J. A., & Gutierrez, M. (2019). Intereses y actitudes hacia la Educacion Fisica. Obtenido de <https://www.um.es/univefd/Interactitud.pdf>
- SEP. (2011). Programas de estudios para maestros. D.F.

Capítulo 18

Condición física en alumnos ITSON pertenecientes a la materia de Vida Saludable

Ramón Ricardo Verdugo León / Ana Myriam Valenzuela Gómez /
Nilda Alejandra Valdez Rosas

Resumen

Diversos estudios reflejan los múltiples beneficios que tiene la práctica el ejercicio físico-deportivo en el ámbito físico, fisiológico y en el psicológico (Alfermann y Stoll, 2000). Lo que el presente trabajo de investigación se centra en evaluar los niveles de condición física en alumnos pertenecientes a un grupo de vida saludable del turno matutino, esto para verificar cuál es su situación actual. Ya que en la población de la entidad se ha percatado de la importancia que tiene el ejercicio físico en la salud, esto es debido al crecimiento de las ciudades, el avance tecnológico, el aumento de los medios de transportes, lo que ha causado que las nuevas generaciones tengan un estilo de vida sedentario, además si se agregan las responsabilidades académicas de los jóvenes la mayoría asignan muy poco tiempo en actividades que los lleven a un estilo de vida saludable y actividades que les ayuden a ejercitarse su cuerpo.

Además, si se añade que existen una gran cantidad de patologías y problemas a causa de una vida sedentaria las cuales se pueden prevenir o mejorar con la realización regular de actividades físico-deportivas que mejoran o mantengan una condición física óptima. En la actualidad existen algunas referencias relacionadas con pruebas que miden la condición física: Test Course Navette, Test de flexiones de brazos en un minuto, Test de abdominales en un minuto Test de Sit and Reach, Test de salto de longitud sin impulso, Test de ILLINOIS, Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) (1996).

Esta medición de condición física en una población universitaria, puede dar a conocer la necesidad de actuaciones relacionadas con el fomento de estilos de vida saludable y la promoción de la salud, implementación de programas de actividades físicas, deportivas y recreativas. Esta investigación se realizó en ITSON Campus Navojoa, con la intención de conocer su situación actual.

Introducción

La condición física es un tema de gran interés en el ámbito de educación física y salud, el presente estudio se basa en aplicar algunas pruebas para evaluar condición física en universitarios inscritos a la materia de vida saludable del aula 512 en ITSON. En las referencias se utilizan diferentes términos (aptitud física, forma física, physical fitness) para definir un solo concepto, al que denominaremos condición física.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define “Condición Física como bienestar integral corporal, social y mental”. Por otra parte, Rodríguez (2006) la define como el estado activo de energía que permite a las personas logra las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo libre (de manera activa), afrontar emergencias inesperadas y evitar patologías asociadas al sedentarismo. Actualmente la mayoría de los jóvenes no ponen mucha importancia a la actividad física debido al avance tecnológico, el incremento de los medios de transporte y a sus responsabilidades académicas y laborales. Por ultimo Sánchez- Bañuelos (1996) distingue diferentes formas de la condición física: la condición física basada en el rendimiento deportivo, la cual se enfoca a mejorar para los resultados en la competición, la condición física orientada al ámbito laboral y no deportivo y la condición física basada hacia la mejora de la salud.

Las capacidades físicas o elementos asociados a la condición física son los que inciden en el desarrollo y mejora de las capacidades físicas de los alumnos. Según Pate (1989) hace una selección entre los componentes de condición física, la resistencia (cardio-respiratoria), la fuerza (resistencia muscular), la flexibilidad y composición corporal. Además, algunos programas nacionales de México contemplan la flexibilidad, la fuerza, la resistencia y la velocidad como los principales componentes de la condición física (SEP y DGEF 1993). Es preciso señalar que los autores concuerdan en indicar estas cuatro capacidades (Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad).

Se comprende como fuerza a capacidad de una persona de soportar o vencer una resistencia. (Knutgen y Kraemer, 1987; García, et al 1996), donde la descripción de la fuerza se da en función a su magnitud, velocidad, tiempo

de ejecución y duración (García 1996). La fuerza se puede dividir en fuerza máxima, fuerza de velocidad y fuerza de resistencia.

La fuerza máxima representa la mayor fuerza que es capaz de desarrollarse mediante una contracción muscular voluntaria (Letzelter 1990, citado por Manso 1996), la cual se representa en dos formas; fuerza absoluta y fuerza relativa, por otra parte la fuerza de velocidad; es aquella cualidad de vencer una resistencia en el menor tiempo posible (García 1999) se puede representar en explosiva y rápida y por último la fuerza de resistencia; es la capacidad que permite incrementar el rendimiento contra el cansancio que se da al soportar esfuerzos extensos. (SEP y DGEF 1993), además cual se puede subdividir en estática y dinámica (Harre y Leopold 1987).

Otra capacidad en la condición física es la resistencia en la cual varios autores que han coincidido en señalar la importancia de la resistencia aeróbica como uno de los aspectos principales dentro del desarrollo de la condición física en adolescentes. Según (Bagur y Ayuso 2001) definen la resistencia como la capacidad de soportar el cansancio frente a esfuerzos prolongados y la capacidad de recuperación después de realizarlos, también se pueden diferenciar en: resistencia aeróbica; capacidad para realizar esfuerzos prolongados de intensidad leve o moderada retardando la fatiga, se lleva a cabo con presencia de oxígeno y la resistencia anaeróbica, hace referencia a esfuerzos cortos de alta intensidad, la cual se efectúa con un aporte insuficiente de oxígeno (Sebastián y González 2000).

Seguidamente la capacidad de flexibilidad es aquella capacidad de los sujetos para aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones de la mejor manera posible (Bagur y Ayuso 2001). Es decir, realizar movimientos de gran amplitud, como puede ser de forma activa o pasiva. Siendo la pasiva la movilidad máxima de una articulación alcanzada por una persona con la ayuda de algún compañero o aparato y la activa es la amplitud máxima de una articulación que puede lograr un individuo sin ayuda externa. Y por último la capacidad de velocidad (Zatsiorski 1994) la define como la capacidad que tiene una persona de realizar una o diferentes acciones motrices en el menor tiempo posible.

Método y muestra

Este tipo de estudio fue transversal, descriptivo y de tipo cuantitativo. La muestra la constituyeron el total de alumnos inscritos en la materia de vida saludable en ITSON del turno matutino con horario de 12:00-13:00 horas, lunes, miércoles y viernes, como a continuación se muestra en la tabla 1.

Tabla 1. Ficha técnica del procedimiento de elección de la muestra

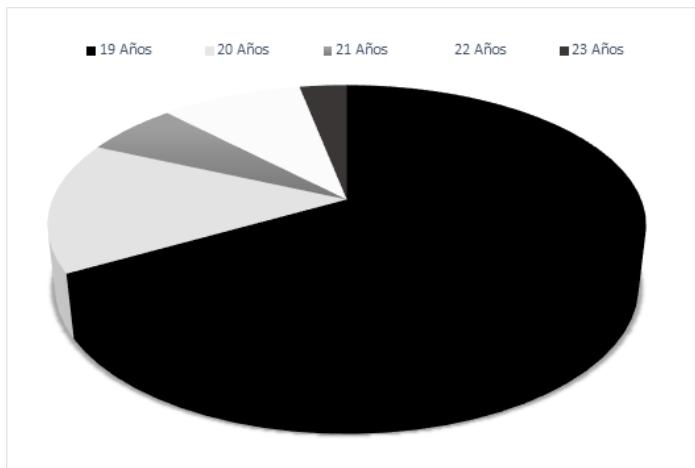
Ámbito	Universitarios de ITSON inscritos en la materia de vida saludable en un grupo del turno matutino.
Tipo de muestreo	Fueron seleccionados de manera no probabilística por conveniencia.
Tamaño muestral	30 alumnos (22 mujeres y 8 hombres)
Instrumentos	El Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)
	Test de aptitud aeróbica, Test de aptitud musculo-esquelética, Test de agilidad.
Temporalización	Septiembre 2019- Noviembre 2019
Error muestral	± 5%
Nivel de confianza	95%

Para la elección de la muestra se tuvo en cuenta cada grupo de la materia y de alumnos, realizando un muestreo por aleatorio estratificado, tratando con ello alcanzar la mayor representatividad posible. La muestra quedó formada por 30 alumnos 22 mujeres y 8 hombres donde la edad promedio es 19.56 ± 1.006 .

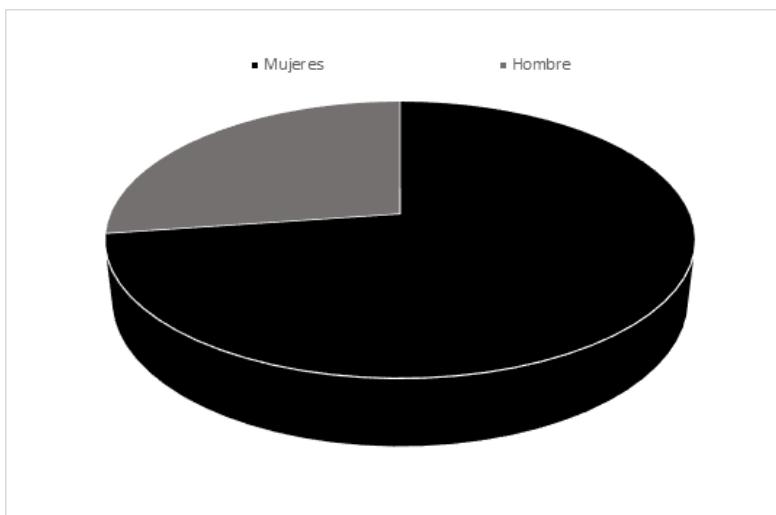
Participantes

En esta investigación se contó con 30 estudiantes, donde las edades oscilaban entre 19-23 años, obteniendo un mayor porcentaje en 19 años con un 66.66%, (como se puede observar en la gráfica 1), la mayoría de los alumnos fueron del sexo femenino con un 73.33%, (como se puede ver en la gráfica 2).

Grafica 1. Edad en alumnos pertenecientes a la materia de vida saludable



Grafica 2. Sexo en alumnos inscritos en la materia de vida saludable



Instrumento

El Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) (1996) de Nola Pender, mide el estilo de vida saludable del individuo. Está conformado por 48 reactivos donde a mayor puntaje mejor es el estilo de vida. Se encuentra dividido en seis sub escalas que valoran: Nutrición, Ejercicio, Responsabilidad en Salud, Manejo del Estrés Soporte Interpersonal y Auto actualización.

Aptitud aeróbica; Test Course Navette fue creado por el Dr. Lug Leger en

1988, donde su objetivo es estimar la capacidad aeróbica, obteniendo de forma indirecta el consumo máximo de oxígeno (Vo₂máx). Los alumnos comienzan la prueba corriendo, se desplazan de un punto a otro situado a veinte metros de distancia al ritmo indicado por una señal sonora que va aumentando progresivamente, deben haber llegado al otro punto en el momento que suena la señal y hacer un cambio de sentido para encaminarse al punto inicial al que deben llegar cuando vuelva a sonar la señal y así sucesivamente. El momento en el que el deportista interrumpe la prueba o no logra llegar dos veces consecutivas al lugar señalado se termina la prueba y establece los valores de referencia tomado en cuenta el género, siendo 31-37 para sexo femenino y 34-42 para sexo masculino esto en base al VO₂max (Martínez, López 2004).

Seguidamente Test de aptitud musculo- esquelética; Test de Flexiones de brazos en un minuto (Montenegro y Rubiano, 2006) su objetivo es estimar el nivel de fuerza resistencia en musculatura de los brazos, en posición de prono con la mirada al frente, las manos deberán estar apoyadas en el piso a la altura de los hombros separadas por el ancho de los mismos; para el caso de los hombres, las piernas deberán estar en completa extensión, los pies juntos y el apoyo será sobre la punta de estos; para las mujeres, las rodillas deben estar en contacto con el suelo, la cadera, espalda y cabeza estarán en línea recta, teniendo esta posición procederemos a realizar una extensión total de brazos, desde la posición inicial realizará una flexo-extensión de los brazos, llevando los codos hacia fuera y sin parar regresar a la posición inicial, repetir el ejercicio durante un minuto, se cuenta todas las repeticiones que el evaluado pueda lograr de forma completa y con buena postura en el tiempo establecido. Los parámetros de valores son en base a edad y género donde 29-35 es el valor promedio para hombres y 23-29 para mujeres.

Después el Test de abdominales en un minuto, su objetivo es estimar el nivel de fuerza resistencia en los músculos abdominales, posición inicial: acostado boca arriba, con las piernas juntas y flexionadas con los pies en apoyo plantar, los brazos cruzados en el pecho, desde la posición inicial, el evaluado se traslada a la posición de sentado hasta que los codos logren tocar las rodillas, inmediatamente se regresa a la posición inicial. Repetir el ejercicio durante un minuto, se cuenta todas las abdominales que el evaluado logra completar con técnica adecuada en el tiempo establecido. Donde los parámetros son en base el género siendo 37-42 el rango normal de repeticiones para los hombres y 33-38 para mujeres (Peña, Elvar, Ramón, Moral, & Donate, 2012).

Test de salto de longitud sin impulso: el objetivo es estimar el nivel de fuerza explosiva (potencia) de los miembros inferiores. Posición inicial de pie, pies separadas a lo ancho de la cadera y pegados a la línea de despegue, brazos

extendidos arriba y al frente, el tronco ligeramente inclinado hacia delante, después desde la posición inicial, se realiza una flexión de rodillas seguido de un balanceo de brazos, posteriormente un movimiento explosivo de salto hacia delante tratando de alcanzar la mayor distancia posible, la caída debe ser equilibrada y sin el apoyo de las manos en el piso, se repite la prueba tres veces y se toma el salto con mayor distancia alcanzada tomando como referencia la punta de los pies (Pollock & Fox, 1978).

Test de Sit and Reach: (Mayorga & Fernández, 2011; Simoneau, 1998). El objetivo es medir el nivel de flexibilidad de la zona lumbar y cadena muscular posterior. Posición inicial descalzo, sentado con las piernas pegadas totalmente al piso y extendidas, los pies deberán estar pegados al borde del cajón con los brazos extendidos hacia el frente, después desde la posición inicial se realiza una flexión de tronco con la vista hacia el frente, sin flexionar la articulación de la rodilla tratando de alcanzar el punto más lejano de la cinta métrica, es decir, alcanzar la mayor amplitud posible, mantener la posición durante 2 segundos. El ejercicio se realiza 3 veces, sin realizar un efecto de rebote y se anota el resultado que tuvo mayor alcance en centímetros.

Por ultimo Test de Aptitud Agilidad; Test ILLINOIS (Kirkendall, 2000 y 2002) para la realización del test se debe medir el espacio necesario (10 x 5 metros) ubicar cuatro conos en las esquinas y otros cuatros en la parte central delimitados entre sí por 3.33 metros (ver en la figura 1). A continuación, se realiza el inicio del test, desde la salida del (cono A) se inicia en la posición de acostado boca abajo con las manos a la altura de los hombros, al momento de la señal de inicio debe levantarse y recorrer el circuito lo más rápido posible hasta finalizarlo. Se harán dos repeticiones y se obtendrá el valor mínimo y la media de ambos. Marcando los parámetros normales tomando en cuenta y género, el valor de referencia para hombre es de 16.2-18.1 segundos y 18.0-21.7 segundos respectivamente para mujeres.

Figura 1. Espacio para el test de Illinois (Kirkendall 2000 y 2002)

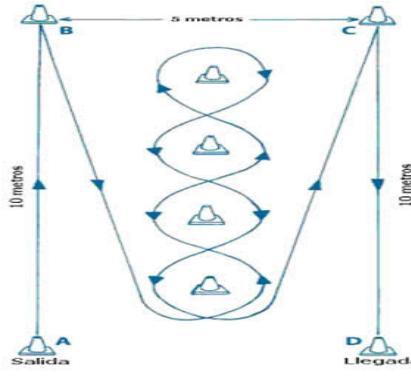


Fig. 3 Test de Agilidad Illinois

Procedimiento

Primero se realizó una revisión bibliográfica sobre la variable de estudio donde se revisaron diferentes investigaciones para conocer que descubrimientos tenían esos estudios. Después se pidió la autorización a la profesora encargada del grupo de vida saludable para aplicar dichas pruebas y se obtuvo un buen recibimiento, el siguiente paso se eligió al grupo para aplicar test físicos, aplicar cuestionario y obtener información para conocer su situación actual en la condición física. Se entregó el cuestionario a los alumnos para que contestaran con calma y una vez que terminaran se recogían, después se pidió a los alumnos asistir a una cancha deportiva para llevar a cabo los test físicos.

A continuación, los participantes realizaban las diferentes pruebas para valorar su condición física estas supervisadas por estudiantes de Lic. En Ciencias del Ejercicio Físico los cuales explicaban el protocolo de cada prueba y recogían datos. Una vez ya obtenidos los datos en los instrumentos aplicados se continuó con la captura de todos los datos en el paquete estadístico Excel 2016, para realizar análisis y cumplir con los objetivos propuestos.

Resultados

A continuación, se exponen en la tabla 2, los resultados obtenidos en el alumnado de un grupo de la materia de vida saludable, relacionados con los niveles de condición física, por género y comparados con los valores de referencias. Después se presentan los resultados obtenidos en el cuestionario PEPS-I, en la gráfica 3.

Tabla 2. Resultados de los Test de aptitud aeróbica y aptitud Musculoesquelética aplicados al alumnado de vida saludable

	Alumnas		Alumnos	
	Edad 19.04 ± 0.21		Edad 21 ± 0.92	
	Mujeres valor medio encontrado	Mujeres valor de referencia	Hombres valor medio encontrado	Hombres valor de referencia
Agilidad ILLINOIS	24.43 ± 3.60	18-21.7	20.72 ± 2.07	16.2-18.1

Fuerza-resistencia flexiones de brazos (Nº de repeticiones en un minuto)	12.04 ± 8.39	23-29	19.25 ± 8.68	29-35
Fuerza explosiva en tren inferior (salto de longitud sin impulso en cm)	105.93 ± 26.84	160-175	159.37 ± 35.56	185-205
Aptitud aeróbica Course Navette	26.41 ± 2.56	31-37	33.6 ± 5.58	34-42
Flexibilidad Sit and Reach	-4.18 ± 7.45	1-10	-2.71 ± 8.08	0-5
Fuerza- Resistencia flexiones desde tum- bado abdominales (No de repeticiones en un minuto)	19.68 ± 9.72	33-38	30.87 ± 10.43	37-42

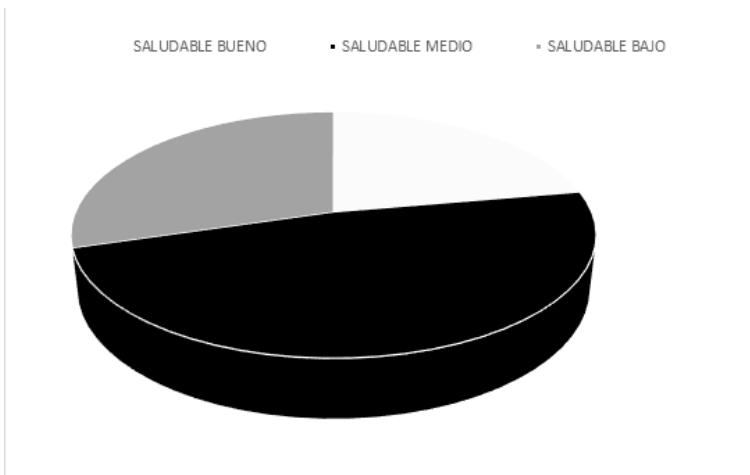
Tanto hombres y mujeres se encuentran por debajo de los valores considerados normales en las pruebas de Aptitud musculo-esquelética (salto de longitud sin impulso, flexiones de brazos y abdominales), un 83.33% (Me. 120.18, D.E ± 37.47) se encuentran en el rango de muy malo en la prueba de salto de longitud sin impulso y en flexiones de brazos un 63.33% (Me. 13.56, D.E ± 9.14) se encuentra en el parámetro de muy baja. Por último, los resultados alcanzados en la prueba de abdominales indicaron que se encuentran en valores pertenecientes al parámetro de muy bajo para su edad y género en un 86.66% (Me. 22.66, D.E ± 10.96), mientras que solo el 3.33% se encuentra en promedio.

Mientras que en la prueba de aptitud musculo- esquelética (Sit and Reach) tanto hombre como mujeres obtuvieron resultados por debajo de los valores normales un 41.35% (Me. -3.8, D.E ± 7.51) se encuentra en deficiente, y un 24.13% se encuentra en el parámetro normal es importante mencionar que los valores son considerados según se edad y género. Esta es una de las pruebas

en las cuales las mujeres tienen los valores más altos que los hombres debido a la elasticidad mayoritaria en mujeres.

Respecto a los resultados de la prueba de aptitud de agilidad (ILLINOIS) en ambos sexos se obtuvieron resultados localizados en el parámetro más bajo denominado pobre, donde un 61.53% (Me. 20.95, D.E \pm 8.04) mientras que el 23.07% se encuentran en regular y el restante que es 15.38% se encuentran en el parámetro de normal. En cuanto a los resultados de la prueba de aptitud aeróbica (Course Navette) se obtuvieron resultados por debajo de los valores normales con un 50% en el parámetro de bajo (Me. 28.37, D.E \pm 4.78), y un 27.27% se encuentra en el último parámetro el cual es muy bajo.

Gráfica 3. Resultados de cuestionario PEPS-I



Respecto a los resultados obtenidos en el cuestionario PEPSI-I tanto hombre como mujeres un 48.14% (Me.128.37, D.E \pm 22.17) se encuentran en el parámetro de saludable medio, el 29.62% se encuentra en el parámetro de saludable bajo y el 22.22% restante se encuentra en saludable bueno.

Discusión y Conclusión

En un estudio realizado en la Universidad de Vigo en Galicia, se realizaron diferentes pruebas físicas, fuerza de resistencia abdominal, flexibilidad y valoración del VO₂máx a 648 estudiantes (329 mujeres y 319 hombres) con el objetivo de valorar los niveles de condición física saludable en universitarios. La mayor parte de los sujetos presentaron niveles bajos de condición física. En base a dichos resultados los autores recomiendan que las universidades deben conocer la realidad de la práctica de actividad física en su comunidad universitaria, con el fin de generar promoción adecuadas (García-Soidán & Alonso-Fernández, 2011).

Al igual que el estudio mencionado previamente, el objetivo de este trabajo fue conocer la condición física en alumnos pertenecientes a la materia de vida saludable los cuales presentaron muy bajos valores de condición física, en las pruebas de aptitud aeróbica, aptitud musculo-esquelética y agilidad, se encontraron muy por debajo de los valores considerados normales sobre todo en la prueba de abdominales un muy alto porcentaje se encuentra en el parámetro más bajo. Otra prueba donde obtuvieron resultados bajos, fue en Sit and Reach en la que un 41.35% se encuentra por debajo de los valores normales similar a un estudio realizado a universitarios gallegos. Entre las causas que podrían justificar esta disminución es que esta capacidad es que se debe ejercitar diariamente para que no disminuyan sus valores y por esto si tomamos en cuenta la falta de ejercicio que realizan estos alumnos y las posturas corporales que establece el cuerpo cuando estudian durante horas se podría justificar esta pérdida de flexibilidad. Por todo ello debemos implementar los recursos necesarios, desde los servicios deportivos, la promoción a la salud, con la intención de que incrementen los niveles de condición física y prevenir patologías asociadas al sedentarismo en un futuro. Además, las Instituciones universitarias deben conocer la gran importancia de la práctica físico-deportiva en su comunidad universitaria para generar estrategias en la mejora de la condición física y salud del alumnado.

Recomendaciones

En próximas investigaciones se debe tomar en cuenta la variable si las personas tienen un empleo, porque los universitarios tienen responsabilidades académicas y laborales por lo que no cuentan con un tiempo libre donde puedan actividades físicas. En algunas referencias nos reflejan que en algunos países no se asigna tarea para tener el tiempo libre y aprovecharlo de manera activa en actividades físicas, recreativas, etc.

Un aspecto relevante es la promoción, fomentos a los estilos de vida saludables y se concientice a las personas de los problemas y patologías asociadas a un estilo de vida sedentario, ya que en el entorno donde se desarrollan los individuos influyen en su estilo de vida.

Además de la información que se brinde se hagan seguimientos a los casos en los alumnos que presenten valores por debajo de los normales y así poder controlar el tema de manera individualizada. Por último, implementar un programa de actividades físicas para mejorar su estado actual debido a que muy altos porcentajes se encuentran muy por debajo de los valores normales. Se propone realizar este tipo de estudios comparándolos con adiposidad y no solo con IMC.

Referencias

- Alarcón, V. C., Salazar, C. M., Vargas, A. C., & Bustos, E. D. (2014). Caracterización de la Capacidad aeróbica de una muestra de estudiantes universitarios. Revista Ciencias de la Actividad Física, 15(2), 7-12.
- Bagur, C. y Ayuso, J.M. (2001). Entrenamiento de las cualidades físicas en niños y adolescentes. Serra, J.R. (comp.), Corazón y ejercicio físico en la infancia y adolescencia. Barcelona: Masson.
- García Manso, JM. (1999). La fuerza: fundamentación, valoración y entrenamiento. Madrid: Gymnos.
- García, J.M., Navarro, M., y Ruiz, J.A. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
- García-Soidán, J. L., & Fernández, D. A. (2011). Valoración de la condición física saludable en universitarios gallegos. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport, 11(44), 781-790.
- Hernández de Vera, O. (2008). La condición física, hábitos de vida y salud del alumnado de educación secundaria del norte de la isla de Gran Canaria: tesis doctoral.
- Infante, Guillermo; GOÑI, Eider. Actividad físico-deportiva y autoconcepto físico en la edad adulta. Revista de Psicodidáctica, 2009, vol. 14, no 1, p. 49-61.
- Knuttgen, H.G. & Kraemer, W. (1987). Terminology and measurement in exercise performance. Journal Apl. Sports Science Res. 1(1), 1-10.
- Manso, G. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos. pp.194-199.
- Martínez López, E. J. (2004). Aplicación de la prueba Cooper, course Navette y test de Ruffier: resultados y análisis estadístico en educación secundaria.
- Nola Pender. (1996). http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/hernandez_d_md/appendiceA.pdf. 2019, de Documentos appendice A Sitio web: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/hernandez_d_md/appendiceA.pdf
- Pate, R. y Shepard, R.J. (1989). Characteristics of physical fitness in youth. In:Gisolfi, Lamb (eds.):Perspectives in exercise science and sport medicine: youth, exercise and sports. Indianapolis: Benchmark Press.
- Peña, G., Elvar, H., Ramón, J., Moral, S., & Donate, F. I. (2012). Revisión de los Métodos de Valoración de la Estabilidad Central (Core). PubliCE Standard. Retrieved from <http://g-se.com/es/evaluacion-deportiva/articulos/revision-de-los-metodos-de-valoracion-de-la-estabilidad-central-core1426>
- Pollock, M., & Fox, S. (1978). Health and Fitness Through Physical Activity. John Wiley and Sons.

- Rodríguez García, P. (2006). Educación física y salud en primaria. Barcelona: INDE.
- Rubiano E. Oscar Fabián. Caracterización fisiocinética de los usuarios asistentes a las sesiones de actividad física para la salud en la recreovía de Bogotá.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). La Actividad Física orientada hacia la salud. Biblioteca Nueva: Madrid.
- Sánchez, María Elena Gamarra, et al. “Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería.” (2010).
- Sebastián, E. y González, C. A. (2000). Cualidades Físicas. Ed. INDE. 58. S.E.P. D.G.E.F. (1993). Programa de Educación Física de los niveles preescolar, primaria y secundaria. 1a Edición México. Págs. 163-182.
- Simoneau, G. G. (1998). The impact of various anthropometric and flexibility measurements on the sit-and-reach test. Journal of Strength and Conditioning Research, 12(4), 232- 237.
- Tenesaca Cabrera, P. G. (2018). Impacto del estilo de vida sobre el imc de los trabajadores recolectores de basura, EMAC 2017 (Bachelor's thesis).
- Vallejo, N. G., Ferrer, R. V., Jimena, I. C., & Fernández, J. A. D. P. (2004). Valoración de la condición física funcional, mediante el Senior Fitness Test, de un grupo de personas mayores que realizan un programa de actividad física. Apunts. Educación física y deportes, 2(76), 22-26.
- Zatsiorsky V. (1994) Advanced Sport Biomechanics. The Pennsylvania State University, Biomechanics Laboratory, PA, USA.

Capítulo 19

Resistencia muscular en pectorales y tríceps en mujeres del gimnasio UgoFit

Marco Antonio Villegas Robles / Carlos Artemio Favela Ramírez /
Nilda Alejandra Valdez Rosas

Resumen

El presente trabajo tuvo como objetivo describir los niveles de la resistencia muscular en pecho y tríceps en mujeres del gimnasio “UgoFit”. Se seleccionó de manera intencional por conveniencia a una muestra de 12 mujeres de entre 25-35 años (media= $30.08 \pm$ desviación estándar= 3.36).

Se eligió utilizar como instrumento de recogida de la información un test de valoración de la resistencia muscular, este consiste en medir las lagartijas realizadas en un minuto. El instrumento cuenta con 5 estatus que clasifican a la persona como “excelente”, “bueno”, promedio, “regular”, “pobre” según la edad en la que se encuentren.

El instrumento utilizado arrojara como resultado el estatus en el cual la persona se encuentra de resistencia muscular, con base a esto podremos definir si se encuentran activa físicamente y concluir si esta puede presentar alguna enfermedad crónica degenerativa o bien limitarse en la realización de actividades diarias.

Como resultados se obtuvo cuatro mujeres, que representan el 33.33% ($M= 44.75 \pm D.E= 6.89$) de las participantes se encontraron en un estatus de excelente, cuatro mujeres que representan el 33.33% ($M= 38.5 \pm D.E= 5.74$) de las participantes se encontraron en un estatus de bueno y cuatro mujeres que representan el 33.33% ($M= 30.5 \pm D.E= 1.29$) de las participantes se encontraron en un estatus de promedio.

Las mujeres que tienen un estatus de excelente tienden a padecer en menor riesgo enfermedades crónicas degenerativas, lesiones crónicas una mejor movilidad articular pudiendo así realizar mejor las actividades cotidianas; mientras que las participantes que obtuvieron un estatus de “bueno” de igual manera tienden a no verse afectadas en un futuro por estos tipos de enfermedades, en cambio las que obtuvieron un estatus de “promedio” se incrementa el riesgo de padecerlas, pero no en gran medida ya que se encuentran en un estatus considerable para prevenirlas.

Palabras clave: Lagartijas, Actividad Física, fuerza resistencia

Introducción

La falta de actividad física en diferentes países tanto de primer mundo como de segundo o tercero, ha ido incrementando y se considera importante para la salud. El sedentarismo aumenta el porcentaje de contraer o desarrollarlas aún más, como es el caso de las enfermedades coránicas degenerativas o enfermedades del síndrome metabólico. (De Frutos, 2016).

“La organización mundial de la salud (OMS) en el año 2015 alerta que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo que más muertes provoca por detrás de la hipertensión (HTA), el tabaco y la hiperglucemia. Esto supone que la inactividad física es la causante del 6% de las muertes registradas en todo el mundo.” (De Frutos, 2016). En el año 2017, en México, el 88.6% del total de muertes fueron derivadas a enfermedades y problemas relacionados con la salud. Las tres primeras causas de estas muertes fueron las enfermedades del corazón, diabetes mellitus y los tumores malignos (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2018).

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) señala que, en México en el año 2017, las mujeres que se encontraban con una vida activa físicamente fue de 36 % con forme va creciendo se va notando una disminución de la vida activa de la persona. (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2018).

La fuerza muscular es una capacidad que es utilizada todos los días en diferentes circunstancias como por ejemplo actividades como realizar levantamientos de bolsas o cajas, subir escalones a un segundo piso, cargar una mochila, o actividades deportivas y recreativas. Por lo tanto, el contar con una musculatura inadecuada para la realización de éstas, pueden ocasionar que se desarrollaren diferentes lesiones o impedir la realización de actividades físicas atractivas para cada persona (S-a 2016).

Diversos estudios han demostrado que los ejercicios para el desarrollo de fuerza muscular pueden contrarrestar el riesgo de problemas graves debido a caídas, lesiones crónicas y recurrentes, así como enfermedades degenerativas (Padilla, Sánchez & Cuevas, 2014). Es por esto, que un programa de entrenamiento para la mejora de esta cualidad es de vital importancia para mantener y desarrollar los niveles de masa muscular y por ende de fuerza. Las personas que han tenido buenos resultados en el tamaño de la musculatura esquelética, por un entrenamiento de fuerza, se encuentra que puede haber una relación entre el mejoramiento de la salud mediante variaciones en la composición corporal (Jiménez, 2006).

Con la edad, la pérdida de masa muscular va en aumento, siendo así uno de los factores por los cuales las personas mayores tienen problemas de movilidad y asociados a la vida cotidiana, así como el desarrollo de diversas enfermedades (Padilla, Sánchez & Cuevas, 2014). En mujeres, la sarcopenia va incrementando con la edad y prevalece en este género. (Espinel-Bermúdez et al., 2018). En el municipio de Álamos, se presenta la situación de que solamente existen dos gimnasios y áreas deportivas para realizar actividad física. Aunado a esto, se carece de profesionales del ejercicio físico que implementen estrategias para la promoción y mantenimiento de hábitos de vida saludable orientados a la mejora de la salud. Por lo tanto, se requieren estudios de los niveles de condición física en los pobladores que logren identificar situaciones de riesgo. Por lo anteriormente planteado, surge la siguiente pregunta investigación ¿Cuál es el estatus de resistencia muscular en el que se encuentran las mujeres de 25-35 años que asisten al gimnasio “UgoFit”?

El presente trabajo tuvo como objetivo describir los niveles de la resistencia muscular en pecho y tríceps en mujeres del gimnasio “UgoFit”. Mediante un test de valoración de la fuerza de resistencia que consiste en el mayor número de lagartijas realizadas en un minuto. Esto con el fin de describir el nivel de tolerancia en el cual se encuentras las mujeres de este gimnasio.

Desarrollo

La fuerza se manifiesta como un componente del rendimiento principales en cualquier deporte, como en las diferentes expresiones en que esta sea forzosa esencialmente. (García, 2007). La realización de fuerza está en la capacidad de acortamiento y estiramiento de las fibras musculares del esqueleto (García, 2007). Por lo tanto, se puede definir la fuerza como la principal fuente para la realización de un movimiento de algún músculo esquelético.

Resistencia se define como una capacidad que tiene un individuo para resistir al cansancio. Se puede tomar en cuenta como la tolerancia que puede aguan-

tar un músculo o varios un estrés iniciado por la realización de movimiento de larga duración. (Escudero, s.f). Por lo tanto, la fuerza de resistencia se puede definir como la tolerancia que tiene el músculo de tolerar estrés en la ejecución de movimientos de estos a cortas, medianas y largas prolongaciones (García, 2007).

Existen diferentes tipos de fuerza como: tipos de fuerza: Esta se produce con una contracción estática, dando como resultado un estrés en las fibras contraídas, en el cual no hay un acortamiento o alargamiento de estas que se encuentran en contracción; mientras que la fuerza dinámica se produce cuando hay un movimiento, dando como resultado un estrés en las fibras contraídas, en el cual si se presenta un acortamiento o alargamiento de estas; por otro lado fuerza máxima es la realización de máxima fuerza que el músculo puede realizar, esta puede ser isométrica, esta es cuando lo que el músculo quiere superar es imposible de vencer; o en movimiento, si lo que el músculo quiere vencer es posible moverlo; mientras que la fuerza explosiva se da cuando el músculo logra realizar movimientos con alta velocidad, venciendo a una resistencia; por último fuerza de resistencia: se puede definir como la tolerancia que tiene el músculo de aguantar estrés en la ejecución de movimientos de estos a cortas, medianas y largas prolongaciones (García, 2007).

El músculo esquelético está construido por células que se denominan fibras musculares, cada músculo se inserta en el hueso por un componente elástico, tejido fibroso, y sólido, denominado tendón, este sirve para producir movimiento mediante un estímulo nervioso para poder realizar la contracción. (Federacion Española de Enfermedades neuromusculares , 2003).

Los músculos que se activan principalmente en el ejercicio de lagartijas son el pectoral mayor y el menor. El músculo pectoral mayor se encuentra ubicado en:

La porción anterolateral al tórax, ancho, aplanado y superficial. Son cuatro fascículos uno de los cuatro (el clavicular) se une fuertemente al húmero. Los otros dos son toracohumerales y el último abdominal. Es superficial y en la mujer está cubierto en gran parte por la glándula mamaria. La cara profunda se relaciona con el esternón, costillas, cartílagos y espacios intercostales. (Flores & Lizana, 2012)

Por otra parte, el músculo pectoral menor es: pectoral menor profundo al pectoral mayor y de forma triangular. El pectoral menor forma parte de la pared anterior del hueco axilar. Por su cara profunda cubre hacia profundo los espacios intercostales, las costillas y el serrato anterior; más hacia lateral el paquete vasculonervioso de la axila. Por su borde superior limita el triángulo

clavipectoral, ocupado por la fascia del mismo nombre y por donde pasan la vena cefalica y la arteria acromiotoracica. La fascia clavipectoral se desdobra en el borde superior del músculo y lo contiene, se continúa hacia la piel de la base de la axila y hacia lateral estructurando una formación triangular: el ligamento suspensorio de la axila. (Flores & Lizana 2012) “Tríceps Posterior superficial del antebrazo. Posee tres porciones, cabezas lateral y medial que se originan en húmero y una cabeza larga originada en escápula, las tres porciones terminan en la ulna. En su origen el tríceps está cubierto por el deltoides. En el brazo se relaciona con el húmero del que está separado por el nervio radial y arteria humeral profunda. El borde medial es seguido por el nervio ulnar” (Flores & Lizana 2012). Las lagartijas son un ejercicio que ayuda a trabajar los músculos pectorales, así como el tríceps y otros músculos en menor proporción. (Lopategui , 2016) Por otro lado “La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido la salud como: un estado de perfecto bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad”

La actividad física es toda aquella realización de algún movimiento que por ende se realice alguna contracción muscular produciendo un gasto calórico mayor al que necesitamos para vivir. (Vidarte, Vélez, Sandoval, & Mora, 2011) Mientras que “Inactividad física se define como el no cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de AF para la salud de la población (≥ 150 min de actividad física de intensidad moderada o vigorosa por semana, o bien, lograr un gasto energético ≥ 600 MET/min/ semana)”. (Cristi-Montero, Celis-Morales, Ramírez-Campillo, Aguilar-Farías, Álvarez, & Rodríguez-Rodríguez, 2015).

El sedentarismo es definido como aquella ausencia de movimiento en el día, esta se caracteriza por aquellas actividades que pasan en muy pequeña cantidad el gasto calórico basal. (Cristi-Montero, Celis-Morales, Ramírez-Campillo, Aguilar-Farías, Álvarez, & Rodríguez-Rodríguez, 2015).

Las enfermedades crónicas degenerativas son aquellas de larga duración y con un desarrollo lenta. (Organizacion Mundial de la Salud, s.f) En cambio, las lesiones crónicas son aquellas que se identifican por dolor e inflamación debido la realización de algún movimiento que supere el rango de movimiento de un tejido (Garcia- Fontecha 2015).

Según Lizarzaburu (2013) el síndrome metabólico es considerado como una causa de alarma para ampliar las posibilidades de contraer enfermedades cardiovasculares y diabetes, ya que se puede concluir que es un conjunto de irregularidades metabólicas. Belasco (2015) Define el gasto energético total como el total de energía que el cuerpo puede consumir. Gasto calórico basal expresado como la minúscula cantidad que un cuerpo requiere para existir (Blasco, 2015).

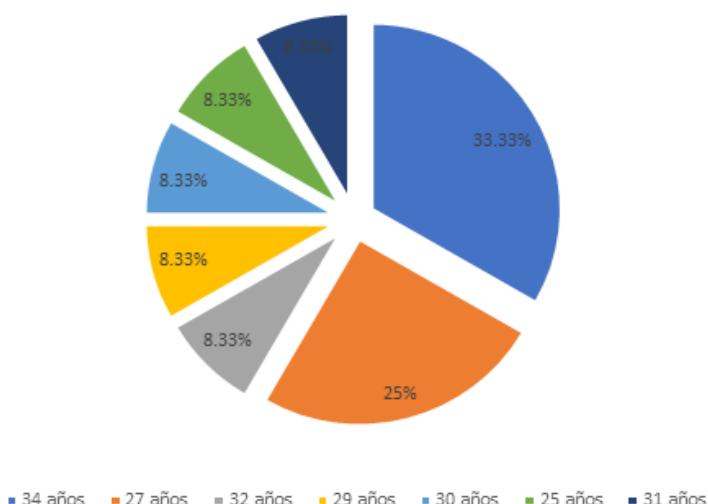
“Al hablar de composición corporal, establecemos divisiones del cuerpo en cuanto a sus componentes constituyentes, uno de los sistemas de clasificación del cuerpo es la que establece Wang y cols. (1992): Atómico: Hidrógeno, nitrógeno, oxígeno, carbono, minerales. Molecular: Agua, proteínas, lípidos, hidroxiapatita. Celular: Intracelular, extracelular. Anatómico: Tejidos muscular, adiposo, óseo, piel, órganos y vísceras. Cuerpo entero: Masa corporal, volumen corporal, densidad corporal.” (Madain, 2004).

Método

Se realizó un estudio transversal descriptivo y de tipo cuantitativo ya que se aplicó la prueba de lagartijas en un solo momento y cuantificándose la cantidad de repeticiones. Los valores se muestran como promedios (M) y desviación estándar (DE). Las evaluaciones fueron llevadas a cabo en el mes de octubre de 2019.

El presente trabajo tuvo como objetivo describir los niveles de la resistencia muscular en pecho y tríceps en mujeres del gimnasio UgoFit. Para lo cual se seleccionó de manera intencional por conveniencia a una muestra de 12 mujeres de entre 25-35 años (media = $30.08 \pm DE = 3.36$). Donde predominaba la edad 34 años representando un 33.33 %. (Véase en la Figura 1).

Figura 1. Edad de los participantes del estudio



Como instrumento de recogida de la información un test de valoración de la tolerancia muscular elaborado por Health and Fitness Through Physical Activity. Que consiste en medir las lagartijas realizadas en un minuto en quien lo realice. El instrumento cuenta con 5 estatus que clasifican a la persona como

“excelente”, “bueno”, promedio, “regular”, “pobre”. (Véase en la tabla 1). El instrumento utilizado arrojará como resultado el estatus en el cual la persona se encuentra de resistencia muscular, con base a esto podremos definir si se encuentran activa físicamente y concluir si esta puede presentar alguna enfermedad crónica degenerativa o bien limitarse en la realización de algunas actividades de la vida cotidiana.

Protocolo de evaluación: Test de lagartijas en 1 min.

El objetivo es medir la resistencia de los músculos del pecho y tríceps.

Cualquier superficie plana que no presente algún riesgo.

Colocarse en posición de lagartija, rodillas en el suelo con brazos extendidos, cuerpo recto desde las rodillas a la cabeza y los pies arriba.

El evaluador debe colocarse a un lado del participante, mano cerrada colocando en el suelo, en la ubicación a la del pectoral superior.

El participante debe flexionar los brazos hasta que el pectoral superíero toque la mano, una vez que toque debe subir.

Cuando el participante se detenga se para la prueba.

El participante no baja lo suficiente para tocar la mano se detiene la prueba.

El cuerpo del participante no se encuentra totalmente recto se detiene la prueba.

El participante no extiende por completo los brazos se detiene la prueba. (Lopategui, 2016).

Tabla 1. Clasificación según la edad de lagartijas en 1 minuto

Edad	Excelente	Bueno	promedio	Regular	Pobre
Mujeres					
20-29					
30-39					
40-49					

Fuente: Modificado de Batería de pruebas para medir los componentes de la aptitud física relacionados con la salud (Lopategui, 2016).

Procedimiento: Primero se hizo una revisión bibliográfica sobre el protocolo de evaluación de la resistencia muscular en pectorales y tríceps, revisando varias investigaciones para ver qué resultados fueron los encontrados, tal fue el caso de la investigación realizada por la Revista Ciencias de la Actividad Física en el año 2014, que lleva por nombre efectos de un programa de entrenamiento concurrente sobre la fuerza muscular, flexibilidad y autonomía funcional de mujeres mayores donde se encontró que con el envejecimiento la perdida de las diferentes capacidades como fuerza, resistencia, agilidad, equilibrio juegan un papel muy importante en la calidad de vida de adulto mayor. (Coelho de Farias, Borba-Pinheiro, Oliveira, Vale, 2014).

Para continuar con el proceso de la investigación se asistió al gimnasio “Ugo-Fit” para la aplicación del test de lagartijas en un minuto a las participantes y así obtener los resultados sobre la tolerancia muscular del pecho y trípes. Se pidió la autorización a la dueña para pasar a las instalaciones, así como se invitó al grupo de mujeres a participar voluntariamente en la investigación y realizar la prueba, para la aplicación de esta se empezó con un calentamiento de las articulaciones del cuerpo siguiendo un orden que va de arriba hacia abajo, seguido de una elevación del pulso de 5min, concluyendo con un estiramiento de los músculos a un 60% o 70%, de la capacidad de estiramiento del músculo, con 10 repeticiones de cinco segundos tal como lo indica Galera (2018). después se procedió a la realización de la prueba. Una vez obtenido los resultados del instrumento aplicado se continuó con la captura de los datos.

Resultados: Como resultados se obtuvo cuatro mujeres, que representan el 33.33% ($M = 44.75 \pm DE = 6.89$) de las participantes se encontraron en un estatus de excelente, cuatro mujeres que representan el 33.33% ($M = 38.5 \pm DE = 5.74$) de las participantes se encontraron en un estatus de bueno y cuatro mujeres que representan el 33.33% ($M = 30.5 \pm DE = 1.29$) de las participantes se encontraron en un estatus de promedio. (Como se muestra la Tabla 2 y Figura 2).

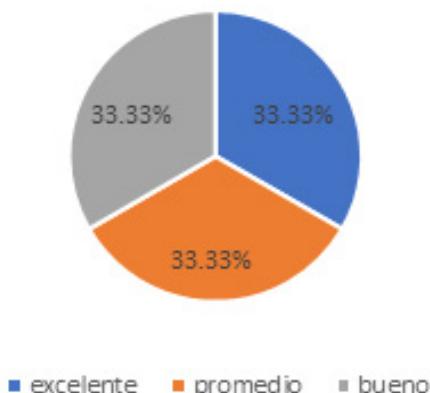
Tabla 2. Resultado de test tal en mujeres de 25 a 35 años del Gimnasio “UgoFit”

	Edad	Lagartijas	Estatus
Sujeto 1	32	35	Bueno
Sujeto 2	27	29	Promedio
Sujeto 3	27	47	Bueno
Sujeto 4	29	32	Promedio
Sujeto 5	34	37	Bueno

Sujeto 6	34	40	Excelente
Sujeto 7	30	55	Excelente
Sujeto 8	34	42	Excelente
Sujeto 9	34	42	Excelente
Sujeto 10	25	30	Promedio
Sujeto 11	27	35	Bueno
Sujeto 12	28	31	Promedio
Media	30.08	37.91	
DE	3.36	7.97	

Fuente: elaboración propia

Figura 2. Porcentaje de estado de nivel de fuerza muscular en extremidades superiores.



Discusión

Según Navarro (2010) el entrenamiento de fuerza-resistencia tiene efectos beneficiosos en mayores, tales como la reducción de la frecuencia cardiaca, aumento de la tensión arterial diastólica y mejora de los perfiles de lípidos en sangre. Existen estudios que han demostrado que el entrenamiento de fuerza-resistencia puede producir efectos similares al entrenamiento aeróbico en los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares. Si el entrenamiento de fuerza-resistencia se realiza correctamente y con una adecuada prescripción se producirán efectos positivos sobre el sistema cardiovascular y músculo-esquelético no solo en mayores, sino en todas las edades.

De acuerdo con navarro ya que este tipo de entrenamiento tiene la posibilidad

de intervenir en varios ámbitos de salud como menciona Navarro (2010) “reduce la frecuencia cardiaca, aumento de la tensión arterial diastólica, mejora de los perfiles de lípidos en sangre”. En este estudio que se realizó podemos observar que, la mayoría de las mujeres se encuentran en un rango adecuado teniendo como resultado los beneficios ya antes mencionados por Navarro.

En comparación con la normativa de Earle y Baechle (2008) para la valoración de la cantidad de repeticiones realizadas, el promedio de flexiones realizadas por las participantes en esta investigación se encuentra en estado excelente con 37.91 flexiones.

Conclusiones

En base a los resultados obtenidos es posible concluir que las mujeres que tienen un estatus de excelente tienden a padecer en menor riesgo enfermedades crónicas degenerativas, lesiones crónicas una mejor movilidad articular pudiendo así realizar mejor las actividades cotidianas; mientras que las participantes que obtuvieron un estatus de “bueno” de igual manera tienden a no verse afectadas en un futuro por estos tipos de enfermedades, en cambio las que obtuvieron un estatus de “promedio” se incrementa el riesgo de padecerlas, pero no en gran medida ya que se encuentran en un estatus considerable para prevenirlas.

Por lo tanto, es importante tomar en cuenta el entrenamiento de fuerza de resistencia como un factor determinante para la mejora de la salud de las personas tanto adultas como jóvenes para la prevención de enfermedades que pudieran desarrollarse en un futuro, claro esta que esta mejora se verá si se sigue un plan adecuado para el trabajo de esta capacidad.

Recomendaciones

Se recomienda la aplicación de algún programa de ejercicios enfocados en la resistencia muscular llevando un control adecuado de esta capacidad condicional haciendo pruebas al inicio y al final para ver que tanto influye está en cuestión de salud, tomando datos sobre la composición corporal para ver si varia.

Por otro lado, se pueden hacer más estudios sobre la importancia de la fuerza de resistencia en el área de la salud, involucrando el factor genético y que importancia juega la realización de ejercicio en esta, así como factores socio-demográficos que pudieran afectar al entrenamiento y salud.

Referencias

- Blasco, R. (2015). Gasto energético en reposo. Métodos de evaluación y aplicaciones. *Revista española de nutrición comunitaria*, 243-243
- Cristi-Montero, C., Celis-Morales, C., Ramírez-Campillo, R., Aguilar-Farías, N., Álvarez, C., & Rodríguez-Rodríguez, F. (2015). ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Revista médica de Chile*, 143(8), 1089-1090.
- De Frutos, G. A. (2016). Impacto del sedentarismo sobre la práctica de actividad física y la salud. Análisis de la situación en España. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (412), 33-44.
- De Farias, M. C., Borba-Pinheiro, C. J., Oliveira, M. A., & de Souza Vale, R. G. (2014). Efectos de un programa de entrenamiento concurrente sobre la fuerza muscular, flexibilidad y autonomía funcional de mujeres mayores. *Ciencias de la Actividad Física*, 15(2), 13-24.
- Earle, R. W., & Baechle, T. R. (2008). *Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal (Color)*. Paidotribo.
- Espinel-Bermúdez, M. C., Sánchez-García, S., García-Peña, C., Trujillo, X., Huerta-Viera, M., Granares-García, V., ... & Arias-Merino, E. D. (2018). Factores asociados a sarcopenia en adultos mayores mexicanos: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 56(1), 46-53.
- Flores, A., & Lizana, P. (2012). Principios de anatomía humana aparato locomotor.
- Federacion Española de Enfermedades neuromusculares . (2003). *El músculo esquelético* . Saber & Entender .Obtendio de http://asemcantabria.org/wp-content/uploads/2015/09/musculo_esquelético.pdf
- Galera, A. D. (2018). Orientaciones didácticas sobre el calentamiento previo a la actividad física
- Garcia-fontecha , G. (2015). Lesiones traumáticas subagudas y crónicas . *AEPap*.
- García, R. (2007). Fuerza, su clasificación y pruebas de valoración. *Revista de la Facultad de Educación, Universidad de Murcia*, 2-10.
- Instituto Nacional de estadística y geografía . (2018). *Menos de la mitad de la población realiza en su tiempo libre*. Obtendio de https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/moprade/doc/diseño_concep_moprade.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (México). (2013). Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico 2013. Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 3-3.

Jiménez Gutiérrez, A. (2006). Entrenamiento de Fuerza y Salud: Efectos Positivos de los Cambios

producidos por el Entrenamiento de Fuerza sobre la Salud-G-SE/Editorial Board/Dpto. Contenido. *PubliCE*.

Lopategui , E. (2016). Batería de pruebas para medir los componentes de la aptitud física relacionados con la salud. M.A., Fisiología del Ejercicio, 64-70.

Lizarzaburu Robles, J. C. (2013, October). Síndrome metabólico: concepto y aplicación práctica.

In *Anales de la Facultad de Medicina* (Vol. 74, No. 4, pp. 315-320). UNMSM. Facultad de Medicina.

León Barua, R., & Berenson Seminario, R. (1996). Medicina teórica.: Definición de la salud. *Revista Médica Herediana*, 7(3), 105-107.

Madain, P. S. (2004). Errores conceptuales en estudios antropométricos que buscan estimar la composición corporal. *PubliCE Standard*.

Navarro, I. (2010). Los efectos del entrenamiento de fuerza-resistencia en mayores. *Rev. Trances*, 2, 142-152.

Organizacion Mundial de la Salud. (s.f). *Organizacion Mundial de la Salud*.

Padilla Colón, C. J., Sánchez Collado, P., & Cuevas, M. J. (2014). Beneficios del entrenamiento de fuerza para la prevención y tratamiento de la sarcopenia. *Nutrición Hospitalaria*, 29(5), 979-988.

S-a. (2016). A la fuerza, la clave del entrenamiento deportivo. Obtendio de *sport lifee*.

Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., Mora, A., & Lorena, M. (2011). Physical activity: A health promotion strategy. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.

Capítulo 20

Comparar capacidades coordinativas de niños de 4to de primaria que usan tecnología

Jorge José Padilla Mendoza / Daniel Antonio Rendón Chaidez /
Vanessa Estefanía Cota Lizárraga

Resumen

Con la presente investigación se pretende conocer y comparar el desarrollo de las capacidades coordinativas de niños de 4to año de primaria que utilizan la tecnología más de cuatro horas al día con niños de la misma edad que no utilizan la tecnología más de cuatro horas al día, esto mediante la comparación de sus capacidades coordinativas a través de test aplicados de manera inicial y final después de transcurrido un mes de entrenamiento. Objetivo: Comparar las capacidades coordinativas de niños de 4to de primaria que usan tecnología más de 4 horas al día con niños que utilizan ese tiempo para practicar algún deporte o actividad física, esto mediante la aplicación de test físicos-coordinativos y un entrenamiento físico, para dar a conocer el impacto del mal uso de las tecnologías. Metodología: El primer día se realizan encuestas a los alumnos de 4to año sobre cuantas horas utilizan la tecnología fuera y dentro del plantel escolar, también se realizaron investigaciones sobre el mal uso de la tecnología para poder identificar y delimitar el problema y así poder establecer objetivos y metas sobre la problemática del uso de las tecnologías. Resultados: obtenidos en la aplicación de la primera sesión de test son los esperados, aquí se puede comprobar que aquellos niños que practican actividad física o bien que utilizan las tecnologías para practicar algún deporte tienen sus capacidades coordinativas con un desarrollo más elevado que aquellos niños que en lugar de practicar actividad física invierten su tiempo en las tecnologías de una forma errónea. Del 100% de los niños, alrededor del 85% presento una mejoría significativa en sus capacidades coordinativas.

Palabras claves: Actividad física, tecnologías, capacidades coordinativas.

Introducción

La presente investigación es de carácter experimental y es de suma importancia para el desarrollo del niño ya que nos dará a conocer cómo afecta el uso de la tecnología para el desarrollo de las capacidades coordinativas, mide de forma cuantitativa el desarrollo de los niños mediante test físicos realizados al inicio y al final de la presente investigación, esto para tener un punto de comparación entre el inicio y la terminación del proyecto. De igual manera se analiza de forma cualitativa el desarrollo del menor, comparando sus capacidades coordinativas iniciales con las finales.

Las capacidades coordinativas forman parte de las llamadas capacidades físicas: las condiciones del organismo que suelen estar vinculadas al desarrollo de una determinada acción o actividad. Estas capacidades son establecidas por los genes, pero pueden perfeccionarse mediante el entrenamiento.

Las capacidades coordinativas se vinculan a la disposición ordenada de las acciones para cumplir un objetivo. La orientación, el equilibrio, el ritmo, la adaptación, el acoplamiento o sincronización, la reacción y la diferenciación forman parte de este tipo de capacidades físicas. En concreto, las capacidades coordinativas son aquellas que permiten a una persona ejecutar movimientos de manera eficaz, precisa y económica. La ejecución de una acción motora que requiere de exactitud depende de estas capacidades coordinativas para lograr la ubicación correcta del cuerpo en el momento adecuado.

Hoy en día la inactividad física en niños de primaria es el principal problema que se presenta en razón de la salud, Según OMS (2018) la inactividad física ocupa el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo y es un problema cada vez más extendido. Este problema se da principalmente por el uso excesivo de las tecnologías de una manera incorrecta; los niños desde temprana edad desarrollan el gusto por los videojuegos y los teléfonos celulares, y su apego hacia ellos provocan la inactividad física ya mencionada, ya que los menores prefieren jugar en sus dispositivos que realizar cualquier otra actividad.

Durante la infancia, la actividad física es casi siempre lúdica, es decir, juego espontáneo. Esto debe facilitarse en el hogar, en la escuela y en los tiempos de ocio. Los niños y las niñas deben ser estimulados a moverse todos los días ya que los hábitos de vida saludable se deben establecer cuanto antes. Parte de su tiempo libre lo deben dedicar a participar en juegos, deportes y cual-

quier otra actividad en que muevan su cuerpo, para que así puedan desarrollar todos los aspectos de la buena forma física. Fomentar la actividad física desde temprana edad es de suma importancia ya que crea una cultura saludable desde pequeños, de igual manera fomenta el desarrollo de una alimentación saludable ya que todo va relacionado entre sí.

Durante décadas, los entrenadores fijaron su atención en las capacidades condicionales: la fuerza, la resistencia y la velocidad. Con el tiempo y frente a un escenario cada vez más competitivo, los investigadores ampliaron su horizonte hacia otras capacidades íntimamente relacionadas con el sistema nervioso. Estas cualidades, conocidas hoy como capacidades coordinativas, permiten al deportista realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia. (Vallodoro, 2008)

El uso excesivo de las tecnologías afecta el desarrollo de las capacidades físicas coordinadoras de los niños (principalmente). Un niño que utiliza las tecnologías de manera moderada o que las utiliza para realizar “actividad física” (Kinect) tiene mayor habilidad en sus capacidades coordinadoras y en su desarrollo físico, que un niño que utiliza excesivamente las tecnologías, pues debido a su inactividad física el menor no logra desarrollar de forma adecuada sus habilidades coordinativas y físicas.

Desde el punto de vista biológico, los sistemas sensoriales, motor y de apego del niño, en pleno desarrollo, no han evolucionado para englobar el carácter sedentario pero enloquecido y caótico de la tecnología actual. La influencia de la tecnología y sus rápidos avances en el desarrollo del niño incluye un aumento de los trastornos físicos, fisiológicos y de conducta que los sistemas educativos y sanitarios están apenas empezando a descubrir y, desde luego, no comprenden todavía. (Kidsemotion, 2018)

El mal uso de la tecnología, además de afectar las capacidades coordinativas de los niños, puede generar otras enfermedades como lo son la obesidad, diabetes, cáncer y osteoporosis, por mencionar algunos ejemplos. Por ello como afirma Beltran Carrillo & Devis Devis (2009) “Es importante que a los niños desde pequeños se les inculque una buena cultura respecto a la práctica de actividad física, para con ello poder evitar cualquier enfermedad tanto física como psicológica”.

La presente investigación se desarrollará con niños de 4to año de primaria ya que el niño de entre 9 y 10 años se caracteriza por un mayor aprendizaje intelectual y motor, en esta edad existen condiciones muy favorables con el niño, como para trabajar sus capacidades coordinativas y condicionales. En esta edad es de suma importancia impartir lo que es el ejercicio físico en el

alumno para que pueda descubrir, ampliar y aprovechar su aprendizaje y sus capacidades físicas.

Los niños a esta edad ya han aprendido a leer y a escribir, han empezado a conocer los mecanismos básicos del cálculo y se han iniciado en sencillas, pero significativas, actividades de razonamiento. Empiezan a poner en juego y a experimentar sus capacidades físicas coordinativas, comienzan a desarrollar el gusto por algún deporte o algún hobby. Por ello es que es de suma importancia recalcar a esta edad el desarrollo de actividad física, ya sea como un deporte o simplemente en tiempos de ocio. (Bruce de Albornoz, 2007)

Como profesionales en Educación Física, la tarea es promover un estilo de vida más activo, enseñando a los niños a conocer que hábitos pueden ser sedentarios, para que puedan ser críticos con su comportamiento y de esta manera creen hábitos saludables para su futuro. Las escuelas son un lugar idóneo, para la puesta en marcha de intervenciones que ayuden a la promoción de un estilo de vida activo, debido a que los niños pasan gran parte del tiempo en él y cuenta con los profesionales y las herramientas necesarias.

En estas intervenciones se pueden incluir medidas, que propicien un aumento en el nivel de actividad física que realizan los escolares y la obtención de hábitos saludables para el futuro. La etapa de Educación Primaria, puede ser clave para introducir a los escolares en la práctica saludable de actividad física, porque la infancia es un periodo muy importante en la creación de buenos hábitos, que se pueden mantener a lo largo de la vida. Por ello es importante investigar respecto al tema y crear programas de trabajo para desarrollar las capacidades físicas coordinativas que sean atractivas para los niños y los motiven a realizar actividad física.

“Programa de trabajo de capacidades físicas coordinativas con niños de primaria que utilizan la tecnología más de 4 horas al día”

Objetivo general. Comparar las capacidades coordinativas de niños de 4to de primaria que usan tecnología más de 4 horas al día con niños que utilizan ese tiempo para practicar algún deporte o actividad física, esto mediante la aplicación de test físicos-coordinativos y un entrenamiento físico, para dar a conocer el impacto del mal uso de las tecnologías.

Limitaciones. Que algún niño tenga una lesión; desinterés por parte de los niños, debido a la falta de cultura respecto a la actividad física; condiciones climáticas no favorables para el desarrollo de la investigación.

Delimitaciones. La investigación se realizará a niños de 4º año de primaria de entre 9 y 10 años de edad en la escuela primaria Adolfo López Mateos.

Métodos y materiales

Descripción de la población. Participaron en esta investigación una muestra integrada por 20 sujetos que se seleccionaron de manera probabilístico, la población consta de niños y niñas entre las edades de 9 y 10 años de edad con un peso que va desde los 28 kilos hasta los 55 kilos, con una estatura que oscila entre los 1.20 metros y los 1.60 metros, en la cual se investigara sobre cómo afecta el mal uso de la tecnología en los niños de 4to año, este proyecto se enfoca en el desarrollo de las capacidades coordinativas.

Instrumento de medición. La coordinación dinámica general es el dominio de la actividad motriz corporal, que implica sólo al cuerpo en movimiento, que nos capacita para la creación, ejecución y control de los movimientos, y que nos permite ponernos en relación con el entorno dando respuestas correctas y/o eficaces en el tiempo a las distintas tareas que se nos presentan en él, o que podemos crear. (Sanchez Noriega, 2011)

Para este test, se han seleccionado las siguientes tareas como representación básica de la capacidad motriz de coordinación dinámica general, con una situación final de «equilibrio estático»: giros sobre el eje transversal y longitudinal, marcha hacia atrás sobre superficie reducida, cuadrupedia sobre superficie reducida, saltos sucesivos con impulso simultáneo de los dos pies y toma de decisión final, y salto finalizando con equilibrio a un apoyo de pie con aleteo de brazos.

Metodología

Al inicio de la investigación se realizó una visita con el director del plantel y el maestro de educación física para la autorización del inicio del proyecto para poder realizar las medidas correctas para empezar con el proyecto.

1.- Se realizarán encuestas a los alumnos de 4to año sobre cuantas horas utilizan la tecnología fuera y dentro del plantel escolar, así como una investigación sobre el mal uso de la tecnología para poder identificar y delimitar el problema y así poder establecer objetivos y metas sobre la problemática del uso de las tecnologías.

2.- Se aplicará la evaluación inicial para valorar la capacidad de ejecución de una sucesión de tareas que representen significativamente la expresión básica de la coordinación dinámica general en los términos definidos, con los test siguientes:

- Test de coordinación dinámica general. - Consiste en completar un circuito, en el cual se deben realizar brincos con un pie hasta llegar a un área determinada y realizar una rueda de oso, posteriormente colocar unos bancos y saltar

alternando los pies derecho e izquierdo, y repetir el circuito 2 veces.

- Desplazamientos zigzag. - Consiste en pasar 6 conos botando el balón con una sola mano en zigzag.
- Saltar en un pie (alternando). - Consiste en realizar saltos con un pie y alternar con el otro en medio de un circuito.
- Prueba de slalom con bote de balón. - consiste en un superar un circuito, de 5 postes de 1m 70cm de altura, haciendo zig-zag, mientras se bota el balón.
- Coordinación dinámica-general. - consiste en realizar saltos consecutivos a una cuerda o comba que sujetamos con nuestras manos.

3.- Aplicación de sesiones de entrenamiento para mejorar las siguientes capacidades, las cuales están directamente conectadas a la coordinación del sujeto:

- Diferenciación: es la capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total.
- Acoplamiento: es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total que se realiza para tener un objetivo motor determinado.
- Orientación: es la capacidad de determinar la posición y movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento.
- Equilibrio: es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o movimientos.
- Cambio: es la capacidad de adaptación de un individuo a las nuevas situaciones que se presentan durante la ejecución de una actividad física que presenta numerosas interferencias del entorno.
- Ritmo: es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / La repetición regular o periódica de una estructura ordenada.

4.- Aplicación de evaluación final mediante los mismos test aplicados en la evaluación inicial, esto para evaluar y comparar las mejorías desarrolladas durante los entrenamientos físicos.

5.- Recopilación de los datos de test físicos para la comparación de las mejorías presentadas después de las sesiones de entrenamiento físico.

6.- Elaboración e interpretación de tablas de resultados.

Al finalizar estos test se recaudarán los datos suficientes para continuar con las sesiones, después de las sesiones se realizaron dos evaluaciones más una intermedia para ver el proceso de los niños y la final para comparar resultados del inicio al final.

Resultados

Al realizar la primera evaluación se obtienen los resultados plasmados en la tabla 1 y 2, los cuales indican una comparación entre 10 niños que practican actividad física y 10 niños que no lo hacen y además dedican sus horas de ocio en la tecnología.

Tabla 1. Resultados obtenidos de evaluación inicial en sujetos que practican actividad física

Sujetos que practican actividad física.	Test #1 20 Rep.	Test #2 20 Rep.	Test #3 12 atrapadas	Test #4	Test #5 saltos
1	25seg	36seg	58seg	20seg	7
2	30seg	21seg	1 min	19seg	6
3	23seg	22seg	1.10min	25seg	5
4	28seg	28seg	53seg	23seg	7
5	29seg	32seg	49seg	19.5seg	8
6	33seg	30seg	1min	24seg	5
7	26seg	31seg	58seg	28seg	9
8	23seg	27seg	48seg	30seg	1
9	36seg	25seg	50seg	21seg	7
10	33seg	27seg	55seg	25seg	4

Elaboración propia en base a resultados obtenidos en la aplicación de test inicial.

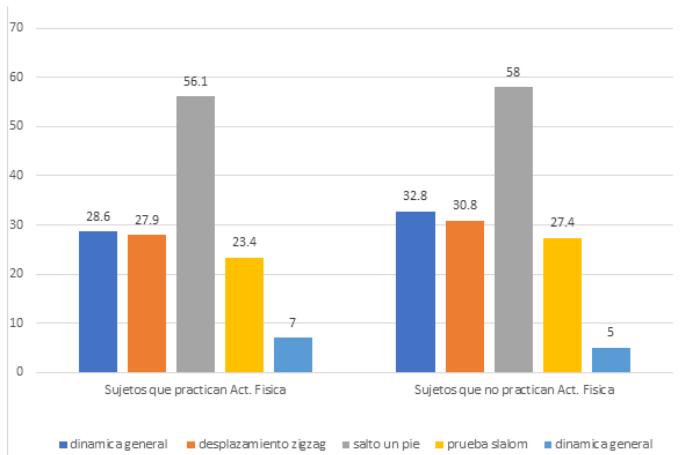
Tabla 2. Resultados obtenidos de evaluación inicial en sujetos que no practican actividad física

Sujetos que no practican actividad física.	Test #1 20 Rep.	Test #2 20 Rep.	Test #3 12 atrapadas	Test #4	Test #5 saltos
1	40seg	20seg	49seg	28seg	0
2	33seg	35seg	1.20min	29seg	4
3	29seg	29seg	53seg	19seg	3
4	31seg	33seg	45seg	20seg	3
5	37seg	28seg	1.30seg	30seg	2
6	23seg	34seg	47seg	25seg	3
7	36seg	38seg	50seg	29seg	4
8	29seg	27seg	1.21min	35seg	5
9	41seg	34seg	1.15min	30seg	3
10	29seg	30seg	59seg	29seg	2

Elaboración propia en base a resultados obtenidos en la aplicación de test inicial.

Los resultados obtenidos en la aplicación de la primera sesión de test son los esperados, aquí se puede comprobar que aquellos niños que practican actividad física o bien que utilizan las tecnologías para practicar algún deporte tienen sus capacidades coordinativas con un desarrollo más elevado que aquellos niños que en lugar de practicar actividad física invierten su tiempo en las tecnologías de una forma errónea. La comparación de los resultados promedio se puede observar en la gráfica 1.

Gráfica 1. Comparación de resultados promedio de evaluación inicial.



Evaluación diagnostica final

Después de realizar un mes de sesiones de entrenamiento y de trabajar con las capacidades coordinativas de los sujetos se realizaron nuevamente los 5 test para comparar los resultados obtenidos con el test inicial y los resultados se muestran en las tablas 3 y 4.

Tabla 3. Resultados obtenidos de evaluación final en sujetos que practican actividad física.

Sujetos que practican actividad física.	Test #1 20 Rep.	Test #2 20 Rep.	Test #3 12 atrapadas	Test #4	Test #5 saltos
1	20seg	18seg	50seg	21seg	8
2	25seg	30seg	1 min	19seg	11
3	20seg	23seg	1.05min	23seg	7
4	28seg	29seg	49seg	22seg	8
5	25seg	22seg	38seg	19seg	6
6	30seg	30seg	1.02min	24seg	9
7	38seg	33seg	50seg	26seg	12
8	20seg	23seg	43seg	28seg	8
9	33seg	30seg	45seg	20seg	9
10	28seg	25seg	43seg	23seg	5

Elaboración propia en base a resultados obtenidos en la aplicación de test final.

Tabla 4. Resultados obtenidos de evaluación final en sujetos que no practican actividad física.

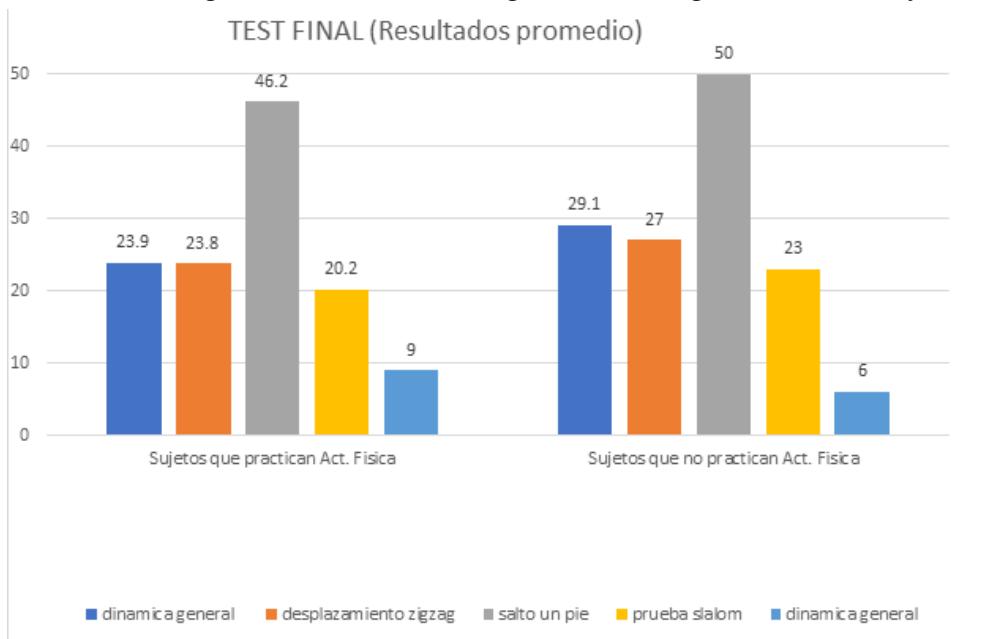
Sujetos que no practican actividad física.	Test #1 20 Rep.	Test #2 20 Rep.	Test #3 12 atrapadas	Test #4	Test #5 saltos
1	27seg	30seg	43seg	25seg	6
2	22seg	20seg	40 seg	26seg	5
3	25seg	19seg	48seg	20seg	4
4	29seg	25seg	41seg	20seg	6
5	34seg	27seg	60 seg	30seg	5
6	20seg	28seg	42seg	23seg	4

7	21seg	30seg	45seg	27seg	5
8	25seg	24seg	60 seg	34seg	7
9	33seg	22seg	65 seg	29seg	6
10	27seg	25seg	49seg	28seg	8

Elaboración propia en base a resultados obtenidos en la aplicación de test final.

Con los resultados obtenidos de la aplicación de la segunda sesión de test, podemos comparar la mejoría de los niños que no acostumbran a practicar deporte con la serie de test aplicados en un inicio, si bien la diferencia en datos no es muy grande, la mejoría es muy significativa, ya que se comprueba que los niños de entre 9-10 años de edad tiene la capacidad de desarrollar y adquirir nuevos conocimientos tanto físicos como psicológicos. La comparación de los resultados promedio finales se muestra en la gráfica 2.

Gráfica 2. Comparación de resultados promedio de aplicación de test final



Elaboración propia en base a resultados obtenidos de aplicación de test final.

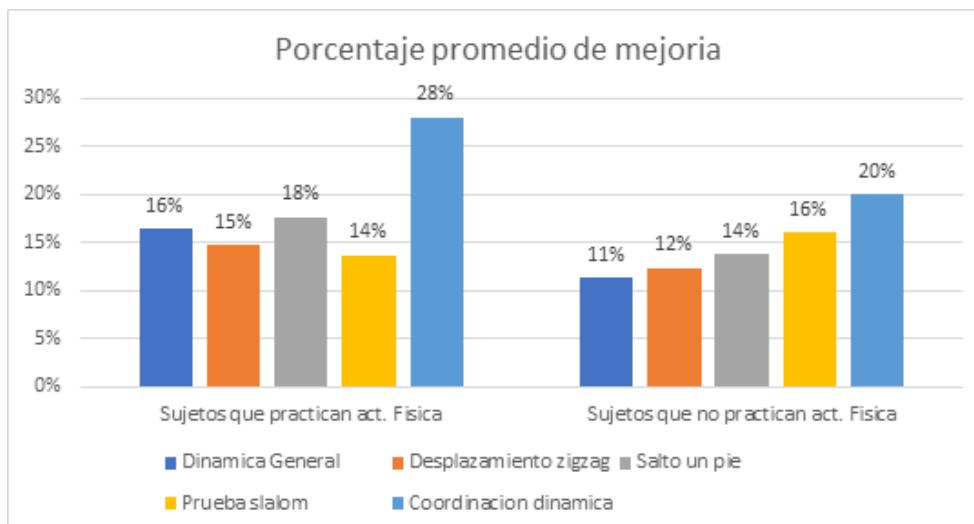
El primer y segundo test se aplicaron con una diferencia de un mes, durante ese mes se aplicó entrenamiento físico a ambos grupos de niños para poder comparar las mejorías que existen entre aquellos niños que practican actividad física regularmente y aquellos niños que no lo hacen. En primera instancia la diferencia entre los grupos de niños fue muy notoria, ya que aquellos

niños que dedican su tiempo de ocio a las tecnologías obtuvieron un rendimiento muy bajo en comparación a los niños que se dedican a practicar actividad física.

Después del mes de entrenamiento y con la aplicación de test físico final, se obtuvo una gran mejoría en aquellos niños que no practicaban actividad física, ya que la edad en la que se encuentran los niños (9-10 años) es primordial para el desarrollo de sus capacidades, y ellos tienen un desarrollo motor más rápido que un adolescente o un adulto.

En la gráfica 3 podemos observar el porcentaje promedio de la mejoría de los sujetos estudiados, comparando tanto a los sujetos que practican actividad física como aquellos que no acostumbran a practicar.

Gráfica 3. Porcentaje promedio de mejoría en capacidades coordinativas



Elaboración propia en base a resultados obtenidos de test inicial y test final.

Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que, si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de vital importancia.

Conclusión

El mal uso de las tecnologías afecta a todos pero principalmente a los niños de primaria, por lo cual también le afecta en su salud no salen a realizar alguna actividad física al aire libre prefieren el uso de las tecnologías, esto les

afecta tanto en la escuela como en el hogar, pero principalmente en la educación primaria la mayoría de los niños estudiados cargaban su celular o Tablet en la hora del recreo por lo cual el problema persistía en la hora de educación física, fue una de las observaciones que se tomaron en cuenta para realizar esta investigación.

Es importante recalcar que la tecnología se puede utilizar para ayudar con el desarrollo de las capacidades coordinativas de los niños, y así aprovechar un medio tan importante para satisfacer el crecimiento de los pequeños. Fomentar la actividad física desde temprana edad es de suma importancia ya que crea una cultura saludable desde pequeños, de igual manera fomenta el desarrollo de una alimentación saludable ya que todo va relacionado entre sí.

Al concluir la investigación, se corrobora la gran diferencia que existe en el desarrollo de las capacidades físicas-coordinativas de los sujetos que fueron objeto de estudio, y se logró realizar una comparación satisfactoria de las mejorías desarrolladas en ambas muestras de la población.

Recomendaciones

La presente investigación permite desarrollar las pruebas en una reducida población, por lo que sería ideal aplicar las pruebas a una población un poco más amplia, ya sea con niños de menor o mayor edad. Esto permitiría observar el impacto que tiene el sedentarismo en cada una de las etapas del desarrollo humano. Además se pueden aplicar varias sesiones de test en diferentes etapas de la investigación, para con ello poder analizar el desarrollo de las capacidades de los individuos objeto del estudio.

Una de las recomendaciones para los alumnos es realizar más actividad física para el desarrollo de sus capacidades de coordinación, dicha capacidad es de suma importancia para el alumno ya que permite desarrollar otras actividades motoras con mayor facilidad, se les recomienda utilizar la tecnología de una manera en que aporte a su desarrollo físico-emocional, por ejemplo, utilizando videojuegos virtuales como “kinet”, el cual permite que el niño se divierta y a la vez realice actividad física.

Referencias

Anonimo. (2018). Kidsemotion. Obtenido de La influencia de la tecnología en el desarrollo del niño:
<https://www.kidsemotion.com.mx/la-influencia-de-la-tecnologia-en-el-desarrollo-del-nino/>

Beltran Carrillo, V., & Devis Devis, J. (2009). Los medios tecnologicos y la actividad fisica en niños y adolescentes. Cáceres.

Bruce de Albornoz, C. P. (21 de noviembre de 2007). El portal de la salud. Obtenido de <http://www.elportaldelasalud.com/las-capacidades-coordinativas-etapas-sensibles-para-su-ensenanza/>

Salud, O. M. (2018). OMS. Obtenido de <https://www.who.int/es>

Sanchez Noriega, J. G. (junio de 2011). Ef Deportes. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd157/la-coordinacion-dinamica-general.htm>

Vallodoro, E. (diciembre de 2008). Entrenamiento deportivo. Obtenido de <https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/01/las-capacidades-coordinativas/>

Capítulo 21

Valoración del nivel de fitness cardiorrespiratorio en estudiantes universitarios del sur de Sonora

Francisco Javier Ayala González / Carlos Artemio Favela Ramírez /
Ana Myriam Valenzuela Gómez

Resumen

Un indicador para medir la calidad de vida es el consumo máximo de oxígeno, el cual refleja la condición física cardiorrespiratoria de una persona. El presente estudio tuvo como objetivo determinar el consumo máximo de oxígeno de un grupo de estudiantes universitarios para la identificación del nivel de fitness cardiorrespiratorio en estudiantes universitario. Para la evaluación indirecta del consumo máximo de oxígeno ($VO_{2\text{máx}}$) se utilizó el test de banco de Chester en un solo momento durante el semestre enero – mayo de 2019. Tomando en cuenta una muestra de 20 estudiantes del sexo masculino que está cursando el quinto y séptimo semestre de la carrera profesional de licenciado en ciencias del ejercicio físico en la universidad del Instituto Tecnológico de Sonora, campus Navojoa sur.

Los resultados fueron que, el 50 % de los participantes se encuentran en nivel promedio, el 25% se encuentra en un buen nivel fitness cardiorrespiratorio, el 10% de la población está por debajo del promedio, otro 10% se encuentran en excelente condición física aerobia, y con un cinco por ciento que está sobre el promedio de acuerdo a la tabla normativa de dicha prueba. Se concluye que la mayoría de los estudiantes se encuentran en promedio y por debajo (60%) por lo que es recomendable entrenar frecuentemente para mantener y mejorar la capacidad física aerobia, para esto es importante mantener un buen estilo de vida, realizar ejercicio, alimentarse adecuadamente y sobretodo evitar el consumo de sustancias nocivas para la salud.

Palabras clave: consumo máximo de oxígeno, actividad física, enfermedades cardiovasculares.

Introducción

Según Martínez (2002) la resistencia aeróbica es la capacidad que tiene el corazón para transportar grandes cantidades de oxígeno a los músculos que están realizando actividad física, permitiendo actividades que implican esfuerzos máximos e involucran grandes grupos musculares durante períodos prolongados. Existen distintos motivos por la cual las personas realizan actividad física; algunos lo realizan por salud, otros por vanidad, para bajar de peso ó para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, pero en el ejercicio es recomendable para todo tipo de persona y se modifica a tus capacidades, enfermedades etcétera.

Cuando se habla de capacidad física cardiorrespiratoria se hace referencia a la capacidad de resistencia a la fatiga durante actividades físicas en la que la resintesis de ATP se produce fundamentalmente por medio de metabolismo aeróbico (Wilmore y Costill, 2004). Martínez (2002) define la resistencia como la capacidad de resistir psíquica y físicamente una carga durante un prolongado tiempo de demanda física, produciéndose finalmente un cansancio, pérdida de rendimiento manifiesto debido a la intensidad y duración de la misma.

De acuerdo con Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo (2011) el ejercicio físico y la salud están relacionados entre ellos, tan eficientes son sus entrenamientos que son capaces de reducir ciertas enfermedades cardiovasculares tales como la obesidad, el cáncer de colon, la osteoporosis, diabetes, al igual que la obesidad mórbida. En cuanto al impacto emocional, las personas sedentarias están propensas a padecer estrés, ansiedad, depresión entre otros padecimientos que involucran a las personas no activas en ejercicio.

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son consideradas una de las principales causas de riesgo en la vida, hay múltiples componentes involucrados en la aparición de este fenómeno tal como los niveles de colesterol LDL (low density lipoprotein; lipoproteína de baja densidad) que se encuentran totalmente elevados y los niveles de colesterol HDL (high density lipoprotein; lipoproteína de alta densidad) decaídos. Otros factores que influyen en la aparición de estas patologías son los malos hábitos como el tabaquismo, sedentarismo desde la juventud, al igual el consumo de bebidas alcohólicas que son extremadamente perjudiciales para el organismo, se involucra la poca actividad física realizada y la mala alimentación (Leal et al., 2009).

Con el auge tecnológico de hoy en día, adolescentes y jóvenes disminuyen cada vez más las horas de actividad física reduciendo así los niveles de condición física (Márquez, Rodríguez y de Abajo, 2006). A medida que aumentan su edad, sus hábitos de vida saludable cambian paulatinamente, esto incide de modo directo en el desbalance energético acumulando más calorías de las que se consumen, al combinar esta serie de factores de manera crónica con el tiempo puede dar como resultado estados de estrés prolongado que generan diversas enfermedades relacionadas con éste.

Durante el periodo universitario, la sobrecarga que presentan los alumnos al inicio de su carrera profesional se eleva debido a la alta exigencia de desempeños sobresalientes para alcanzar el éxito (Montoya, Gutiérrez y Toro, 2010). Esta exigencia les lleva a invertir un menor tiempo en actividades físicas e inclusive en caer en vicios nocivos para la salud. La prevalencia del sobrepeso y la obesidad en adolescentes ha aumentado de manera enfática, del 4% a más del 18%. Este aumento ha sido similar en ambos sexos: un 18% mujeres y un 19% hombres con una mayor cantidad de tejido adiposo en 2016 (OMS, 2018).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010), con respecto al ingerir drogas legales tal como lo es el alcohol y tabaco, asegura que ocupa el tercer lugar entre las principales causas de riesgo de en una vida saludable a nivel universal causando más de 60 patologías, perturbaciones y lesiones en adolescentes, jóvenes y adultos (cáncer de esófago, cirrosis, homicidios, entre otros). Durante el año 2013, las cuatro principales causas de mortalidad en México fueron las enfermedades del corazón (principalmente las isquémicas), la diabetes mellitus, los tumores malignos y los accidentes. Estas causas comparten distintos factores tal como es el consumo del cigarrillo, alcohol, estupefacientes, sedentarismo y malos hábitos alimentarios. Al paso de los primeros años de vida, a los jóvenes se les debe inculcar hábitos de vida saludable como el realizar actividad física, alimentarse correctamente y evitar el consumo de sustancias prohibidas, En la adolescencia el consumo de estas drogas puede ser indispensable y formar parte de su estilo de vida y esto resulta difícil al momento de querer modificar dicho hábito (Barraza, Cortez, Reguera y Sotelo, 2015).

Por ello, es óptimo evaluar el nivel de consumo máximo de oxígeno en los estudiantes de ITSON a través del test de “banco step Chester”, para la identificación de este parámetro. Al aplicar el test se dará a conocer el nivel fitness cardiorrespiratorio en los jóvenes universitarios, se describirá que porcentaje poseen los alumnos y por último se creará un programa de entrenamiento específico para el desarrollo y aumento de la capacidad aerobia en los estudiantes. De lo anteriormente expresado se deriva la siguiente pregunta de investiga-

ción: ¿Cuál será el nivel de fitness cardiorrespiratorio que presenta un grupo de estudiantes de la licenciatura en ciencias del ejercicio físico?

El objetivo general de esta investigación fue determinar el consumo máximo de oxígeno en un grupo de estudiantes de la licenciatura en ciencias del ejercicio físico mediante la prueba del test de step Chester para la identificación del nivel de fitness cardiorrespiratorio.

Desarrollo

De acuerdo con la Organización mundial de la salud (OMS) el sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación excesiva de tejido adiposo que puede ser nocivo para la salud, el índice de masa corporal (IMC) es un indicador de la relación entre el peso y la talla que se utiliza comúnmente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos, se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2).

En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación: sobrepeso: IMC igual o superior a 25 y obesidad: IMC igual o superior a 30. El IMC arroja la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla como un valor aproximado porque puede no corresponderse con el mismo nivel de grosor en diferentes personas (OMS, 2018).

El consumo de oxígeno (VO_2) representa el volumen de oxígeno consumido generalmente en un minuto. El VO_2 En los tejidos depende del oxígeno que es incorporado y transportado en sangre gracias al aporte ventilatorio y a la capacidad cardiovascular. La función del aparato respiratorio es suministrar oxígeno a los tejidos y eliminar dióxido de carbono.

El consumo máximo de oxígeno ($\text{VO}_{2\max}$) es el límite máximo de una persona para generar energía a través de las vías oxidativas. Es una medida de la capacidad para obtener oxígeno del aire para los músculos y utilizarlo metabólicamente. Es la forma más precisa de medir la capacidad aeróbica en un individuo, ya que en cuanto más elevado sea el $\text{VO}_{2\max}$, mayor será su capacidad cardiovascular, dando a conocer que tan competente se encuentra su sistema cardiorrespiratorio. (Bazán, 2014).

Para la evaluación de la capacidad física aeróbica existen múltiples pruebas que buscan medir o apreciar el consumo máximo de oxígeno, como el parámetro más válido para identificar y analizar la eficiencia con la que trabaja el sistema cardiopulmonar, la evaluación de este movimiento requiere de test específicos que generen un estrés fisiológico que demande respuestas cardiopulmonares oportunas y eficientes.

La prueba de escalón puede ser considerada un tipo de ergómetro que le permite medir la carga de trabajo para estimar el consumo máximo de oxígeno, presentando algunas limitaciones metodológicas en su aplicación. Por el contrario, el uso de cicloergómetros en la valoración puede ser considerado más seguro para suministrar una carga de trabajo específica y precisa.

Para conocer, determinar o estimar el consumo máximo de oxígeno mediante test de ejercicio se han diseñado una gran variedad de pruebas. Las pruebas maximales, como su nombre lo indica, demandan un esfuerzo máximo que genere un punto de fatiga voluntario, esto ofrece mayor determinación en el diagnóstico de enfermedad coronaria en personas asintomáticas y provee un mejor valor de consumo máximo de oxígeno (American College of Sports Medicine [ACSM], 2009).

Según el medio que se utilicen, los test se pueden clasificar en cicloergómetros, banda si fin o cinta rodante y pruebas en escalón (McArdle et al. 2004). De estos últimos, se conocen múltiples pruebas como el test de Harvard, el Queens College, el test de tres minutos, entre otros, que permiten valorar la capacidad aeróbica mediante la estimación del consumo máximo de oxígeno.

Adicionalmente, hay diversas pruebas para la valoración del consumo máximo de oxígeno ($VO_{2\max}$). Como son las de campo: el test de Cooper, el test de Luc Leger o Course Navette, el test de Lian o skipping, el test de marcha de 6 minutos, el test de la milla, entre otros (Martínez, 2002).

Para el progreso de la siguiente evaluación es de suma importancia identificar los niveles de condición física con la que cuentan los evaluados y poder establecer pautas de riesgo al compararlos con los valores normativos de $VO_{2\max}$. Al realizar diagnósticos oportunos en la etapa juvenil se puede sugerir intervenciones para modificar los modelos de actividad física y hábitos de vida saludable y así revertir el deterioro de la salud en la adultez.

En México, las enfermedades cardiovasculares han mostrado un aumento en las últimas dos décadas, hasta establecer la primera causa de muerte en la población adulta. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2(ENSANUT 2006) muestra la prevalencia de marcadores de ECV en adultos: diabetes mellitus, 13.5%; tabaquismo, 10% en mujeres y 30% en hombres, hipertensión arterial, 26.5%; hipercolesterolemia, 26.5%; sobrepeso y obesidad 70%. (Mendivil, Pérez, 2004).

El síndrome metabólico percibe un conjunto de causas de riesgo cardiovasculares representado por la obesidad central, dislipidemias, irregularidades en el metabolismo de la glucosa e hipertensión arterial, brevemente asociado con la resistencia a la insulina; actualmente no existe un criterio único para

definirlo, pero se dice que la prevalencia del síndrome varía en dependencia del criterio que se utiliza, (Bello, et al, 2012).

La siguiente prueba consta de un nivel físico máximo y submáximo, esto favorece para estimular la capacidad física aerobia tanto en niños como en adultos y de esta manera poder prolongar la fatiga en cualquier actividad que se desea realizar. La repetición de esfuerzos con recuperaciones incompletas se asocia generalmente a una notable disminución de la producción de energía mediante la glucogenólisis y así permitir una mejor oxigenación a los músculos.

Método

La presente investigación tiene un carácter descriptivo de corte transversal ya que se evaluó el nivel cardiorrespiratorio que poseen los alumnos de la carrera de licenciado en ciencias del ejercicio físico (LCEF) de la universidad del Instituto Tecnológico de Sonora (ITSON) unidad Navojoa sur, tomando como batería de instrumento el test de step de Chester en un solo momento. Se seleccionaron 20 sujetos de manera intencional no probabilística ya que se ubicó a un grupo de la universidad de ITSON de la carrera LCEF.

La prueba de Chester para la valoración del consumo máximo de oxígeno es una prueba de ejercicio continuo submáximo, la cual consiste en subir y bajar un escalón bajo una estimulación sonora, este va dirigido por un metrónomo que consta de 5 niveles de intensidad, que va en aumento cada 2 minutos. 80 bits/min al inicio y aumenta 20 bits/min hasta alcanzar los 140 bits/min. Existen diferentes tipos de banco en cuestión al tamaño, se realiza dicha prueba con la altura de 15,20,25,30 centímetros de altura. (Andrade, Cianci, Malaguti y Corso, 2012).

En la prueba se considera alcanzar el mínimo del 80% de la frecuencia cardiaca máxima de la persona que realiza dicha prueba, este se obtiene dependiendo de la edad restado por 220 que es una constante para el cálculo del mismo.

Con el apoyo de pulsómetros Polar Team 2 se realizó el análisis cada dos minutos tomando la frecuencia cardiaca de los alumnos así hasta terminar los 5 niveles o bien que el sujeto sobre alcance el 80% de su frecuencia cardiaca máxima. La hora de la aplicación del test fue entre las 8:00 a las 12:00 horas.

Resultados

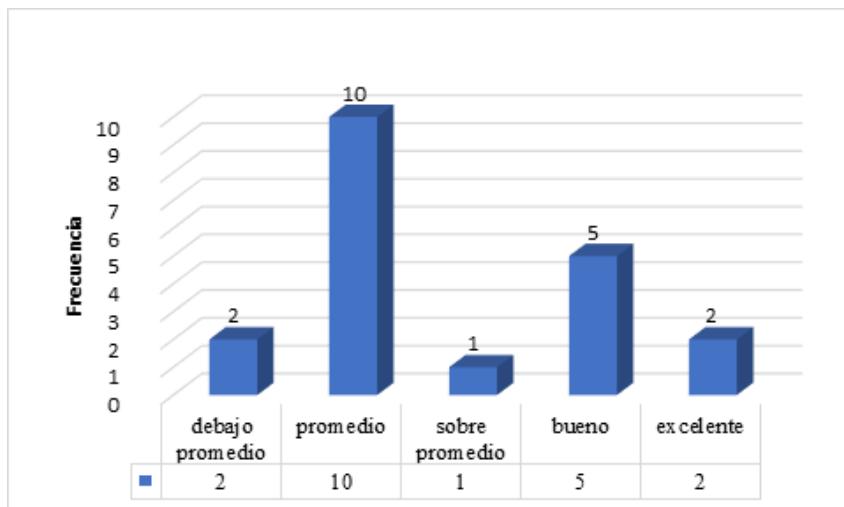
Los resultados se muestran como promedios \pm desviación estándar (DE) y rango. Los valores de VO₂máx se presentan en unidades relativas al peso corporal en mililitros por kilogramo y por minuto (ml/kg/min). En la tabla 1

se describen las características descriptivas de los participantes del estudio.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de los participantes del estudio ($N=20$)

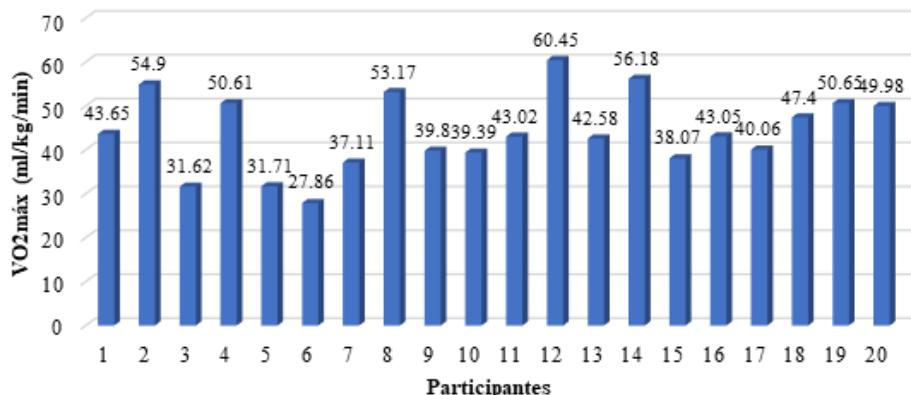
	Media	DE ±	Rango
Edad (años)	20.3	1.68	20-23
Peso (kg)	85.6	7.89	75- 88
Talla (cm)	163.7	8.68	150 - 181
VO ₂ máx (ml/kg/min)	44.04	8.05	27.8 – 60.4

Figura 1. Clasificación del nivel de $VO_{2\max}$ según la tabla normativa de los sujetos valorados



En la Figura 1 se muestran los resultados de los alumnos universitarios. Los siguientes datos presentan que la mayoría de la población que realizó dicha prueba están en un nivel cardiorrespiratorio estable ya que el 50% están en un nivel promedio, el 25% se encuentra en un buen nivel fitness cardiorrespiratorio, el 10% de la población está por debajo del promedio, otro 10% se encuentran en excelente condición física aerobia, y con un cinco por ciento que está sobre el promedio.

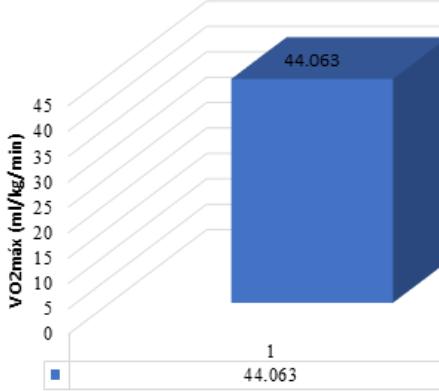
Figura 2. Valores de $VO_{2\text{máx}}$ de cada uno de los participantes del estudio



En la Figura 2 se da a conocer el consumo máximo de oxígeno en los alumnos de manera individual, se observa que la mayoría de la población está en un nivel aerobio decadente tal como el caso del sujeto seis que fue el nivel más bajo en la toma de los datos, el sujeto puede ser una persona sedentaria y se fatiga con facilidad, en el caso del sujeto número 12 alcanza sobre pasar los 60 ml/kg*min; y esto es totalmente favorable a su capacidad física aerobia incluso se diría que es un atleta de alto rendimiento.

En el resto de la muestra, la mayoría se encuentra en un nivel promedio algunos con más nivel que otros por lo tanto se interpreta que ellos si realizan actividad física. Así se puede notar una diferencia entre cada uno de los sujetos evaluados, la falta de actividad física en la cuarta parte de la población tomando en cuenta la posibilidad del consumo de sustancias no favorables al organismo.

Figura 3. Promedio de $VO_{2\text{max}}$ del grupo evaluado



En la Figura 3 se muestra el promedio de los evaluados para su comparación con la tabla de valores de VO₂máx relativos, donde se observa que la población está en buen nivel fitness cardiorrespiratorio. La mayoría de los sujetos están en un nivel promedio y poca se encuentra en decadencia de su nivel aerobio, este dato se tomó sacando la media de los evaluados y se comparó con la tabla normativa.

El objetivo de este estudio fue determinar los niveles de consumo máximo de oxígeno en estudiantes universitarios para la determinación de su nivel de fitness cardiorrespiratorio. En la tabla 2 se presentan los valores normativos para hombres de entre 20 a 29 años de edad del VO₂máx. De acuerdo al promedio grupal, los estudiantes evaluados se encuentran dentro del nivel de fitness promedio. En comparación con el estudio de Carpio et al. (2016) en donde evaluaron a un grupo de estudiantes universitarios de Costa Rica, los valores de VO₂máx reportados en esta investigación se encuentran por debajo de ellos (54,3 ml/kg/min).

Tabla 2. Parámetros de referencia de los niveles de VO₂máx para hombres de 20 a 29 años

Nivel de fitness	VO ₂ máx (ml/kg/min)
Excelente	55 >
Bueno	44-54
Promedio	35-43
Deabajo promedio	28-34
Pobre	< 28

Se considera imperante mantener el nivel de fitness para su edad por lo menos en el rango de promedio o por encima de éste, debido a que éste indicador está relacionado con la capacidad funcional y el rendimiento humano y se ha demostrado que es un predictor fuerte e independiente de mortalidad para todas las causas y enfermedades específicas (Strasser y Burtscher, 2018).

Conclusiones y recomendaciones

En conclusión, los resultados que fueron tomados del test de banco step chesster, la mayoría resulta estar en un nivel promedio y se determinó según la tabla normativa con relación a los datos; que la vida de los sujetos es poco activa e incluso para unos sedentaria.

De los siguientes datos sobresalen dos jóvenes con una condición física excelente, esto se interpreta que estos sujetos si realizan actividad física diaria, mientras que la mayoría de la población se muestra promedio en cuanto a su nivel físico cardiorrespiratorio.

La presente prueba es una variable para dar a conocer el consumo máximo de oxígeno, es recomendable para siguientes investigaciones tomar en cuenta otras pruebas de aptitud física tal como el test de Course Navette que es una prueba para la identificación del mismo y una de las más precisas que existen para dicha valoración.

Se recomienda de manera general la realización de actividad física para llevar una mejor calidad de vida tanto en tu alimentación como en hábitos de la vida cotidiana, esto favorecerá mucho a la salud y podrás prevenir ciertas enfermedades. De igual forma, la valoración de esta capacidad se recomienda evaluarse periódicamente cada tres o cuatro meses para llevar un seguimiento durante toda la etapa universitaria.

De acuerdo a la OMS, se recomienda acumular un mínimo de 10000 pasos al día y realizar a la semana 150 minutos de ejercicio aeróbico de baja y moderada intensidad como caminar, trotar, correr, andar en bicicleta, nadar, entre otras actividades en las cuales la persona pueda experimentar una fatiga controlada pudiendo hablar un poco durante las mismas.

Referencias

- Acosta, L., Aparicio, D., Bermúdez, V., Cabrera, M., Finol, F., Leal, E., Luti, Y., Rojas, E., Toledo, A., Velasco, M., Actividad física y enfermedad cardiovascular. Revista Latinoamericana de Hipertensión [en línea] 2009, 4 (Enero-Marzo) : [Fecha de consulta: 8 de mayo de 2019] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=170216824002>> ISSN 1856-4550
- Achiong Estupiñan, Fernando. Báez Pérez, Esther G, Bello Rodríguez, Berta, Fernández Morín, José, Ferreira Pinto, Alberto Campos & Sánchez Cruz, Gilberto, (2012). Síndrome Metabólico: un problema de salud con multiples definiciones. Revista Médica Electrónica, 34(2), 199-213. Recuperado en 30 de octubre de 2019, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242012000200009&lng=es&tlang=pt.
- American College of Sports Medicine. (2009). Guide-lines for exercise testing and prescription. 8a edición. Lippincott Williams & Wilkins
- Andrade CH, Cianci RG, Corso SD, Malaguti C. The use of step tests for the assessment of exercise capacity in healthy subjects and in patients with chronic lung disease. J Bras Pneumol. 2012;38(1):116-24.

Arrivigalla Quintero, M. & Salazar Torres, I. (2004). EL CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS, COMO PARTE DEL ESTILO DE VIDA DE JÓVENES UNIVERSITARIOS. Revista Colombiana de Psicología, 13, 74-89. Recuperado de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/1211>

Burtscher, M. Strasser, B., & (2018). Survival of the fittest: VO₂max, a key predictor of longevity? Frontiers in Bioscience (Landmark Edition), 23, 1505–1516. <https://doi.org/10.2741/4657>

Duarte, Carolina, Lema, Luisa Fernanda, Salazar, Isabel Cristina, Tamayo, Julián Andrés, Varela, María Teresa, Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. Colombia Médica [en línea] 2011, 42 (Julio-Septiembre) : [Fecha de consulta: 11 de junio de 2019] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28322503002>> ISSN 0120-8322

Barraza-Bustamante AG, Cortez-Laurean MY, Reguera-Torres ME, Sotelo-Cruz N, Estilo de Vida y Factores de Riesgo en Estudiantes de la Universidad de Sonora: Un Estudio Exploratorio Bol Clin Hosp Infant Edo Son 2015; 32 (2)

2002, Emilio J. Martínez López Editorial Paidotribo y Costill D. Wilmore J., (2004). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.

Gutiérrez, J. A.; Montoya, L. P.; Toro, B. E. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. CES Medicina, [S.I.], v. 24, n. 1, june 2010. ISSN 2215-9177. Disponible en: <<http://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/view/1011>>. Fecha de acceso: 07 may 2019.

Kemper, H. C. G., Minck, M. R., Ruiter, Twisk, J. W. R. & Van Mechelen, W., (2000). Physical fitness, body fatness, and physical activity: The Amsterdam Growth and Health Study. American Journal of Human Biology, 12(5), 593–599.doi:10.1002/1520-6300 (200009/10)12:5<593::aid-ajhb3>3.0.co; 2-u

Mendivil C, Pérez C, Sierra I. Valoración del riesgo cardiovascular global y prevalencia de dislipidemias según los criterios del NCEP-ATPIII en una población adulta de Bogotá, Colombia. Clin Invest Arterioscl 2004;16(3):99-107.

Capítulo 22

Prevalencia de sobrepesoobesidad en Jardín de Niños Benito Perez Galdo

Luisa Fernanda Beltrán Amador / Nilda Alejandra Valdez Rosas /
Ana Myriam Valenzuela Gómez

Resumen

En la actualidad México ocupa uno de los primeros lugares de obesidad y sobrepeso a nivel mundial, respecto a la población adolescente de entre 12 y 19 años de edad, más de una tercera parte tiene exceso de peso, 1 de cada 5 adolescentes tiene sobrepeso y 1 de cada 10 presenta obesidad. En cuanto a la población infantil ocupa el cuarto lugar de prevalencia mundial en obesidad, aproximadamente el 28,1% en niños y el 29% en niñas. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2012) la prevalencia de sobre-peso y obesidad en menores de 5 años ha registrado un ligero acenso a lo largo del tiempo, casi 2 puntos porcentuales de 1998 a 2012 (de 7.8% a 9.7% respectivamente), principalmente en la región norte del país que alcanzó una prevalencia de 12% en el 2012. (Javier Davila-Torres, 2014). El objetivo del presente estudio es determinar la prevalencia de obesidad y sobrepeso en un grupo de alumnos de preescolar, que cuentan con un rango de edad de 4 a 5 años, a través del índice de masa corporal (IMC) de Quetelet. El instrumento fue aplicado a 19 escolares por muestreo aleatorio de los cuales 9 fueron niñas, conformando el 47% de la muestra y 10 niños siendo el 53%, mismos a los que se les tomó la estatura en metros y peso en kilogramos. Los resultados generales arrojaron que el 16% de los niños presentan un bajo peso, el 58% se encuentra en peso normal, en riesgo de sobrepeso el 10% y en un 16% prevalece obesidad. Con dichos resultados se concluye que en este grupo se deberían aplicar programas de activación física para reducir el índice de masa corporal con los niños que sufren de sobre peso u obesidad.

Palabras claves: IMC, obesidad infantil, actividad fisica.

Introduccion

La presente investigación plantea la importancia de la obesidad infantil, la cual genera un impacto en el bienestar fisico, motriz, psicologico y social. Según la organización mundial de la salud (OMS, 2018) la obesidad es “aquella condición de exceso de tejido adiposo capaz de afectar la salud del individuo”. Dada la importancia de la etapa de preescolar, la obesidad, el sobrepeso y desnutrición pueden influir en el crecimiento óptimo de los niños, es decir es la etapa de mayor relevancia en la cual interviene de manera normal o anormal el desarrollo físico de los niños.

Según el Centro Norteamericano de Estadísticas de Salud (NCHS, por sus siglas en inglés) (1977), valorar el estado de nutrición de prescolares se ha modificado con el tiempo y recomendó el uso de diversos indicadores antropométricos, mismos que fueron adoptados por instituciones públicas y privadas a nivel mundial para conocer estado nutricional de los preescolares, entre los indicadores se encuentran el peso para la edad, talla para la edad y peso para la talla.

En los últimos 20 años ha aumentado la obesidad y el sobrepeso especialmente en los niños y adolescentes. Los medios consideran un fenómeno igual de peligroso que el tabaco, la hipertensión arterial, el colesterol o la vida sedentaria y ha sido calificada como la epidemia del sigo XXI por la (OMS). Uno de los países más afectados por esta enfermedad, es Estados Unidos aunque en España ocupa un puesto intermedio en adultos obesos, pero esto es la cabeza en niños y adolescentes con sobrepeso. Sin embargo, en México no ocupa un lugar decoroso; pues ocupa el segundo lugar en sobrepeso y obesidad y el primer lugar cuando se habla solo de niños (Margarita Osorio Gonzalez , 2015).

La Encuesta Nacional de Salud y Nutricion (ENSANUT) 2012, señala que siete de cada diez adultos mexicanos sufren Sobrepeso y Obesidad ver en la tabla1, se muestra los rango de sobrepeso y obesidad en porcentajes de población Mexicana.

Tabla 1. Prevalencia de Sobre peso y Obesidad por grupo poblacion, 2012.

Grupo poblacional	Prevalencia de SPyO
-------------------	---------------------

Niños (menores de 5 años)	9.7%
Niños en edad escolar (5-11 años)	34.4%
Adolescentes (12-19 años)	35.8%
Adultos (mayores de 20 años)	71.3%

Fuente: (S/A, 2015)

El grado de obesidad suele definirse clínicamente con el índice de masa corporal IMC, también llamado como índice de Quetelet se calcula de esta manera (peso en kilogramos / estatura en metros al cuadrado). Dicho índice aparece por primera vez en la obra de Alphonse Quetelet Sur en l'homme et le développement de ses facultés, essai d'une physique sociale (1835). Respecto a este índice, otro autor nos dice "si el hombre creciera igualmente en las tres dimensiones, el peso debería ser función cúbica de la estatura. Durante el primer año de vida el aumento del peso es mucho mayor que el de la estatura. Después del primer año de vida y hasta el fin del desarrollo, el peso aumenta como el cuadrado de la estatura." (Puche, 2005).

Por otra parte, en "el año 1995 la OMS declaró a la obesidad como una enfermedad y sumado al sobrepeso constituyen el 5% de la mortalidad mundial. La obesidad trae con ella aparte de enfermedades coronarias, las consecuencias psicosociales, el exceso de peso y la obesidad afectan de manera negativa la calidad de vida de las personas, esto llevan a un estigma social que puede contribuir a índices más altos de ansiedad, depresión y baja autoestima (cigarroa, I., sarqui, C., zapata, R, 2016).

A su vez los factores de riesgo que se han encontrado para los problemas de obesidad son: 1) comida: el hecho de comer fuera de casa se ha hecho cada vez más habitual y rutinario, su preparación es más rápido, pero con un alto porcentaje de calorías y grasas. 2) vida sedentaria: la disponibilidad extensa de los video juegos, televisión y computadoras se ha asociado a una actividad sedentaria creciente y el ejercicio ha disminuido. 3) Genética: el predominio de obesidad en la familia sugiere una predisposición genética a ser gordo, los niños obesos tienen generalmente antecedentes familiares en obesidad que comenzó de la niñez temprana" (Dias, 2007).

En cuanto a la actividad física la OMS recomienda para niños y adolescen-

tes de 5 a 17 años (salud, 2018) practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa, duraciones superiores a los 60 minutos de actividad física procuran aún mayores beneficios para la salud, se deben incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana. La actividad física es importante ya que mejora el estado muscular, respiratorio, la salud ósea, así como reduce el riesgo de padecer hipertensión, diabetes, algunos tipos de cáncer; mejor el equilibrio y la coordinación y con ello reduce el riesgo de caídas y fracturas, y por último pero no menos importante, mantiene el equilibrio energético y el control del peso (Puche, 2005).

Por otra parte, el lado opuesto de la obesidad y el sobrepeso es la desnutrición, la cual tiende a afectar la supervivencia, el funcionamiento y el desarrollo del cuerpo y de sus capacidades cognitivas, motrices e intelectuales. Son muchos los factores que provocan la desnutrición, es una inminencia para la supervivencia y el crecimiento de los infantes, la cual puede ser causada por falta de atención de la familia ya sea papá, mamá o tutor, y por supuesto el hecho de que con frecuencia resulte invisible, el alto precio de los alimentos básicos, los conflictos socioeconómicos (Wisbaum, 2011).

Determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad según el IMC, en los preescolares del Jardín de Niños Pérez Galdo ubicada en Navojoa, Sonora. Con el cual se pretender dar a conocer el estado nutricional del niño, con el fin de tomar las medidas necesarias y con ello mejorar la calidad de desarrollo del niño.

Al evaluar el estado nutricional, mediante medidas antropométricas, de niños en estapa preescolar se encontrará un porcentaje considerable de sobrepeso y obesidad, esto con el fin promover la importancia de los programas de vida saludable desde etapas tempranas.

Método

A continuación se presentan la metodología llevada a cabo en el desarrollo de este estudio. Esta investigación se realizó un estudio tipo descriptivo, cuantitativo, transversal y fue compuesta por 19 niños. El instrumento aplicado de recabar los datos de peso, talla para poder llevar a cabo la fórmula del IMC, siendo peso entre talla al cuadrado.

Tabla 2. *Tecnica del procedimiento de eleccion de la muestra*

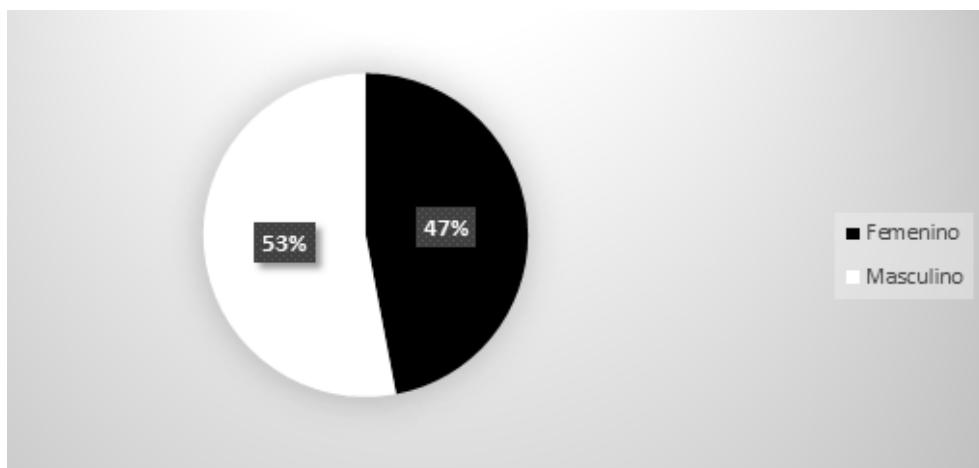
ÁMBITO	Jardin de niños Benito Perez Galdo en 2do de preescolar con edad de 4 edad.
Tipo de muestreo	Fueron seleccionados de forma no Probabilistica por conveniencia.
Tamaño de muestreo	19 alumnos 10 son niños y 9 niñas.
Instrumento	Indice de Masa Corporal (IMC)
Erros de muestreo	Ninguno
Nivel de Confianza	100%

Elaboracion propia

Participantes

En la presente investigacion se conto con 19 estudiantes que cursan en 2do grado de preescolar, fueron seleccionados de manera no probabilistica por conveniencia, el rango de edades fue de 4 a 5 años (ver anexos) de ambos sexos del cual el 53% corresponde a niños y el 47% corresponde a niñas. Gráfica 1

Gráfica 1. *Total de población dividida por sexo*



Elaboración propia.

Instrumento

Se eligio utilizar como intrumento el IMC, tambien conocido como Indice de Quetelet, el se presenta con la division del peso (en kilogramos) dividido por la estatura al cuadrado (en metros). El índice es utilizado ampliamente para caracterizar el estado nutricional. Evaluacion del IMC de acuerdo al dato de percentilar en que se ubica, como se puedo observar en la (Tabla 2).

Tabla 3. *Evaluacion del IMC*

Percentil	Interpretaciòn
≤ 5	Bajo peso – Desnutrición
$>5 - <85$	Normal
$>85 - <95$	Riesgo de Obesidad
>95	Obesidad

Interpretación de percentiles del IMC en menores de 5 años Fuente: (Suverza A. H., 2010)

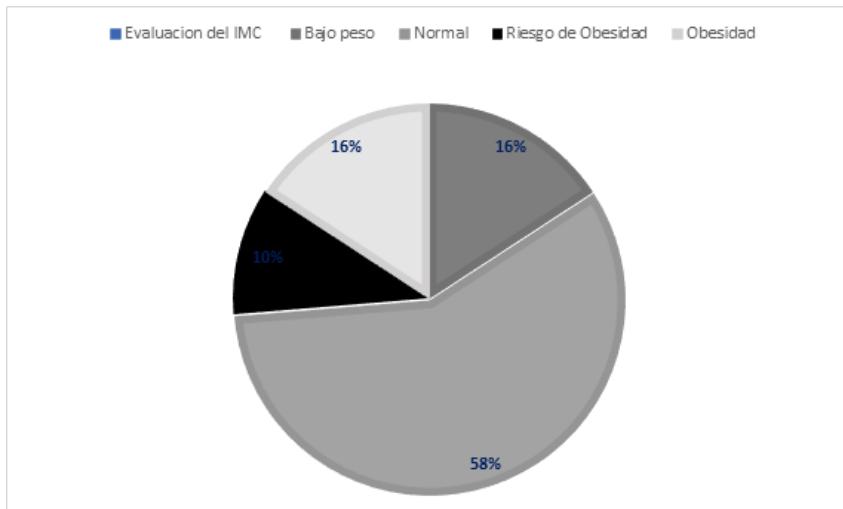
Procedimiento

Primero se hizo una revision bibliografica para obtener conocimiento de como aplicar las medidas para obtener el IMC de la poblaciòn. Despues, el siguiente paso consistio en asistir a la escuela preescolar para realizar la toma de medidas, peso en kg y estatura en metros. Se pidio autorizacion al director del preescolar para seleccionar la aula evaluada y tambien autorizacion para poder aplicar las medidas ya mencionadas, una vez autorizado el permiso al pasamos a la aula asignada y empezamos con el sexo femenino a tomar su medida en metros con una cinta pegada a la pared y su peso en kg con báscula Omron de ahí siguió el sexo masculino. Una vez obtenidos los datos se continuo con la captura de datos en el programa excel año 2013. Requerimos la fecha de nacimiento de los niños para así primero obtener el IMC y despues irnos a las tablas del libro abcd de la evaluaciòn nutricional (Suverza A. H., 2010), ubicar la edad exacta del alumno, así como el IMC y así obtener el percentil, que al final de cuentas es quien te indica el estado nutricional es la poblaciòn de ese rango de edad.

Resultados

A continuacion se encontro un 16% del total de la poblaciòn con bajo peso, 58% se ubico en peso normal, 10% con sobrepeso y 16% con obesidad (ver gráfica 2).

Gráfica 2. Rango nutricional general



Elaboración propia.

El aumento de la obesidad infantil es considerable y se prevé que en un futuro se tienda a sufrir enfermedades crónicas. En la investigación realizada, la prevalencia de sobrepeso u obesidad es considerable, pues según los resultados obtenidos el 10% de los alumnos evaluados se encuentra en sobrepeso y el 16% con obesidad, lo cual suma un 26% de alumnos con exceso de peso.

Hoy en día algunos países comienzan a aplicar estrategias para mejorar la salud de los infantes, tales como el caso de Chile quien lanzó el programa interministerial "Elige vivir sano", con el cual se establecieron metas en un lapso de tiempo del 2011 al 2020, el cual tiene por objetivo orientar a la mejoría de la salud a través de un estilo de vida más sano, y esto lo hizo reestructurado específicamente la materia de educación física. (Cigarroa, I., Sarqui, C., Zapata, R., 2016).

Conclusión

A modo de conclusión, el objetivo general de esta investigación fue determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad según el IMC, para ello se obtuvo evidencia suficiente para considerar que dicho objetivo se cumplió satisfactoriamente. Los resultados arrojaron que un porcentaje del 26% de la población presenta sobrepeso u obesidad, lo que nos dice que más de un cuarto de la misma tiene problemas para presentar un peso saludable, dichos datos nos llevan a afirmar la hipótesis planteada, que nos dice que al evaluar el estado nutricional mediante medidas antropométricas, en niños de etapa preescolar se encontrará una porcentaje considerable de sobrepeso y obesidad. Sin

emabargo, es de relavancia mencionar que el 42% de la población presenta desnutricion, sobre peso u obesidad, mientras que el 58% de niños restantes se ecuentran según el instrumento del IMC en un peso normal, hablamos de casi el 50% de nuestra muestra con problemas nutricionales.

El sobre peso y la obesidad de los niños, según la investigacion realizada, es causada ya que los niños no tienen actividad fisica diaria en la institutucion educativa, así como tambien, la parte de la economia es un factor influyente, durante el trascurso del período educativo de los infantes, se va disminuyendo la actividad fisica, así como se empiezan a arraigar de habitos alimenticios poco saludables y esto los lleva a presentar obesidad.

La mayoria de las personas conocen la gravedad de la enfermedad o riesgo que conlleva padecerla, sin embargo, el conocer los riesgos no cambia nada, ya que la poblacion, en su mayoria, no toma medidas preventivas para el cuidado de su salud. El hablar de niños con problemas de obesidad y sobre peso, es delicado, ya que la infancia es una de las etapas más importantes para el crecimiento y desarollo de los mismos. Para poder llegar a lograr un cambio en la estadisticas antes mencionadas sobre obesidad y sobre peso en niños, se nesecita nuevos programas en la escuelas y cambios de habitos en sus hogares modificando y ejecutando acciones y asi de esta manera podrian lograr un cambio beneficiario para su desarollo y salud. (Barcelo, S/A).

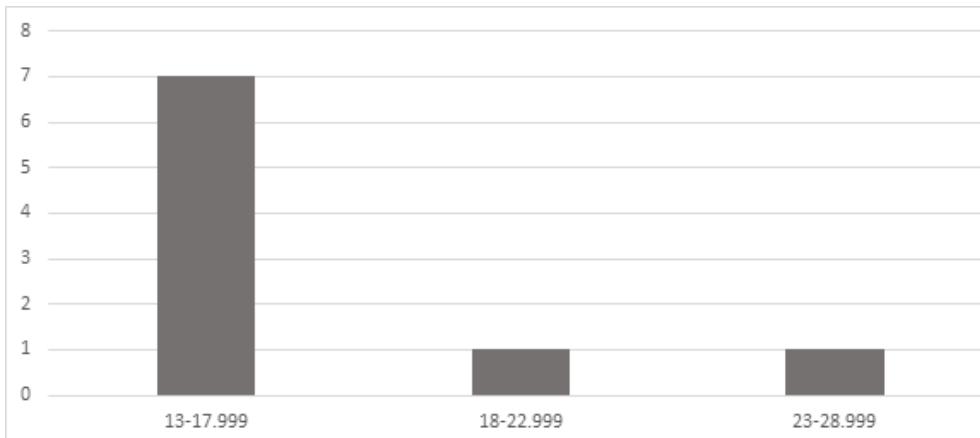
Con estos resultados se logra conocer el estado nutricional del niño, y con ello la capacidad de tomar medidas necesarias para mejora la calidad de desarollo del niño, promoviendo la induccion de actividad fisica diaria en el programa educativo impartida por personal capacitado.

Recomendaciones

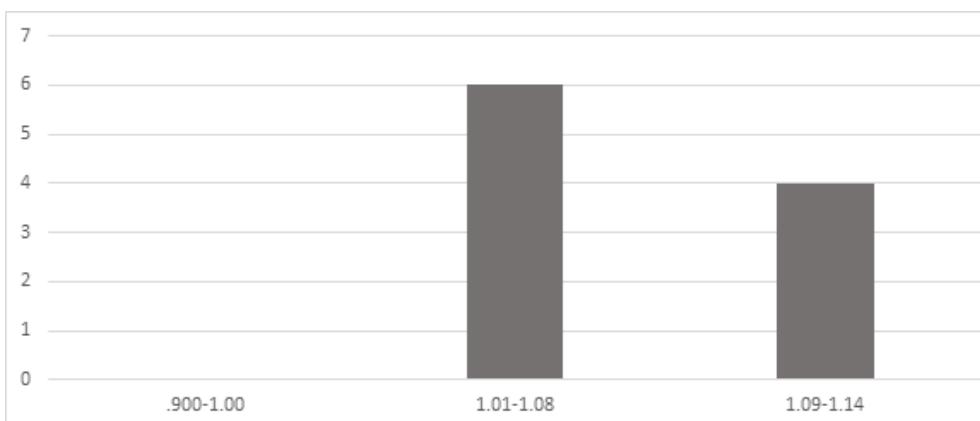
El principal objetivo de este estudio es que se promueva mas la actividad fisica, ademas se considera que se concientice y se tome en cuenta lo importante que es que los niños de preescolar hagan actividad/activacion fisica diario. Por otro lado con lo propuesto se considera la informacion ya brindada se haga seguiento a los casos en los alumnos que salieron con sobre peso u obesidad, para asi puedan tener un mejor desarollo y calidad de vida. En relazion a esto seria viable que se implemente dentro de los programas educativos un plan de desarollo de habilidades fisicas o motricez para disminuir el sedentarismo en ellos.

Anexos

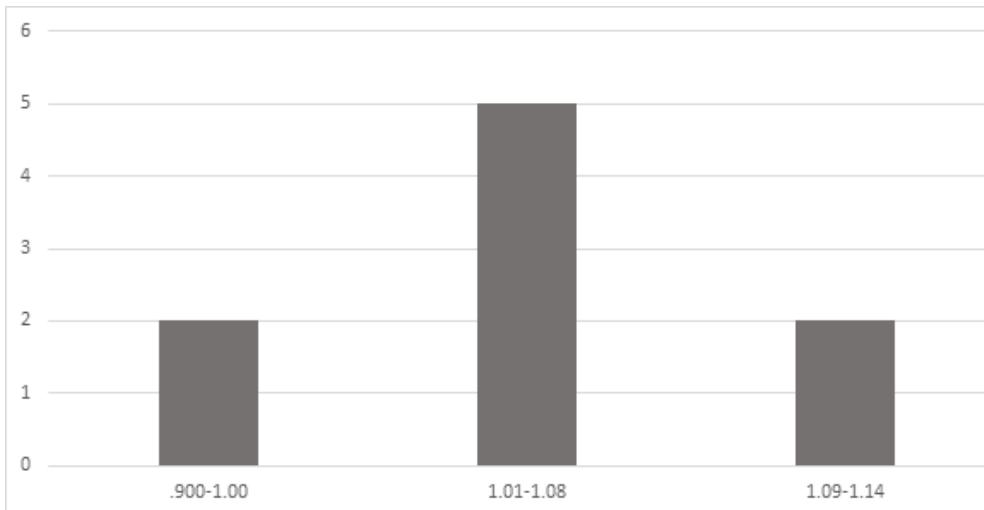
Grafica 3. Esta gráfica hace referencia que de los 10 alumnos estudiados sexo masculino 04 de ellos tienen un peso de entre 13 kilogramos a 17.999 kilogramos, 06 presentan un peso en un rango de 18 a 22.999 kilogramos y 01 entre 23 a 28.999 kilogramos.



Grafica 4. Esta gráfica hace referencia que de los 09 alumnos estudiados sexo femenino 07 de ellas tienen un peso de entre 13 kilogramos a 17.999 kilogramos, 01 presentan un peso en un rango de 18 a 22.999 kilogramos y 01 entre 23 a 28.999 kilogramos.

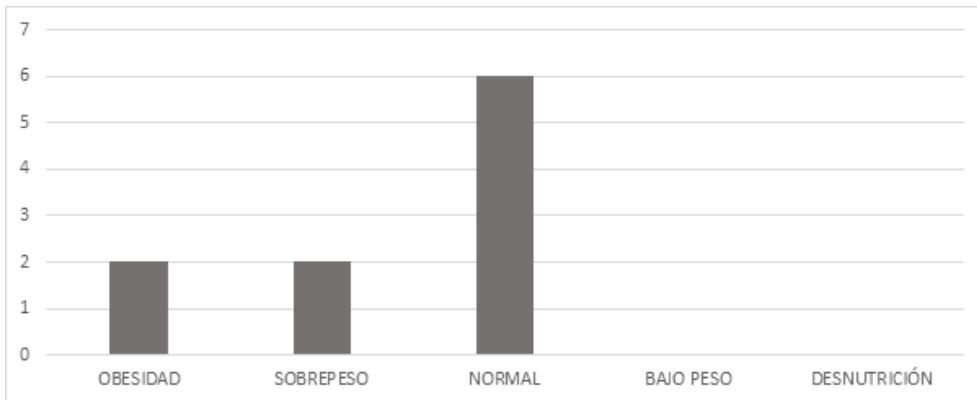


Grafica 5. La siguiente gráfica hace referencia que de los 10 alumnos estudiados sexo masculino ninguno tiene una estatura entre los 0.900 a 1.000 metros, 06 de ellos presentan una estatura entre 1.01 a 1.08 metros y 04 se encuentran en el rango de entre 1.09 a 1.14 metros de estatura.

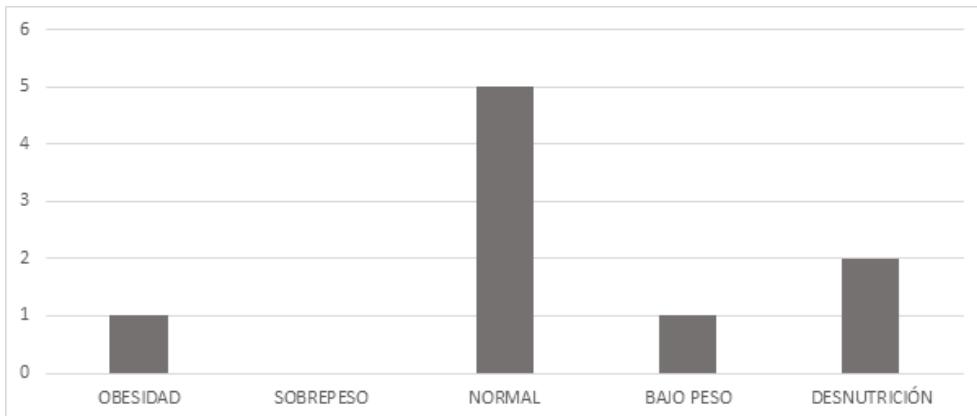


Gráfica 6. La siguiente gráfica hace referencia que de los 09 alumnos estudiados sexo femenino 02 tienen una estatura entre los 0.900 a 1.000 metros, 05 de ellos presentan una estatura entre 1.01 a 1.08 metros y 02 se encuentran en el rango de entre 1.09 a 1.14 metros de estatura.

Gráfica 7. Esta representación gráfica hace referencia a que de los 10 alumnos estudiados sexo masculino 02 presentan obesidad, 02 sobrepeso, 06 de ellos se encuentran normal.



Gráfica 8. Esta representación gráfica hace referencia a que de los 09 alumnos estudiados sexo femenino 01 presenta obesidad, 05 de ellos se encuentran normal, 01 bajo peso y 02 desnutrición.



Referencias

- Barcelo, A. B. (S/A). Modulo de Obesidad Infantil. Organizacion paramericana de la salud, 20-32. Obtenido de <https://www.aepap.org/sites/default/files/aiepi-obesidad.pdf>
- Cigarroa, I., Sarqui, C., Zapata, R. (2016). Universidad y Salud, 5. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n1/v18n1a15.pdf>
- Dias, D. E. (2007). Obesidad Infantil, Ansiedad y Familia. Medigraphic Antemisa, 23.
- Davila-Torres, J. D.-I.-C. (2014). Panorama de la Obesidad en México. Revista Medica del Instituto Mexicano del Seguro Social, 241-247.
- Osorio Gonzalez M. (2015). Universidad Pedagogica Nacional, 25. Obtenido de <http://200.23.113.51/pdf/31670.pdf>
- Puche, R. C. (2005). El indice de masa corporal y los razonamiento de un astronomo . Laboratorio de biologia osea, 364.
- S/A. (2015). kilos de mas, pesos de menos. Instituto Mexicano para la Competitividad A.C, 5. Obtenido de http://imco.org.mx/wp-content/uploads/2015/01/20150127_ObesidadEnMexico_DocumentoCompleto.pdf
- Salud, O. M. (23 de febrero de 2018). Organizacion Mundial de la Salud. Obtenido de Organizacion Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Suverza, A. H. (2010). El ABCD de la Evaluacion del Estado de Nutricion. En A. H. Suverza, El ABCD de la Evaluacion del Estado de Nutricion (pág. 45). Mexico D.F: mcGRAW.
- Wisbaum, W. y. (2011). La Desnutricion Infantil: Causas, Consecuencias y Estrategias para su Prevencion y Tratamiento. Unicef, 5-6. Obtenido de <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/Dossierdesnutricion.pdf>

Capítulo 23

Capacidades condicionales en futbolistas veteranos

Mario Humberto Molina Barreras / Juan Enrique Moroyoqui Zamora
/ Alejandra Vazquez Osnaya / Alan Alfredo Cruz Carlón

Resumen

Se practicó un análisis de las capacidades condicionales en veteranos futbolistas del municipio de Navojoa sonora el análisis se llevó acabo en las instalaciones de la unidad deportiva Faustino Félix Serna, con el equipo de futbolistas llamado quiero vivir sano, con una muestra de 10 deportistas. Los test que se le aplicaron fueron de acuerdo a las capacidades condicionales que más predominan en el futbol tales como fuerza, resistencia, velocidad, y flexibilidad. Para el test de fuerza, se les aplicó el salto sin impulso donde la mayoría de los deportistas salieron con deficiencia a la hora de los resultados y siguiendo con el estudio para la capacidad de resistencia, se le aplicó el Test de Course Navette y Cooper (1988) para resistencia aeróbica. Donde se llevó al deportista a su máxima capacidad de resistencia y el 98% de ellos salieron mal, en unos casos con un excelente nivel como nos lo muestran las gráficas de resultados, para el test de flexibilidad se les aplicó a ellos el de *sid and reach* sentado, la mayoría de los futbolistas veteranos salieron bien según la tabla de valoración de este test. Y al finalizar todas las pruebas de las capacidades condicionales mediante los test físicos, se le dio el resultado a cada uno de los deportistas veteranos donde se les propone trabajar con una metodología correcta y valorar cada mes sus capacidades condicionales para optimizar su desarrollo tanto en el terreno de juego y en sus entrenamientos. Cabe señalar la importancia y beneficio del ejercicio en esta edad, ya que son más susceptibles a presentar enfermedades cardiovasculares o crónico degenerativas.

Es por eso que al finalizar la investigación se tuvieron pláticas de nutrición, salud mental y ejercicio con el fin de motivar el cuidado general de la salud.

Palabras claves: actividad física, futbol, capacidades condicionales.

Introducción

Angelotti (2010) comenta que, en América Latina, como en ninguna otra parte del mundo, las investigaciones sobre deportes están concentradas, casi con exclusividad, en el acontecer futbolístico. La razón que sustenta dicha preferencia académica posiblemente va de la mano con la desmesurada pasión que este juego despierta entre los habitantes de la región. El fútbol comenzó a practicarse en la mayoría de los países latinoamericanos desde fines del XIX como una práctica exclusiva de las élites locales, que en el afán de “sentirse modernas” importaron diversas costumbres europeas, Pero ya para mediados del siglo XX, este había sido adoptado como el deporte preferido entre las clases bajas y medias tanto urbanas como rurales del continente. Desde ese entonces, la preferencia por el fútbol se manifestaba regularmente en los juegos disputados por los equipos locales, y donde el público colmaba los antiguos estadios construidos de madera

Según Navarro (2013) da a conocer la historia del fútbol, que hay registros antiguos de juegos similares al fútbol que se practicaban en Japón, China, Grecia y Roma. No obstante, como en Gran Bretaña donde que el fútbol evolucionó y es el que se conoce hoy en día. La historia moderna del fútbol es de casi 150 años, sus comienzos fueron desde el año 1863, cuando Inglaterra hizo la separación del Rugby-football y de la asociación de football y se creó la Asociación de Fútbol y la más antigua del mundo llamada Football El nombre fútbol proviene de la palabra inglesa «*football*», que significa “pie” y “pelota”, también conocido como balompié o soccer.

La organización de futbol FIFA. (2010). El futbol es un deporte que se juega sobre un campo rectangular con dos porterías entre dos equipos de once jugadores con una pelota esférica. Es el que más se practica en el mundo y también el más popular entre los espectadores, con un seguimiento de millones de aficionados, el auto explica cómo se lleva a cabo este deporte y dice que el objetivo del juego es introducir el balón el mayor número bese posible en la portería del contrario, esto se llama marcación de un gol, el equipo vencedor es el que consiga introducir más goles. La duración de un partido es de 90 minutos, dividido en dos tiempos de 45 cada uno.

El equipo debe de estar conformado por el portero, defensas, centrocampistas

o medios y delanteros. Las destrezas específicas que debe dominar el jugador son correr, saltar, driblar (con los pies), cabecear y chutar o patear de manera fuerte y rígida.

Los jugadores no pueden tocar el balón con las manos a no ser para realizar los saques de banda, y solo el portero puede usar las manos, pero solo para evitar los goles en su portería. El campo de juego puede ser de césped (natural o artificial), o de tierra.

Según la organización mundial del fútbol (FIFA) en el año (2010) mencionó que las 4 cualidades básicas y necesarias que debe desarrollar un atleta son las capacidades condicionales que son resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad.

Resistencia: Si estamos entrenados en esta cualidad, podremos mantener un buen nivel físico a lo largo de todo el partido.

Fuerza: Necesitaremos un nivel de fuerza general que nos permita saltar, chocar con el contrario, y, sobre todo, pegarle al balón con dureza cuando sea necesario, especialmente al tirar a portería. Pases de correr, saltar, pasar etc.

Flexibilidad: Como sabes esta cualidad es básica en la vida cotidiana y en cualquier actividad física. En este deporte será fundamental un buen estado de las articulaciones y musculatura de cadera y piernas, lo que facilitará todas las acciones que hacemos con el balón y evitará riesgos de lesiones

Durante el juego, muchas de las acciones requerirán una ejecución rápida para superar, al contrario. Obtendrás mayor rendimiento de cualquier gesto técnico si eres capaz de realizarlo con velocidad.

Velazco, (2003) mencionan que las capacidades condicionales engloban todos los aspectos que favorecen a alcanzar una mayor prestación de la condición física del individuo. La mejora física se consigue por medio del entrenamiento de las cualidades básicas tales como: fuerza, resistencia y flexibilidad. Mientras que, en 2001, Zhelyazkov hace hincapié en la investigación científica de estas.

Naclerio (2011) define fuerza como Toda acción de un cuerpo material sobre otro capaz de provocar cambios en el estado de reposo o movimiento, y afirma que la Flexibilidad del músculo articular no existe como capacidad general del cuerpo, sino que es específica de cada articulación y acción articular congrega, y por último define resistencia como la capacidad que tiene el deportista para resistir a la fatiga o realizar esfuerzos de duración prolongada.

Naclerio (2011) afirma que existen un gran número de beneficios que se atri-

buyen al entrenamiento neuromuscular entre los cuales destacan la pérdida de masa muscular, llamada sarcopenia, que implica mayor densidad mineral ósea, aumenta el gasto calórico basal, eleva los niveles de testosterona entre otros. Los ejercicios específicos de fuerza en adulto mayor en futbol son excelentes ya que evitan la llegada del síndrome se sarcopenia que es la disminución de masa corporal.

Según Tagliaferri (2014) define flexibilidad como la capacidad que permite realizar movimientos con gran amplitud y recorridos ya sea una parte específica del cuerpo o de todo es la capacidad de extensión máxima en un movimiento de una articulación determinada, menciono que los beneficios de realizar un programa de entrenamiento de flexibilidad en personas es bueno ya que mejoramiento del rendimiento físico y reducción del riesgo de lesión como también reducción de molestias y mejoramiento de posturas y el aumento sanguíneo en adultos

Acorde a estudios de la educación física (2009), define resistencia como la cualidad física que permite persistir esfuerzos moderados y prolongados de una actividad física de un deportista en alto rendimiento. Los entrenamientos la resistencia en adultos mayores tienen muchos beneficios como el mejoramiento de la capacidad cardiorrespiratoria, así como también ayuda a reducir las pulsaciones por minuto del corazón y finalmente Ayuda a aumentar el colesterol (HDL) colesterol.

García (1996) afirma que la resistencia se puede conocer mediante diferentes test determinando el VO₂ máx. de un individuo (test de cause navette).

Al igual que Benites (2015) utilizaron el test de salto vertical para determinar fuerza en futbolistas profesionales.

Camilo (2017) confirma que el entrenamiento combinado con resistencia y fuerza muscular produce mejoras en las capacidades aeróbicas y en el rendimiento de resistencia.

Grosser (1992) afirma que la velocidad es la capacidad de conseguir con base a procesos cognitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en condiciones establecidas. El mismo autor afirma que los beneficios de desarrollar ejercicios relacionados con velocidad son muy buenos ya que se controla la hipertensión y diabetes y disminución del colesterol como también se pierde peso sin perder masa muscular, y la tonificación de músculos que es muy importantes para muchas deportistas elites y por ultimo lo más importante fortalece al corazón y mejora la irrigación sanguínea.

La preparatoria física (2008) explica que los beneficios de las capacidades condicionales en el fútbol son muy importantes ya que si el deportista logra desarrollarlas al 100% esta capacidad tendrá un mejor rendimiento físico dentro y fuera del campo y esto le facilitara a realizar sus entrenamientos con más alta intensidad y tendrán un periodo más corto de recuperación para la competición.

Según estudios de la preparatoria física (2008), la aplicación de entrenamientos de fuerza en el fútbol en personas edad avanzada es buena y menciona como punto clave esto de gran importancia en futbolistas veteranos en el fútbol las capacidades físicas que se manifiestan y repiten más frecuentemente a lo largo del partido son las aceleraciones de menos de 20 metros Estas capacidades están limitadas por la fuerza máxima y la resistencia aeróbica, cuando el jugador no tiene buenos niveles de fuerza máxima es posible que para mover el propio cuerpo el jugador debe realizarlo a costa de una fuerza resistencia, y de este modo se va a fatigar más rápidamente y por consiguiente tendrá también más posibilidades de lesionarse,

Métodos y ejercicios para el entrenamiento de fuerza según la preparatoria física (2008), el ejercicio más importante es el ejercicio deportivo, que son los que tiene que ver con los gestos del deporte en sí, pero tenemos que tener en cuenta que para que estos ejercicios causen efectos, el deportista deberá estar preparado físicamente para entrenar sistemáticamente para el alto rendimiento y que estos gestos no le causen ciertas alteraciones. Sabiendo que en el fútbol es bastante asistemático y no se puede predecir u organizar los entrenamientos mediante el juego en sí, debemos buscar ejercicios que traten de imitar el gesto deportivo o una parte de este con una ligera sobrecarga tratando de conservar una correspondencia mecánica.

Ahora se aplicarán los ejercicios auxiliares, que son aquellos que sin ser específicos los aplicamos en la preparación por que mejoran el rendimiento. Estos ejercicios los podemos dividir en tres grupos.

Los motores principales: aquellos según Bompa (2008) que el entrenador decide que tienen mucho impacto y son muy importante en la mejora del rendimiento, son movimientos multi articulares e implican la articulación que mucho tienen que ver en el gesto deportivo, por ejemplo, sentadilla, cargada, prensa.

Los ejercicios suplementarios: siguen siendo ejercicios multi articulares pero que abarcan puntos concretos de las acciones y que tal vez el entrenador los considera menos importantes, los rota más y los aplica en ciertos momentos de la temporada.

Y por último los ejercicios asistentes que se aplican para prevenir lesiones o desequilibrios musculares, son muy importantes como prevención.

García (2014) explica aptitud física en fútbol de veteranos. En las últimas décadas se ha evidenciado el impacto de la actividad física sobre la salud en diferentes poblaciones. Pero se desconoce qué impacto tienen las actividades físicas vigorosas y sistematizadas sobre la salud de los adultos y comenta que el fútbol como actividad física, ha demostrado tener factores de motivacionales positivos y aspectos sociales que facilitan la adherencia a la práctica (6,7). La actividad competitiva del fútbol es intermitente, con múltiples cambios de dirección, saltos y Sprint que proporcionan una alta intensidad, mayor al 85% Frecuencia máxima durante el 78% y 72% del tiempo de la competición, en sujetos mayores a 50 años (3). Sobre esta base de información, sería de gran interés conocer cuál es el efecto ser un jugador regular de liga de veteranos, sobre los niveles de consumo máximo de oxígeno y los niveles de fuerza potencia del tren inferior.

Vidarte (2012) comenta que los efectos de ejercicio físico en la condición física funcional y la estabilidad en adultos mayores contribuye al mejoramiento de la fuerza muscular, de la estabilidad y de la resistencia aeróbica de las personas mayores.

Martínez (2014) comenta que un programa de entrenamiento funcional sobre la variabilidad de la frecuencia cardíaca, la función ejecutiva y la capacidad condicional en adultos mayores es relativamente bueno ya que El envejecimiento de la población mundial, que se acompaña de un incremento en las tasas de morbilidad, discapacidad y dependencia en las personas de mayor edad, requiere de herramientas que permitan mejorar la calidad de vida de este grupo etario. El ejercicio físico se postula como uno de los agentes no-farmacológicos de mayor potencialidad no solo para incrementar la capacidad condicional del adulto mayor (AM); sino también para influir positivamente sobre el rendimiento cognitivo y la variabilidad del ritmo cardíaco (VFC), dos factores clave en la consecución del llamado envejecimiento de éxito.

González, Sánchez, Guardiola, y García-Calvo (2013) afirman que un entrenamiento capacidades condicionales atreves de un microciclo basado en el modelo de juego de fútbol es fundamental para llegar a la sima de este deporte ya que son las principales cualidades que debe desarrollar un deportista y perfeccionarlas mediante un entrenamiento.

Sánchez (2007) comenta que uno de los factores determinantes para esta evolución del proceso de desarrollar las capacidades condicionales es el ren-

dimiento deportivo ya que les permite optimizar el proceso del entrenamiento gracias a las planeaciones y cargas de trabajo adecuadas a las etapas del deportista.

Comenta que las capacidades condicionales vienen determinadas por los factores energéticos que se liberan en intercambio de sustancias del organismo humano en producto del trabajo físico.

Así mismo, define las capacidades condicionales de esta manera, fuerza como una de la capacidad condicional para realizar gran variedad de gestos técnicos a la máxima intensidad y sin variar el nivel de ejecución, la resistencia Capacidad bioenergética que permite soportar con el menor grado de fatiga, a lo largo de todo el tiempo real de competición y la acumulación de los diferentes esfuerzos requeridos por la acción de un juego, la flexibilidad como la capacidad que un cuerpo puede adoptar de diferentes formas, sin romperse (sistema articular). Equivale a la movilidad articular más la elasticidad muscular, y por último comenta que la velocidad es la capacidad que nos permite proponer respuestas motrices rápidas y correctas a los diferentes estímulos del juego.

Metodología

Tipo de estudio: Descriptivo no experimental, transversal.

Muestra: está conformada por el equipo de futbol Quiero Vivir Sano. Consta de 10 jugadores del sexo masculino mayores de 50 años y menores de 65 los cuales llevan jugando 6 meses como equipo en una liga amateur del municipio.

Técnicas o procedimientos utilizados

El sujeto en estudio deberá llenar una hoja de consentimiento informado.

Pruebas para obtener diagnóstico de las capacidades funcionales: Las mediciones se llevarán a cabo en los sitios de entrenamiento semanal (Unidad deportiva).

Fuerza: Test de salto de impulso. La persona se situará tetras de la línea marcada, con los pies ligeramente separados, en la fase previa del salto, se podrá balancear los brazos y flexionar las piernas para obtener un mayor impulso, el despegue del salto deberá de realizarse con ambos pies y caer de igual forma en el suelo manteniéndose en esa misma posición, la medición se realizará desde la línea ala parte corporal más cercana que este en contacto con el suelo. (Material cinta métrica y tiza o adhesivo para marcar el salto)

Resistencia: Test de Course Navette y Cooper 1988 para resistencia aeróbica.

Test de Navette: Consiste en recorrer una distancia de 20 metros sin interrupción, al ritmo que marca una grabación con el registro del protocolo correspondiente. Se pondrá en marcha y al oír la señal de salida el ejecutante tendrá que desplazarse hasta la línea contraria (20 metros) y pisarla esperando oír la siguiente señal. Se ha de intentar seguir el ritmo de la señal que progresivamente irá aumentando el ritmo de carrera. Se repetirá constantemente este ciclo hasta que no pueda pisar la línea en el momento en que se señale. Cada periodo rítmico se denomina “palier” o “periodo” y tiene una duración de 1 minuto. (Material bocina, silbato cronómetros, tablas de apunte y sonido de test navette)

Flexibilidad: Test de Sit and Reach. Su finalidad es medir la máxima flexibilidad que un deportista pueda alcanzar desde la posición de sentado y con las piernas juntas. Se le pide al atleta que desde esa posición haga una flexión máxima del tronco hacia adelante y con sus manos juntas toque una regla situada por delante de él. Instrumentos necesarios: cajón de medición, regla de medición y cinta métrica. (Material cajón de flexibilidad)

Objetivo: Analizar el nivel de aptitud fisca en futbolistas veteranos no profesional.

Metodología: Se trata de un estudio descriptivo no experimental y transversal. Con una muestra de 9 varones (Edad: $55 \pm 10,5$ años) quienes realizaron distintos test para medir las capacidades físicas, de fuerza, resistencia y flexibilidad. Para la obtención de resultados se utilizó el programa estadístico SPSS.

Resultados: se observa en la gráfica como en total de la muestra de los deportistas tienen una deficiencia de fuerza explosiva así como también una capacidad aeróbica baja según el test de Course Navette, y los datos arrojados de la gráfica sin embargo hay variaciones de la flexibilidad, el 44.4% tiene baja flexibilidad entre pobre y deficiente mientras que otro 44.4% la presenta entre buena y excelente como se muestra en la gráfica. Discusiones

Las capacidades condicionales de los futbolistas veteranos no profesionales se mostraron con un poco de deficientes en los test aplicados.

Se observa que en el test sid and reach como el 44.4% de la muestra tiene una flexibilidad entre pobre y deficiente y solo el 55.5% tiene una flexibilidad de promedio a excelente. En la fuerza explosiva los resultados no son favorables el 100% de los jugadores tienen muy baja esta capacidad condicional. La resistencia aeróbica se obtuvo por medio del test de cooper y el test de curse navette. Dando algunas diferencias, según el test de navette todos los veteranos tienen una mala resistencia aeróbica mientras según el cooper 44.4%

están entre bueno y excelente mientras que el 55.5% la presentan entre mala y regular.

Conclusiones

Se debe trabajar una metodología específica para desarrollar o mejorar la fuerza, resistencia y la flexibilidad mediante un programa de acondicionamiento físico ya que estas capacidades condicionales van declive al paso de los años y en este deporte de futbol son muy importantes el beneficio a obtener es una mejor calidad de vida, mejorar rendimiento físico dentro y fuera del campo como también evitar lesiones ya que en el adulto mayor son más propensos a sufrir una ruptura de huesos por la falta de calcio, otro beneficio a obtener y más importante evitar desarrollar síndrome de (sarcopenia) que es la disminución de masa muscular y potencia muscular, con un correcto trabajo neuromuscular podemos evitar la llegada de este síndrome ya que se según OMS el 75% estamos propensos a este síndrome. Cabe mencionar que el veterano deteriora su estado de salud por el proceso de vejez, y con un correcto ejercicio físico estas capacidades se pueden conservar o mejorar para su bienestar en su vida diaria y como también en su etapa de deportistas estas capacidades condicionales son las que más predominan en el futbol la mayoría de los deportistas que practican este deporte a un nivel profesional llegan a dominarlas al 100% mediante ejercicios específicos relacionados con cada una de estas por eso la gran importancia que estos deportistas entren lo más rápido posible al programa de acondicionamiento físico para llevar a cabo un gran trabajo con estas capacidades y estén ellos satisfecho con su trabajo dentro del terreno de juego, estas serían mis conclusiones para el equipo de futbol quiero vivir sano del municipio de Navojoa sonora.

Recomendaciones

Como recomendaciones para Equipo de futbol soccer de veteranos llamado quiero vivir sano del municipio de Navojoa sonora. Son que los deportistas se sometan a un programa de acondicionamiento físico para trabajar con cada una de las capacidades condicionales que aplicamos en la investigación mediante sesiones y ejercicios específicos para aumentar el nivel de cada una de estas capacidades ya que son las que predominan en el de porte de futbol mediante el programa de acondicionamiento físico estaríamos monitoreando a cada uno de los deportista ya se trabajaría con un mesociclo que dividíamos en 4 semanas para hacerlo en microciclo y dejarlo en sesiones que ellos trabajarían durante toda una sema y cada sema estar elevando intensidades de trabajo o en unos casos bajando de acuerdo a los avances del deportista esto sería muy bueno ya que a las personas que se encuentran en este equipo estarían más activas en cuestión de acondicionamiento físico ya que a su

avanzada edad en que se encuentran es muy difícil llevar a cabo una vida activa y aparte al deportista se les estaría ofreciendo una mejor calidad de vida y prevenciones de alguna lesión dentro y fuera de las canchas ya que los ejercicios de fuerza previenen la pérdida de masa muscular que en personas mayores es muy común y los ejercicios de resistencia estarían ayudando al deportista a mejorar la capacidad cardiorrespiratoria haciendo que los pulmones y su corazón funcionen de una forma más eficiente y por otra parte hacer que el consumo máximo de oxígeno aumente que esto sería algo muy bueno para el deporte que practican ya que estarían evitando que llegue la fatiga más rápidamente en los partidos y por último el aumento de colesterol (HDL) colesterol el bueno. Ya que también al trabajar ejercicios relacionados con la flexibilidad el deportista veterano reducirá las molestias de articulaciones y una mejora de postura y disminución de riesgos de dolor en la espalda que es muy frecuente y finalmente aumento sanguíneo y nutrientes hacia los tejidos, todo esto sería muy interesante para el deportista ya que se les daría a escoger ejercicios relacionados y aptos para ellos para que los puedan llevar a cabo de la forma más correcta y ven avances cada mes y sea una gran motivación para estar superando día con día como en su vida cotidiana y en su vida como de deportistas estas serían mis recomendaciones para equipo de fútbol de veteranos quiero vivir sano del municipio de Navojoa y por último dar las gracias al equipo que me abrió las puertas para llevar a cabo esta investigación.

Referencias

- Flores Zamora A. C., Rodriguez, M; Rodriguez Blanco, Y. (2017) Adaptaciones fisiológicas al entrenamiento concurrente de la resistencia con la fuerza muscular. (C, 2007)
- C, F. A. (2007). Beneficios de la actividad. Tendencias en Salud Pública: Salud Familiar, 3-4.
- Equipo, G. (2008). *La Aplicación del Entrenamiento de Fuerza en el Fútbol*. Rosario - Argentina: <https://grupoekipo.com/2008/11/17/la-aplicacion-del-entrenamiento-de-fuerza-en-el-futbol/>.
- García Manso, J. M.; Navarro Valdivieso, M. y Ruiz Caballero, J. A. (1996). Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física. Madrid, Gymnos.
- Garcia J. F. (2014). Aptitud física en fútbol. *salud publica*, 11.
- Vera Rivera, J. L. N. A. (2005). *Programa para el entrenamiento de la resistencia en el fútbol*. Brasil:
- José Armando Vidarte Claros, M. V. (2012). efectos de acondicionamiento físico en la condición física funcional y la estabilidad en adultos mayores. *promoción de la salud*, 13.
- Pasteur, G. A. (2010). El estudio del fútbol. Revista de Antropología Experimental, 10-12.
- Tagliaferri, H. (2014). Flexibilidad: beneficios para mejorar la calidad de vida en cada edad. (C, 2007) España: (Sánchez, 2007)

Capítulo 24

Mejoramiento de la fuerza explosiva del tren Inferior en corredores

Edén Gonzalo Díaz Buitimea / Ana Myriam Valenzuela Gómez

Resumen

El presente estudio está relacionado con el deporte organizado más antiguo del mundo, el atletismo; el cual se dice que cubre una de las necesidades del ser humano para su desarrollo físico, como es correr, saltar y lanzar. Por eso la importancia exponer e investigar alguna variable que interviene como es el caso de la fuerza ya que esta contribuye a elevar el nivel de desarrollo físico general y especial. En esta ocasión se describieron los elementos que contribuyen a la mejora de la fuerza explosiva mediante el trabajo con pesas y saltos con diferentes variaciones. El estudio consistió en la aplicación de dos test uno inicial y otro final tanto como el inicial como el final tenían la finalidad de valorar los niveles de fuerza en el tren inferior de los atletas. En el primer test aplicado los resultados obtenidos fueron 28.27% salió pobre, el 14.28% por debajo de la media, 14.28 en la media, 28.27 por encima de la media y solo 14.28% excelente en el caso de los hombres. En el caso de las mujeres el 100% se valoró pobres. En el segundo test se obtuvo que el 43% de los hombres salieron excelentes habiendo una mejora en un 28.72% al resultado anterior, el 29% fue para el nivel por encima de la media habiendo un aumento de mejora en un 0.73% y solo un 14 % por debajo de la media. el caso de las mujeres solo el 34% mejoró subiendo a la categoría de en la media y el 66% se mantuvo igual en un resultado de nivel pobre.

Palabras clave: fuerza, explosiva, mejora, desarrollo.

Introducción

El atletismo se considera uno de los deportes más espectaculares del mundo por la admiración que causa al correr una persona a velocidades impresionantes, en nuestro país este deporte ha ido trascendiendo con el paso del tiempo y mejorando gracias a los investigadores de nuestro país y a las personas dispuestas a ser grandes deportistas (Telles, 2015).

Cabe mencionar que este deporte es el más antiguo y se remonta como práctica organizada hasta los años 776 A.C. abarca numerosas disciplinas y es la base de todos los demás deportes es mencionado como el arte de superar a los adversarios en velocidad o resistencia (Telles, 2015).

En la actualidad se ha comprobado que el entrenamiento con pesas ayuda al incremento de la fuerza se mencionó que es parte fundamental de la preparación de los diferentes deportes, esto permite una gran mejora hasta en las diferentes cualidades físicas deportivas como la rapidez y resistencia. La fuerza es un componente esencial que contribuye a elevar el nivel de desarrollo físico general, la preparación física especial, y con ello elevar los resultados de los corredores de distancias cortas (Fernandez, 2014).

A lo largo de los años se ha visto que el utilizar un programa de entrenamiento para mejorar la fuerza explosiva del tren inferior es fundamental para el desarrollo de esta área de la fuerza. Esto permite obtener un mejor desarrollo muscular apropiado para la exigencia del entrenamiento y actividades a realizar, además obtener mejores resultados a la hora de la competencia (Mendez, 2018).

Por otro lado, Hekki, (1999), en un estudio realizado sobre el entrenamiento variado (simultaneo) de la fuerza explosiva y resistencia aeróbica específica del deporte, encontró que se puede mejorar el rendimiento del deportista de una carrera de alto kilometraje, el autor para su estudio utilizó el test-t de Student para identificar las diferencias. Cada sesión de entrenamiento duró de 15-90 minutos, el entrenamiento consistió en algunos sprines que va de la distancia de los 20 los 100 metros y repeticiones de 5-10, este entrenamiento no solo consiste en sprines sino también de saltos tipo alternados como: contra movimientos bilaterales, saltos en profundidad, saltos de valla, saltos con una pierna, los resultados arrojaron una mejoría considerable en las características neuromusculares seleccionadas.

Por lo tanto, se llegó a la conclusión que el incremento constante del volumen puede ayudar a mejorar el rendimiento en los primeros años de práctica. Sin embargo, los estudios indican que parece haber una zona óptima de cantidad de entrenamiento que proporciona mejores resultados. Esta zona se entiende como el mínimo estímulo en cuanto a calidad, en el entrenamiento especializado, de

la fuerza. La carga óptima será el mínimo estímulo que permita levantar más peso a la misma velocidad o el mismo peso a una velocidad mayor (González Badillo, 2002).

Por lo tanto, en el entrenamiento por método de progresión de la carga, hay un incremento y un descenso de la intensidad y esto surge de manera muy brusca lo que requiere de un mayor nivel de adaptación y preparación del atleta para someterse a este tipo de entrenamiento. Esto permite que el volumen y la intensidad de las cargas asciendan a enormes magnitudes utilizando los métodos de progresión de la carga impacto y ondulado para el desarrollo de la fuerza muscular mediante los ejercicios con pesas (Fernandez, 2014).

Con el entrenamiento de polimetría puede haber un mejoramiento en términos de velocidad, acelerar más rápido para así poder ser más explosivo en los movimientos balísticos. También se utilizó la estimulación de la fuerza máxima que fue de 1-3 repeticiones a su 90% o más de su (RM), como la fuerza velocidad que va de 1-5 repeticiones de 60-89% de su (RM), fuerza resistencia que fue de Más de 6 repeticiones has el 60% de su (RM). El test que se utilizó fueron los test de Bosco y el test de sit and reach en estos test se mostraron mejorías en cuanto a la fuerza explosiva del tren inferior (Carlos Andrés Quiñones Mendoza, 2015).

Los ejercicios como sentadilla y banco son los excelentes para mejorar la fuerza explosiva en el tren inferior de los atletas ya que no hay mejor entrenamiento que la sentadilla, aunque tiene algunas variaciones por posibles lesiones en los atletas, tras usar el test de 1 RM y el test CMJ y peso corporal hubo un incremento de la fuerza máxima en ambos grupos, pero el grupo que utilizó las sentadilla mejoró su coeficiente de fuerza relativa en comparación al grupo que entrenó en banco. En ambos grupos hubo un incremento del salto vertical pero el grupo que utilizó el trabajo de banco mejoró más (Floridda, 2004).

El entrenamiento pliométrico es esencial para el desarrollo de la fuerza explosiva del tren inferior, este tipo de entrenamiento permitió obtener un mejor rendimiento a la hora de realizar actividades que llevan un alto grado de velocidad, los ejercicios con vallas, bancos, saltos con frecuencias y espacios de poca distancia son esenciales para ayudar a obtener un mejor desarrollo. se evaluó a 21 participantes por medio del test de salto horizontal para valorar la fuerza de los miembros inferiores de los atletas, en el primer test aplicado se obtuvo una media de 1.87 m en promedio general considerado como normal, en el segundo test se encontró un mejoramiento con promedio general de 2.03 m sin embargo siguieron en el mismo rango que es normal (Mendez, 2018)

En la escuela preparatoria CBTA NO.97 perteneciente a la comunidad de Basconcobe, Etchojoa, Sonora cuenta con una población aproximada de 10 atletas los cuales ocho de ellos pertenecen a primer semestre, primer a tercer semestre. La escuela regularmente destaca por sus buenas participaciones en eventos deportivos a nivel estatal. Sin embargo, se ha detectado que en las últimas competencias han estado decayendo y hay un bajo nivel en los atletas, según los datos presentados por el profesor de Educación Física se ha detectado una situación poco favorable en el ámbito de desarrollo de la fuerza explosiva lo cual pone en situación de riesgo o desventaja a la Institución porque se puede atribuir el problema a la falta de ganadores en diversas competencias en la disciplina de atletismo.

Este problema se ha presentado desde que las autoridades del plantel perdieron el interés lo cual ha estado ocasionando que los atletas sean deficientes de la fuerza explosiva. También se hace referencia a la falta de materiales para los trabajos y actividades que se realizaran para el mejoramiento de la fuerza explosiva.

Describir los elementos que contribuyen a la mejora de la fuerza explosiva mediante el trabajo con pesas y en saltos con diferentes variaciones. Mediante un plan de trabajo se buscará mejorar la fuerza explosiva en los atletas. Las siguientes delimitaciones que se generaran en la investigación pueden ser por causas de recursos y materiales que no se tienen en la escuela donde se realiza la investigación como el implemento de pesas requeridas para cada sesión, la disposición de los deportistas para poder ir a alguna institución(GYM) por falta de tiempo o compromiso.

Esta investigación está enfocada para poder comprender mejor cómo se puede mejorar la capacidad física condicional de la fuerza. En la cual nos especificaremos en una de sus ramas que es la fuerza explosiva, tiene un gran impacto porque generalmente esta área es muy poco estudiada en dichas instituciones con atletas de iniciación se espera obtener resultados que puedan ser favorables para los atletas en las implementaciones de los métodos de carga, esto nos va a ayudar a explicar algunas variables que están en duda o que no se han resuelto aún en esta área, los beneficios que tendrá la sociedad en esta investigación será que se espera tener mejores resultados en los atletas mediante un plan de entrenamiento elaborado que se aplicara en la institución de la escuela preparatoria CBTA NO.97 donde se explicara si esta investigación será útil o no para la mejoría de la fuerza explosiva que ayudara a resolver el problema que hay en esta institución a cerca del deterioro de esta capacidad poco incitada en los atletas de la disciplina de atletismo que se llevara a cabo en un futuro próximo ya que esta investigación quedara delimitada a solo la etapa de preparación física general.

De esta manera se podrá observar si hay cambios en esta etapa y mejoría de resultados en base el plan cabe mencionar que en esta institución nunca se ha llevado a cabo una investigación en esta disciplina, los resultados podrán ser favorables porque el estudio puede dar relevancia de buenos resultados o de malos y si funciona será aplicable y si no es favorable no se tendría que aplicar de esta manera el estudio ya mencionado.

A lo largo de los años nos hemos preguntado si es necesario utilizar un programa de entrenamiento para mejorar la fuerza explosiva del tren inferior y para que nos va a servir esto al hacer una estimulación en los atletas. Nos permitirá obtener un mejor desarrollo muscular apropiado para la exigencia del entrenamiento y actividades a realizar esto nos permitirá obtener mejores resultados a la hora de la competencia. (Mendez, 2018)

La preparación física de un deportista es muy importante para su desarrollo como profesional tendrá que ser lo más completa posible, y enfocarse a las diferentes direcciones que el deporte demanda estas son físicas, técnica, táctica, psicológica y teórica, esto se debe de desarrollar en un plan de entrenamiento sistematizado dándole la importancia que se merece cada una de ellas. Una de las causas que puedan poco favorables es que no hay tantas investigaciones en esta área y guías que orienten a los entrenadores para tener un mejor desempeño y orientación en las actividades de preparación física que pueden influir para la obtención de resultados favorables. Esta guía servirá para la valoración de los deportistas y saber en qué rango o nivel están al momento de evaluarlo para poder así desarrollar un plan de entrenamiento de acuerdo a las capacidades del atleta (Sierra, 2018).

Los siguientes datos en los entrenados de la disciplina de atletismo mediante los test que se aplicaran para cada capacidad en la escuela preparatoria CBTA no.97 sin embargo nos especia en la fuerza explosiva del tren inferior. Mediante el Método de observación no experimental tipo cuantitativa.

La fuerza estática o también conocida como isométrica es aquella donde es mayor la resistencia de algún objeto que la fuerza, se podría decir que es donde se produce una tensión estática, de esta forma tanto la fuerza interna como la interna son iguales y no hay diferencia en alguna se podría decir que el resultado de esto es igual a cero (Garcia, 2007).

La fuerza dinámica se genera cuando la fuerza interna sobre pasa alguna resistencia a que se opone, se va a producir por una contracción isotónica o anisométrica que va a producir una tensión mayor de los músculos, el movimiento que se realice puede provocar la fuerza dinámica concéntrica la cual vencerá una resistencia porque su fuerza interna será mayor, la relación con

los entrenamientos es que nos va a ayudar a facilitar el trabajo de grandes intensidades haciendo uso de menos energía (virgues) (Garcia, 2007).

Es aquella donde se manifiesta la mayor expresión de la fuerza donde el sistema neuromuscular la aplicara ante una resistencia dada. Se deriva en dos tipos fuerza máxima dinámica y fuerza máxima estática, la fuerza máxima dinámica se genera cuando la resistencia a vencer es insuperable y la fuerza máxima estática es lo contrario pues dicha resistencia se vencerá. Generalmente se conoce como fuerza máxima o fuerza absoluta pues trata de generar un movimiento de una resistencia lo más grande posible, uno de los conceptos más utilizados es levantar la mayor cantidad de peso posible (Garcia, 2007).

La fuerza está presente como una condición esencial en cualquier deporte para poder obtener un buen rendimiento, a este tipo de fuerza se le conoce como fuerza- velocidad, se caracteriza por la rapidez que tienen sus contracciones neuromusculares al momento de estar en una situación donde se presenta una resistencia, para poder generar más potencia se debe de entender que se genera a través de la fuerza y mejoras de velocidad de ejecución, el tipo de fibras que el sujeto tiene también va a influir, generalmente las personas que tienen fibras blancas manifiestan una contracción más rápida y generan un alto nivel de fuerza. Por lo contrario, las fibras rojas son de contracción lenta son de lenta contracción por lo general este tipo de contracción se adapta a los esfuerzos aeróbicos (Garcia, 2007).

Método y Materiales

Procedimiento. A fin de alcanzar los objetivos del presente estudio, primordialmente se solicitó a los directivos y alumnos de la escuela preparatoria, tomar mediciones de cada uno de los atletas; posteriormente se aplicó El test que consistió en estar en posición vertical pegado a la pared formando un ángulo de 90 grados, se solicitó que la posición de los pies estuviera con los talones juntos, y puntas abiertas, a los sujeto se les solicitó además ponerse en posición de firmes y su mirada hacia el frente, los miembros inferiores (glúteos, talones, pantorillas) estar en contacto con la pared, no gorra, zapatos o tenis, accesorios y cabello suelto, se debe de acomodar al sujeto para que su cabeza quede recta para esto se debe de tomar del mentón con la mano izquierda abierta y a si proceder a tomar la talla con el estadiómetro (Mora, Abril 2002).

El protocolo de la toma de peso consistió en que el sujeto debe de traer ropa ligera sin accesorios, ni cosas con algún peso adicional ni zapatos, la posición de los pies debe de ser paralelo en el centro de la báscula, tendrá que estar erguido con la mirada hacia el frente, los brazos deben de estar naturalmente y no se debe de mover. Los materiales que se utilizaron fue una báscula (Mora, Abril 2002).

Lo que se realizó primero fue una revisión bibliográfica de las variables de estudio donde se revisaron diferentes artículos o investigaciones relacionadas para conocer los hallazgos que se tienen del estudio. Después se fue a la escuela preparatoria CBTA NO.97 para aplicar el test a los atletas de la disciplina de atletismo para obtener información acerca de la fuerza explosiva de su tren inferior. Se pidió la autorización del encargado de deportes de esta institución para poder aplicar el instrumento con toda libertad, se les aplicó el instrumento con calma ya que a cada uno se le anotaba su resultado ya que terminaba su prueba y al final se recolectaron todos los datos de los participantes en el paquete estadístico SPSS versión 23, para realizar los análisis descriptivos y cumplir con los objetivos propuestos.

El test de salto vertical o Test de Sargent se encarga de medir la fuerza explosiva del tren inferior su objetivo es calcular la misma base las normas que y protocolo que se lleva acabo

Instrumento. Se utilizó como instrumento para recolectar datos el test de salto vertical con una bitácora de observación que fue desarrollada por el doctor Dudley Arllen Sargent en (1921). Es un instrumento que consiste en medir la fuerza explosiva, su protocolo es utilizar una pared de dos metros de altura o más colocándose de manera lateral, el sujeto tendrá que estirar su mano lo más alto que llegue, su mano deberá estar marcada con una tiza o cualquier objeto que deje marca y dejara una marca sin tener que despegar los pies del suelo, a esto se le denominara como punto (A).

En la siguiente fase el sujeto tiene que flexionar sus piernas libremente y dar un salto con la mayor potencia posible y dejar otra marca a la que le llamaremos (B) después de haber realizado el salto se restaran las dos distancias para calcular la altura del salto (Villa & García-López, 2005).

Participantes. En esta investigación se contó con diez participantes de la disciplina de atletismo los individuos fueron seleccionados de forma no probabilidad por conveniencia, las edades oscilan desde los 15 a 16 años de lo cual se obtiene un alto porcentaje de 15 años de edad, la mayor parte de los atletas son de género masculino representan al 70% y un 30% representa al género femenino cabe destacar que el 70% de los atletas son de iniciación, el 60% son de primer semestre de preparatoria y 40 % de 3er semestre

Resultado numero 1 (TEST 1)

Se obtuvo que el 28.27% salió pobre, el 14.28% por debajo de la media, 14.28 en la media, 28.27 por encima de la media y solo 14.28% excelente en el de los hombres. En las mujeres el 100% salieron pobres.

Figura 1.1

HOMBRES TEST 1

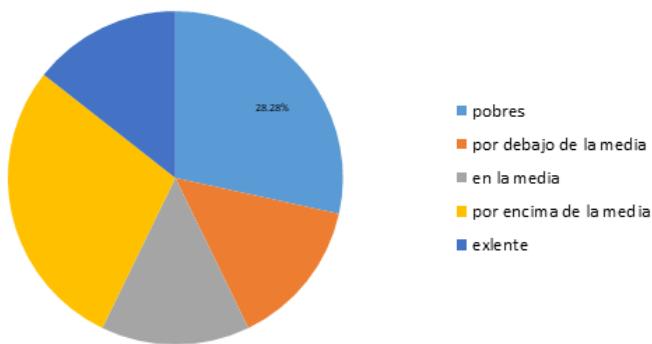


Figura 1.2

MUJERES TEST 1



Tabla 1.1. Atletas entre 15 y 16 años (Beashel 1997)

Hombre	>65 cm	56 - 65 cm	50 - 55 cm	49 - 40 cm	<40 cm
Mujer	>60 cm	51 - 60 cm	41 - 50 cm	35 - 40 cm	<35 cm

Cabe desatacar que hay diferentes variables que puedan afectar al atleta al momento de la aplicación del test, como la falta del descanso, la alimentación, su peso corporal porque no es lo mismo saltar con un cuerpo de 70 kg a uno de 80 kg, también podemos encontrar problemas psicológicos los cuales pueden afectar.

Resultado numero 2 (test 2)

Se obtuvo que el 43% de los hombres salieron excelentes habiendo una mejora en un 28.72 % en los hombres al resultado anterior, solo hubo el 14 % en la media decayó un 0.28% al resultado anterior, el 29% fue para los que salieron por encima de la media habiendo un aumento de mejora en un 0.73% y solo un 14 % por debajo de la media.

En el caso de las mujeres solo el 34% mejoró subiendo a la categoría de en la media y el 66% se siguió igual en un resultado de nivel pobre.

Figura 2.1

Hombres Test 2

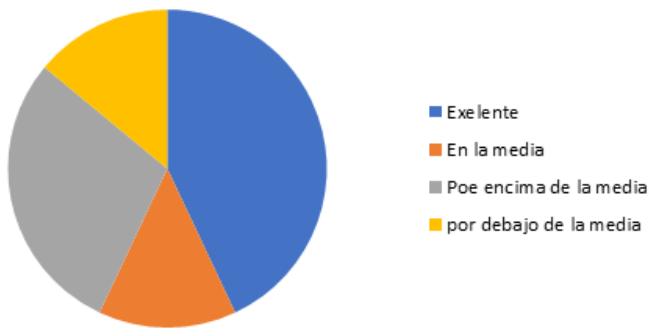
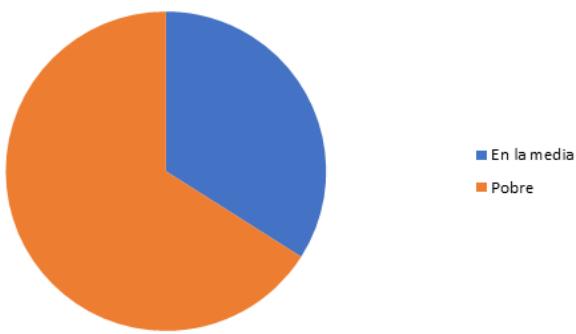


Figura 2.2

Mujeres test 2



Conclusión

Se pudo encontrar que hubo una mejora considerable en la mayoría de los hombres entre los resultados que hubo en la actualidad a los que se recolectaron anteriormente en cambio en las mujeres hubo un incremento de mejora no muy notable. Cabe mencionar que se incitaba esta capacidad física tres veces a la semana y su durabilidad fue de nueve semanas de entrenamiento, se pudo notar que el entrenamiento con pesas y saltos con diferentes variaciones fueron efectivos ayudando a la mejora de los atletas, algunas de los atletas no mejoraron notablemente por inasistencia a los entrenamientos y disposición o falta de interés.

Se muestra que con un plan de entrenamiento para los miembros inferiores con durabilidad de una hora y veinte minutos incitándolo tres veces semanales se puede lograr una mejora en la actitud física de los atletas y en su vida cotidiana, por lo que es necesario crear un plan específico para cada atleta basado en sus porcentajes de fuerza es importante tener conocimiento de los diferentes porcentajes donde se incitan las diferentes capacidades, la fuerza explosiva por lo más común se incita en un 80%-85% su RM (Repetición máxima) y se trabaja entre 8 y 12 repeticiones para que exista una hipertrofia en el músculo que se está incitando, es necesario saber cuáles son los beneficios que pueden aportar al atleta y cuáles pueden ser las afectaciones que se pueden presentar.

Es fundamental preguntar a los atletas si cuentan con alguna lesión o algún tipo de enfermedad patológica que pueda afectarlos para poder adecuar el entrenamiento de acuerdo a sus alcances o posibilidades, se recomienda si cuentan con alguna enfermedad se haga una valoración médica y guiarse de ahí para poder elaborar un plan de entrenamiento.

Algunas de las variables pueden ser el peso porque no es lo mismo que salte un atleta de 60 kg a uno de 80 kg, puede ser afectiva a la hora de la aplicación del test, otras variables fueron la talla, sexo y la edad.

Referencias

- Quiñones Mendoza, C. A. O. F. (2015). Asociación de la fuerza explosiva y la flexibilidad en los atletas del área de velocidad de la. Bucaramanga: Universidad Santo Tomás, Bucaramanga.
- Fernandez, J. M. (2014). Sistema fásico para el desarrollo de la fuerza explosiva de los diferentes planos musculares en los corredores de 100 metros planosJulio – Diciembre 2014PHD Juan Miguel Peña Fernández / Licenciada Maribel Suarez Lozano / Magíster Félix Chenche Muñoz.

- Floridda, M. C. (2004). Desarrollo de la fuerza en el tren inferior en jugadores de handball. universidad abierta interamerica.
- Garcia, p. l. (2007). Fuerza, su clasificación y pruebas de valoración. Profesor de la Facultad de Educación. Universidad de Murcia.
- Heikki Rusko1, L. P. (1999). El Entrenamiento de la Fuerza Explosiva Mejora el Tiempo de una Carrera de 5 km mediante el Mejoramiento de la Economía de Carrera y de la Potencia Muscular. Jyväskylä: journal PubliCE.
- Mendez, C. h. (2018). programa de desarrollo de la fuerza explosiva y velocidad de los deportistas de futbol deportivo cuenca categoria U-16 seleccion matutina. cuenca ecuador: Universidad Politecnica Selesiana sede Cuenca.
- Mora, D. J. (abril 2002). Toma de Medidas. Subsecretaría de Prevención y Protección de la Salud.
- Ruiz de la Cruz, O. A. L. F. (2007). fuerza explosiva en el futbolista profesional. Medellin: Universidad de Antioquia.
- Sierra, R. Z. (2018). Guía metodológica para el mejoramiento de la fuerza explosiva. IBAGUÉ – TOLIMA: Universidad del Tolima.
- Telles, L. (2015). El atletismo, deporte Rey. milenio.
- Villa, J., & García-López, J. (2005). Tests de salto vertical (I): Aspectos funcionales. rendimiento deportivo.
- virgues, M. d. (s.f.). Los 6 tipos de fuerza en educacion fisica principales. lifeder.

Capítulo 25

Valoración del nivel de fuerza en estudiantes universitarios de nuevo ingreso

Luis Gerardo Félix Félix / Joel Alejandro Oloño Meza /

Carlos Artemio Favela Ramírez

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue valorar el nivel de fuerza en estudiantes universitarios de nuevo ingreso del Instituto Tecnológico de Sonora, Unidad Navojoa. Para medir el nivel de fuerza resistencia en los músculos del tren superior y abdominales se utilizaron el test de push up/flexiones de brazos (lagartijas) y abdominales respectivamente, ambos en un minuto, en el caso del nivel de potencia de los músculos del tren inferior se utilizó el test de salto vertical sin carrera de impulso. Los materiales utilizados para el desarrollo de los mismos fueron: cronómetro, silbato, tatamis, pared y cinta métrica. Participaron 251 alumnos de los programas educativos Licenciado en Administración, Licenciado en Ciencias del Ejercicio Físico, Licenciado en Economía y Finanzas, Licenciado en Educación Infantil, Licenciado en Psicología, Licenciado en Administración de Empresas Turísticas, Ingeniería Industrial y de Sistemas e Ingeniería en Software.

Los alumnos presentaron un nivel de fuerza inferiores a los normales para su edad y género en las tres pruebas que se aplicaron, las mujeres presentaron un nivel muy bajo en los músculos del tren superior (84%), en los músculos abdominales un nivel muy bajo (74%), mientras que en el nivel de potencia de los músculos del tren inferior un nivel bajo (54%). En el caso de los hombres presentaron un nivel bajo en los músculos del tren superior (39%), en los músculos abdominales un nivel muy bajo (71%), mientras que en el nivel de potencia de los músculos del tren inferior un nivel medio (49%).

Palabras clave: fuerza, estudiantes universitarios, condición física

Introducción

Según González y Gorostiaga (1995) definen la fuerza como “la capacidad de producir una tensión que tiene el músculo al activarse o como se entiende habitualmente contraerse”. Platonov y Bulatova (2006) mencionan que “bajo el concepto de fuerza del ser humano hay que entender su capacidad para vencer o contrarrestar una resistencia mediante la actividad muscular”. Según Rasposo (2010) la capacidad física condicional fuerza muestra una diversidad: fuerza máxima, fuerza explosiva y fuerza resistencia.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) al menos el 60% de la población mundial no realiza actividad física para obtener beneficios para la salud. En México según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSA-NUT 2016) la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en la población adolescente en un rango de edad de 12 a 19 años fue de 36.3%, mientras que, en la información respecto a la actividad física, el 60.5% de los adolescentes de 15 a 19 años realizan al menos 420 minutos a la semana de actividad moderada-vigorosa.

Es importante identificar las diferencias entre actividad física y ejercicio, según la OMS se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, esta abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Mientras que ejercicio es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

El estilo de vida sedentario en la actualidad es alto, los principales beneficios de la práctica de actividad física son disminución del riesgo cardiovascular, del riesgo de obesidad, diabetes mellitus e intolerancia a hidratos de carbono, osteoporosis, enfermedades mentales y determinados tipos de cáncer, para ello es recomendable alcanzar al menos 30 minutos de actividad física preferentemente todos los días de la semana. (Cenarruzabeitia, Hernández y Martínez-González, 2010).

Según Biddle, Salis y Cavill (1998) como recomendación primaria indican que todos los jóvenes de hasta 18 años deben realizar actividad física con intensidad moderada al menos una hora al día. Como recomendación secun-

daria recomiendan realizar actividad física al menos dos veces por semana efectuando actividades enfocadas para aumentar la fuerza muscular, la flexibilidad y la salud de los huesos.

Según Castañeda, Zagalaz, Arufe y Campos-Mesa (2018) los jóvenes universitarios que realizan alguna actividad física y/o deportiva valora principalmente los motivos relacionados con la salud y las relaciones sociales. El motivo más valorado es mantenerse en forma, por la salud, satisfacción personal e incluso por diversión.

Como antecedentes se encontró que, en Bogotá, Colombia en el año 2007 se llevó a cabo un estudio descriptivo en el cual se analizaron los niveles de condición física general en estudiantes universitarios de primer ingreso de distintos programas educativos de la Fundación Universitaria del Área Andina. Los resultados encontrados en esta investigación fue un nivel de fuerza bueno en el 54,1% de los jóvenes que realizaron la prueba de sentadilla estática en un minuto, mientras que el resto se encontró en un nivel clasificado como malo, además se evaluó la flexibilidad en donde el 57,95% de los sujetos que realizaron la prueba test de Wells presentaron un nivel aceptable de esta capacidad física, respecto al resto de los participantes el 22,3% presentó un nivel malo, el 14,1% es ubicó en un nivel muy malo y solamente el 2,6% mostró un nivel bueno. También se aplicó el test de marcha estática en un minuto en donde el 57, % de los estudiantes presentó un nivel de aptitud cardiorrespiratoria malo, el 39% se encontró en un nivel aceptable, mientras que el 5,4% e encontró en un nivel baho y solamente el 2,6% se mostró en un nivel bueno. (Ostos, 2008).

Entre 2008 y 2009 en España se llevó a cabo un estudio con alumnos de primer y segundo ciclo desde tres universidades de Galicia, se evaluó la condición física a través de la Batería AFISAL-INEFC. En la prueba de flexibilidad se encontró que el 63% de los alumnos presentó un nivel inferior de lo normal, mientras que, en fuerza explosiva en tren inferior, el 65% de los estudiantes de igual forma el nivel se encontró por debajo de lo normal, en el consumo máximo de oxígeno se obtuvieron valores normales en ambos sexos. (García y Alonso, 2010).

En el Instituto Tecnológico de Sonora Unidad Navojoa, se ha detectado una situación poco favorable en el nivel de aptitud física de los estudiantes universitarios, se puede atribuir este problema a la baja o nula practica de actividad física por parte de los jóvenes de Navojoa, Sonora. El desinterés por activarse físicamente es generado principalmente por el abuso de uso de los aparatos tecnológicos de hoy en día como lo son teléfonos, televisiones inteligentes y tabletas. Lo cual ha estado ocasionando que estos jóvenes caigan en el sedentarismo, el cual es el estilo de vida más cotidiano en las zonas urbanas

donde cada día se realizan menos esfuerzos físicos, lo cual pone en situación de riesgo o desventaja a estos jóvenes, pudiendo comprometer su estado de salud teniendo como posible consecuencia cuenten con padecimientos como: obesidad, hipertensión, diabetes, etc.

El problema de investigación es una prioridad debido a que está comprobado que no contar con buena condición física repercute negativamente en el desempeño académico de los estudiantes, además es importante cuenten con buen estado físico para el transcurso de su trayectoria escolar universitaria, sobre todo en el desarrollo de las clases prácticas donde requieren contar con un nivel de aptitud física aceptable para el desarrollo de las mismas.

Ante la necesidad de ofrecer alternativas que permitan mejorar o solucionar este problema, se ha formulado la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el nivel de fuerza en los estudiantes de nuevo ingreso del Instituto Tecnológico de Sonora, Unidad Navojoa?

El objetivo general de esta investigación fue determinar el nivel de fuerza en tren superior e inferior, así como de los músculos abdominales en alumnos de nuevo ingreso del Instituto Tecnológico de Sonora, Unidad Navojoa mediante los Test de push up/flexiones de brazos (lagartijas) y Test de abdominales ambos en un minuto, así como el Test de salto vertical sin carrera de impulso.

Método

La presente investigación tiene un carácter descriptivo de corte transversal ya que se evaluó en una sola ocasión el nivel de fuerza en tren superior e inferior así como los músculos abdominales que poseen los alumnos de primer ingreso de los programas educativos de Licenciado en Administración, Licenciado en Ciencias del Ejercicio Físico, Licenciado en Economía y Finanzas, Licenciado en Educación Infantil, Licenciado en Psicología, Licenciado en Administración de Empresas Turísticas, Ingeniería Industrial y de Sistemas e Ingeniería en Software del Instituto Tecnológico de Sonora, Unidad Navojoa. La muestra está conformada por 220 estudiantes de primer semestre del año, 154 mujeres (61,3 %) y 97 hombres (38,6%), la muestra fue aleatoria. Como criterio de inclusión se consideró estar cursando el primer semestre de cualquier programa educativo del Instituto Tecnológico de Sonora, unidad Navojoa, sin diferencia de género ni edad y presentar buen estado de salud, fueron excluidos del estudio los sujetos que contaran con obesidad, asma, diabetes, enfermedades cardiovasculares o cualquier otra patología o problema que imposibilite la práctica de actividad física. Se utilizaron tres pruebas para valorar el nivel de fuerza resistencia y potencia.

Test de push up/flexiones de brazos (lagartijas).

Mediante la aplicación de este test se evaluó el nivel de fuerza resistencia en los músculos del tren superior.

Procedimiento: En el caso los hombres la posición inicial de este ejercicio consiste en que el sujeto se acueste boca abajo mirando hacia enfrente, las manos deben estar apoyadas en el piso a la altura de los hombros, la cabeza, espalda, cadera y piernas deben estar completamente extendidas, apoyándose sobre la punta de los pies los cuales deben estar juntos. Desde esta posición el sujeto debe ejecutar una flexo-extensión de los brazos y sin parar regresar a la posición inicial, se realiza y contabiliza la mayor cantidad de repeticiones posibles en un minuto. En el caso de las mujeres se realiza exactamente la misma mecánica, con excepción de que las rodillas deben de estar en contacto con el piso.

Clasificación: En el caso del sexo femenil, si el sujeto realiza una cantidad mayor o igual a 49 repeticiones este se considera en un nivel de fuerza excelente, si realiza entre 34 y 38 repeticiones el sujeto se considera en un nivel bueno, si realiza entre 17 y 33 repeticiones el sujeto se considera en un nivel medio, si realiza entre 6 y 16 repeticiones el sujeto se considera en un nivel bajo, si realiza entre 0 y 5 repeticiones el sujeto se considera en un nivel muy bajo.

En el caso del sexo varonil, si el sujeto realiza una cantidad mayor o igual a 55 repeticiones este se considera en un nivel de fuerza excelente, si realiza entre 45 y 55 repeticiones el sujeto se considera en un nivel bueno, si realiza entre 35 y 44 repeticiones el sujeto se considera en un nivel medio, si realiza entre 20 y 34 repeticiones el sujeto se considera en un nivel bajo, si realiza entre 0 y 19 repeticiones el sujeto se considera en un nivel muy bajo (Ver: Tabla 1).

Tabla 1. Clasificación del nivel de fuerza resistencia en los músculos del tren superior

	Mujeres	Hombres
Excelente	<u>>49</u>	<u>>55</u>
Bueno	34-38	45-54
Medio	17-33	35-44
Bajo	6-16	20-34
Muy bajo	0-5	0-19

Adaptado de Health and Fitness Through Physical Activity

Test de abdominales

Mediante la aplicación de este test se evaluó el nivel de fuerza resistencia en los músculos abdominales.

Procedimiento: La posición inicial de este ejercicio consiste en que el sujeto se acueste boca arriba, las manos deben de ir pegadas al pecho, las piernas juntas y flexionadas con apoyo plantar. Desde esta posición se traslada a la posición de sentado hasta que los codos toquen las rodillas y sin parar regresar a la posición inicial, se realiza y contabiliza la mayor cantidad de repeticiones posibles en un minuto.

Clasificación: En el caso del sexo femenil, si el sujeto realiza una cantidad mayor o igual a 44 repeticiones este se considera en un nivel de fuerza excelente, si realiza entre 39 y 43 repeticiones el sujeto se considera en un nivel bueno, si realiza entre 33 y 38 repeticiones el sujeto se considera en un nivel medio, si realiza entre 29 y 32 repeticiones el sujeto se considera en un nivel bajo, si realiza entre 0 y 28 repeticiones el sujeto se considera en un nivel muy bajo.

En el caso del sexo varonil, si el sujeto realiza una cantidad mayor o igual a 48 repeticiones este se considera en un nivel de fuerza excelente, si realiza entre 43 y 47 repeticiones el sujeto se considera en un nivel bueno, si realiza entre 37 y 42 repeticiones el sujeto se considera en un nivel medio, si realiza entre 33 y 36 repeticiones el sujeto se considera en un nivel bajo, si realiza entre 0 y 32 repeticiones el sujeto se considera en un nivel muy bajo. (Ver: Tabla 2)

Tabla 2. Clasificación del nivel de fuerza resistencia en los músculos abdominales

	Mujeres	Hombres
Excelente	≥ 44	≥ 48
Bueno	39-43	43-47
Medio	33-38	37-42
Bajo	29-32	33-36
Muy bajo	0-28	0-32

Adaptado de Health and Fitness Through Physical Activity

Test de salto vertical sin carrera de impulso

Mediante la aplicación de este test se evaluó la potencia de los músculos del tren inferior

Procedimiento: la posición inicial de este ejercicio consiste en que el sujeto debe encontrarse en la posición de parado con las piernas separadas a la altura de las caderas y colocarse a un costado de una pared, posteriormente se marca la pared con el dedo medio de la mano del lado dominante y se denomina punto A. Desde esta posición el sujeto debe flexionar las rodillas a la altura de una media sentadilla y seguidamente se realiza un movimiento de impulso (salto) en forma vertical sin detener el movimiento, el sujeto debe en la altura máxima alcanzada marcar un nuevo punto, a este se le llama punto B. El valor que se mide es la distancia entre ambos puntos.

Clasificación: en el caso del sexo femenil, si el sujeto realiza una distancia mayor o igual a 58 centímetros este se considera en un nivel de fuerza excelente, si alcanza una distancia entre 47 y 57 centímetros el sujeto se considera en un nivel bueno, si alcanza una distancia entre 36 y 46 centímetros el sujeto se considera en un nivel medio, si alcanza una distancia entre 25 y 36 centímetros el sujeto se considera en un nivel bajo, si alcanza una distancia menor o igual a 25 centímetros el sujeto se considera en un nivel muy bajo.

En el caso del sexo varonil, si el sujeto realiza una distancia mayor o igual a 65 centímetros este se considera en un nivel de fuerza excelente, si alcanza una distancia entre 50 y 64 centímetros el sujeto se considera en un nivel bueno, si alcanza una distancia entre 40 y 49 centímetros el sujeto se considera en un nivel medio, si alcanza una distancia entre 30 y 39 centímetros el sujeto se considera en un nivel bajo, si alcanza una distancia menor o igual a 29 centímetros el sujeto se considera en un nivel muy bajo.

Tabla 3. Clasificación del de potencia de los músculos del tren inferior

	Mujeres	Hombres
Excelente	<u>>58</u>	<u>>65</u>
Bueno	47-57	50-64
Medio	36-46	40-49
Bajo	26-35	30-39
Muy bajo	<u>≤25</u>	<u>≤29</u>

Adaptado de Physical Education and the study of sport

Resultados

Los resultados se muestran como promedios \pm desviación estándar (DE) y rango. Los valores de fuerza en tren superior y músculos abdominales superior se presentan en repeticiones, mientras que la fuerza en tren inferior en centímetros. En la tabla 1 se describen las características descriptivas de los participantes del estudio.

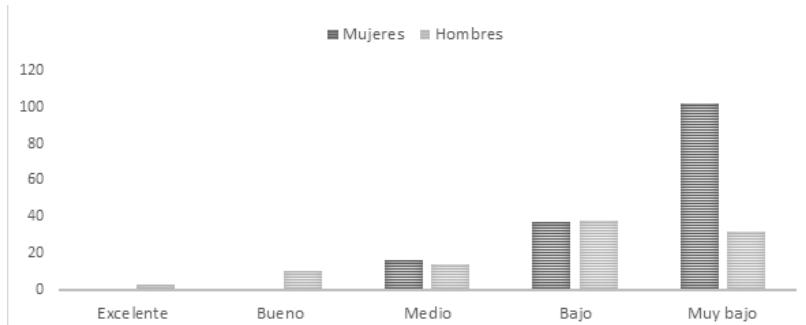
Tabla 1. Estadísticos descriptivos de los participantes del estudio ($N=220$)

	Promedio	Desviación estándar	Rango
Edad (años)	18.67	1.66	18-36
Estatura (cms)	1.66	0.09	1.44-1.91
Peso (kg)	64.14	15.01	35.70-149.50
Fuerza tren inferior (cms)	33.57	10.15	15-70
Fuerza tren superior (rep)	12.87	14.38	0-67
Fuerza abdomen (rep)	20.09	12.60	0-60

A continuación, se presentan los datos clasificando los resultados catalogados como excelente, bueno, medio, bajo y muy bajo. Al evaluar la resistencia a la fuerza en los músculos del tren superior se encontró que tres individuos del sexo varonil se encontraron en un nivel excelente, tres en un nivel bueno, 14 en un nivel medio, mientras que 38 en un nivel bajo y 22 en un nivel muy bajo, esto es equivalente a un 3%, 10%, 14%, 39% y 33% respectivamente de la muestra que realizo la prueba.

En el caso de las mujeres ninguna mujer se encontró en nivel excelente o bueno, mientras que 16 se encontraron en un nivel medio, 16 en un nivel bajo y 102 en un nivel muy bajo, siendo equivalente al 10%, 24% y 66% de la muestra que realizo la prueba. Ver figura 1.

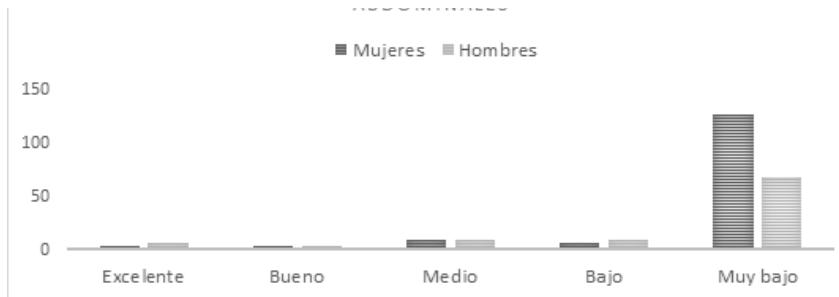
Figura 1. Nivel de fuerza resistencia en los músculos del tren superior



En la evaluación de la resistencia a la fuerza en los músculos abdominales en los varones que realizaron esta prueba seis individuos presentaron un nivel excelente, tres un nivel bueno, 10 un nivel medio, nueve un nivel bajo y 69 un nivel muy bajo, equivalente a un 6%, 3%, 10%, 9% y 71% respectivamente de la muestra que realizó esta prueba.

En el caso de las mujeres tres presentaron un nivel excelente, tres un nivel bueno, 10 un nivel medio, siete un nivel bajo y 128 un nivel muy bajo, equivalente a un 2%, 2%, 7%, 5% y 84% respectivamente de la muestra que realizó esta prueba. Ver figura 2.

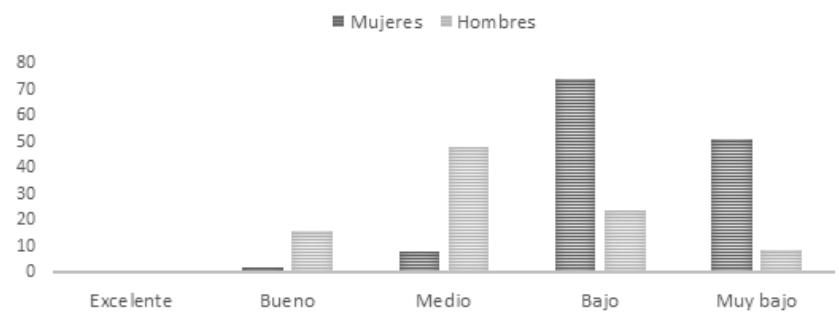
Figura 2. Nivel de fuerza resistencia en los músculos abdominales.



En la clasificación del nivel de potencia en los músculos del tren inferior se encontró que ningún sujeto de la rama varonil presenta un nivel excelente, 16 muestran un nivel bueno, 48 un nivel medio, 24 un nivel bajo y 9 un nivel muy bajo, siendo esto equivalente a un 16%, 49%, 25% y 9% respectivamente de la muestra que realizó esta prueba.

En el caso de las mujeres una presentó un nivel excelente, dos un nivel bueno, ocho un nivel medio, 74 un nivel bajo y 51 un nivel muy bajo, equivalente a un 1%, 1%, 6%, 54% y 38% respectivamente de la muestra que realizó esta prueba. Ver figura 3.

Figura 3. Nivel de potencia de los músculos del tren inferior



Discusión

En este estudio se analizó por primera vez, los niveles de condición física relacionada con la salud, en una población universitaria de primer ingreso de Navojoa, Sonora utilizando los tests de push up/flexiones de brazos (lagartijas), test de abdominales y test de salto vertical sin carrera de impulso. Estas pruebas nos han permitido comprobar que los jóvenes universitarios de primer ingreso presentan niveles inferiores a los normales para su edad y género.

En comparación con el estudio de García y Alonso (2010) en donde se evaluó alumnos de primer y segundo ciclo de Galicia, los valores de fuerza en los músculos del tren superior se encuentran por debajo de ellos.

Teniendo en cuenta estos resultados, se hacen necesarios estudios posteriores, con muestras mayores en otras localidades de la región del mayo, con el objetivo de medir y entender el nivel de aptitud física en estudiantes universitarios. Además de tener un énfasis de cómo están los jóvenes a nivel físico en su plena madurez mental y física, ya que como pudimos observar, los resultados fueron muy por debajo de los niveles aceptables.

Conclusiones

La mayoría de los jóvenes universitarios de primer ingreso, presentaron niveles bajos de fuerza en los músculos del tren superior, inferior, así como de los músculos abdominales. Por ello se concluye que en las universidades se debe promover la práctica de actividades físico-deportivas, con el objetivo que los estudiantes de nivel superior aumenten su nivel de aptitud física y a futuro prevengan enfermedades, así mismo puedan cursar sus estudios universitarios con buen desempeño, principalmente los programas educativos donde es casi indispensable presentar buen estado físico.

Referencias

- Biddle, S. J., Sallis, J. F., & Cavill, N. (1998). Young and active? Young people and health-enhancing physical activity-evidence and implications. Health Education Authority
- Beashel P. & Taylor J. (1997). The World of Sport Examined. Croatia: Thomas Nelson and Sons. p. 57 Recuperado de: <https://www.brianmac.co.uk/sgtjump.htm#ref>.
- Castaneda, C., Luisa Zagalaz, M., Arufe, V., & Carmen Campos-Mesa, M. (2018). Reasons for the physical activity practice among sevillian university students. Revista Iberoamericana De Psicología Del Ejercicio Y El Deporte, 13(1), 79-89.

- Cenarruzabeitia, J. J. V., Hernández, J. A. M., & Martínez-González, M. Á. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina clínica*, 121(17), 665-672.
- García-Soidán, J. L., & Fernández, D. A. (2011). Valoración de la condición física saludable en universitarios gallegos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 11(44), 781-790.
- Gavotto, O. (2017). Guía de frases incompletas para la elaboración de proyectos de investigación. *Memorias del V Congreso Internacional Ejercicio Físico y Salud*, Universidad de Sonora, México.
- González Badillo, J.J. Gorostiaga, E. (1995). Fundamentos del Entrenamiento de la Fuerza. Editorial INDE, Barcelona. pp. 1-3.
- González-Mesa, C. G. (2008). Motivos por los que los estudiantes universitarios no practican deporte. *Revista Fuentes*, (8), 199-208.
- López, E. J. M. (2002). Pruebas de aptitud física (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- OMS | Inactividad física: un problema de salud pública mundial. (2019). Retrieved 5 November 2019, from https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
- Ostos, L. M. (2008). Condición física y nivel de actividad física en estudiantes universitarios. *Teoría y praxis investigativa*, 3(1), 21-28.
- Platonov, V.N. Bulatova, M.M. (2006). La Preparación Física. Editorial Paidotribo, Barcelona. 4^a Edición. pp. 35-38.
- Pollock M.L., Wilmore J.H. & Fox III S. M. (1985). *Health and Fitness Through Physical Activity*: Macmillan Publishing Company. Citado por E. Lopategui (2012) Recuperado: http://www.saludmed.com/LabFisio/LAB_K26_Aptitud-Fisica_ToleranciaM.pdf
- Raposo, A. V. (2000). Planificación y organización del entrenamiento deportivo (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

“Estudios de Ciencias Sociales:
la práctica y la investigación universitaria aplicada”

Se terminó de editar en Ciudad Obregón, Sonora, el 30 de junio de 2020
por la Oficina de Publicaciones del Instituto Tecnológico de Sonora

Fue puesto en línea para su disposición en el sitio www.itson.mx
en la sección de Publicaciones.

