



PSYKHÉ

A LA VANGUARDIA

VOL 8
MAR/ABR
2021

REVISTA DE LA JUNTA DE VIGILANCIA
DE LA PROFESIÓN EN PSICOLOGÍA



EDITORIAL

PORQUE LA SALUD MENTAL IMPORTA

La revista Psykhé a la Vanguardia en su octava entrega, aborda la importancia del bienestar emocional y el clima social como puntos críticos para que las personas desarrollen una adaptación positiva y resiliente frente a las adversidades de la vida.

Tener bienestar emocional no es fácil dado que depende de muchas variables para lograrlo, entre ellas, el logro del equilibrio entre las capacidades de adaptación y los factores estresantes que afrontan las personas con sus circunstancias de vida. Por supuesto, desde un enfoque psicosocial, el bienestar emocional es condicionado por los entornos ambientales y los climas sociales, que pueden ser más o menos favorables para desarrollar competencias asertivas frente a la vida.

Existen sociedades con índices de desarrollo de bienestar social mayores que otras. Las sociedades que le dan valor a la salud mental de sus habitantes suelen contar con una visión de que el desarrollo solo vale cuando el ser humano está al centro de las políticas públicas y que el mayor capital del país es la salud y bienestar emocional, que el medio ambiente tiene un valor tremendo, porque al final, de todo más que la suma de continentes somos una sola humanidad compartiendo el mismo planeta con recursos invaluable y que por tanto el vincularnos con la naturaleza, los animales y respetar las diferencias entre las personas en su manera de ser y pensar, eso hace la diferencia entre lo que es ser sociedad evolucionada o no.

Esta octava entrega de la revista Psykhé a la vanguardia, a diferencia de otros números cuyos artículos se han orientado a una temática específica, aborda diferentes aristas asociadas al bienestar emocional. Trata de mostrar desde la mirada de la ciencia de la psicología, el valor del respeto a las personas, la democracia que demanda respeto a la diversidad, el valor al medio ambiente y a los animales. También aborda las consecuencias cuando, en un estado de crisis, se irrumpe en la vida de las personas.

Sin duda, de la gestión que hagamos como sociedad salvadoreña de todo lo acontecido en esta crisis generada por el COVID-19, pero también la generada por la guerra civil, por la postguerra, por el fenómeno de la migración, por la violencia de género, entre otros, dependerá nuestro futuro.

Es un desafío contar con un clima social que favorezca el bienestar emocional para desarrollar esas competencias de resiliencia, asertividad, optimismo entre otros sentimientos y actitudes para enfrentar las crisis de la vida y gozar de una vida digna y feliz como valor y derecho humano. Los psicólogos tenemos un gran trabajo que hacer investigando y dando a conocer la importancia del bienestar emocional con enfoque de derechos humanos.

Mtra. Ana Lorena de Orellana

Presidenta de la JVPP
PSYKHÉ A LA VANGUARDIA

AUTORIDADES JVPP 2019 – 2022

Primera fila (sentadas) de izquierda a derecha:

Maestra María Stella Viaud de Soundy (Secretaria),
Maestra Ana Lorena Pérez Gómez Funes de Orellana (Presidenta),

Segunda fila (de pie) de izquierda a derecha:

Licenciado Juan Carlos Regalado Orellana (Tercer Vocal),
Licenciada María Daysi Berríos Cortez (Segunda Vocal),
Maestro Juan Ramón Umaña Fernández. (Primer Vocal).



INDICE

4

INDICADORES MACRO-HUMANOS DEL BIENESTAR: LA RELEVANCIA DE LA MACRO-PSICOLOGÍA DE LA FELICIDAD EN LA ACTUALIDAD (RESUMEN DE INVESTIGACIÓN)

DARÍO PÁEZ

Doctor en Psicología, Catedrático Psicología Social y Director Grupo Consolidado CCE, País Vasco

SILVIA DA COSTA

Doctora en Psicología e investigadora postdoctoral, País Vasco

10

PREVALENCIA DE SÍNTOMAS DE INSOMNIO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

MARLON ELÍAS LOBOS RIVERA

Psicólogo, M.Sc. Profesor e investigador de la Escuela de Psicología. Universidad Tecnológica de El Salvador

SOPHIA ELISA ALFARO VEGA, MEILYN ELIZABETH CORTEZ BONILLA, REINA ESTHER ESCOBAR GARCÍA, MELISSA JASMINE LÓPEZ MARROQUÍN, MARÍA CAROLINA MÁRQUEZ ORELLANA, BRENDA JAZMÍN PEÑATE BOLAÑOS Y YOSELIN VANESSA

RAMÍREZ RIVAS

Estudiantes de Licenciatura en Psicología

15

EL VÍNCULO AFECTIVO HUMANO-ANIMAL

FÁTIMA CASTILLO RÁPALO

Master en Recursos Humanos, Analista de Recursos Humanos en SigmaQ, El Salvador

18

LA VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO Y EL FEMINICIDIO Y SU VÍNCULO CON LA EDUCACIÓN INTEGRAL DE LA SEXUALIDAD (EIS)

CLEMENCIA RAMÍREZ

M.A., PHD Universidad de Granada

Investigadora/Consultora en temas de Migración, Violencia Sexual, Explotación Sexual, la Violencia Basada en Género (VBG) y Trata de Personas Conferencia tomada de Curso de Formación en Educación Integral de la Sexualidad-EIS, UNFPA-FLACSO-MINED

21

CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA ESTRUCTURAL EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD SOCIAL DE LAS MUJERES TRANS EN EL SALVADOR

YULIANA BEATRIZ CIENFUEGOS AQUINO

Mtra. En Intervención Social, Universidad Pedagógica de El Salvador. El Salvador

JAVIER ALBERTO MOLINA GUTIÉRREZ

Mtro. En Intervención Social, Universidad Francisco Gavidia. El Salvador

NOEL SALVADOR LORIO MEZA

Mtro. En Intervención Social. Prof. Independiente. El Salvador

24

INCESTO EN LA INFANCIA: CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO

ROSA ESTELA LÓPEZ AYALA

Estudiante de 5° año de Licenciatura en Psicología. Universidad de El Salvador, El Salvador

26

DAÑO PSICOLÓGICO EN VÍCTIMAS DEL CONFLICTO ARMADO DE EL SALVADOR

ANA PATRICIA ROSALES RODEZNO

Estudiante de 4° año, Licenciatura en Psicología, Universidad de El Salvador, El Salvador

29

REFLEXIONES SOBRE PSICOLOGÍA AMBIENTAL Y SALUD MENTAL APLICADAS AL ESPACIO PÚBLICO

JORGE MOLINA

Psicólogo, Máster en Salud Mental. Docente e investigador en la Universidad Centroamericana "José Simeón Cañas" (UCA), El Salvador

PSYKHÉ A LA VANGUARDIA

PSYKHÉ A LA VANGUARDIA
VOLUMEN 8 | MAR/ABR 2021

CONSEJO EDITORIAL PSYKHÉ

Mtra. Ana Lorena de Orellana
Mtra. Ruth Luna Vigil
Licda. Johanna Carolina Rivera

COMITÉ DE REDACCIÓN

Licda. Johanna Carolina Rivera
Licda. Cecilia Elizabeth Rivas
Licda. Daysi Berríos

EDICIÓN Y CORRECCIÓN DE ESTILO

Mtra. Ana Lorena de Orellana

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Mtro. Carlos Orellana

La revista PSYKHÉ A LA VANGUARDIA hace un atento llamado a estudiantes, profesionales, investigadores y docentes de psicología que estén interesados en presentar artículos para ser publicados en las próximas ediciones de la revista digital. Más información al correo electrónico: cdivas@cssp.gov.sv

Las opiniones expresadas en los artículos son de responsabilidad exclusiva de los autores y no comprometen la opinión y política de la revista.

INDICADORES MACRO-HUMANOS DEL BIENESTAR: LA RELEVANCIA DE LA MACRO-PSICOLOGÍA DE LA FELICIDAD EN LA ACTUALIDAD (RESUMEN DE INVESTIGACIÓN)

DARÍO PÁEZ

Doctor en Psicología, Catedrático Psicología Social y Director Grupo Consolidado CCE, País Vasco

SILVIA DA COSTA

Doctora en Psicología e investigadora postdoctoral, País Vasco

Desde finales del siglo pasado se ha cuestionado la evaluación del desarrollo socioeconómico basado solamente en resultados económicos. Un aumento del PIB (*producto interior bruto*, conjunto de los bienes y servicios producidos en un país durante un espacio de tiempo, generalmente un año) puede ir asociado a un incremento de la polución, de las desigualdades sociales e incluso a una degradación de la calidad de vida. Hace más de diez años, la Comisión Internacional sobre la Medición del Desempeño Económico y el Progreso Social publicó el informe “Medir nuestras vidas: las limitaciones del PIB como indicador de progreso”. Joseph E. Stiglitz, premio Nobel de Economía de 2001 y precursor de esta corriente que cuestiona el PIB por sus limitaciones como indicador de progreso, afirmaba que las métricas inadecuadas han llevado a políticas ineficientes, ya que “Si medimos lo incorrecto, haremos lo incorrecto”. Desde esta perspectiva, se han desarrollado iniciativas para evaluar el desarrollo socioeconómico más allá del PIB y otros indicadores macro-económicos, incluyendo aspectos como la felicidad y el bienestar individual y colectivo, para cuantificar el progreso y el crecimiento como sociedad. La pandemia de la Covid-19 ha puesto de manifiesto la importancia de rescatar corrientes de conversación que son contrarias a la visión de indicadores macroeconómicos como única forma de medir el crecimiento de un país.

El Grupo Consolidado de Investigación Cultura, Cognición y Emoción de la UPV (Universidad Pública del País Vasco) ha desarrollado el estudio

transcultural del bienestar y la felicidad. Fue convocado, junto con los expertos Ada Ferrer, economista del bienestar, y Luis Suarez, abogado y consultor, por la Fundación BBK, para elaborar 10 indicadores orientados a medir el bienestar de las personas y su cambio a lo largo del tiempo. Los autores de este texto, junto con los expertos antes citados, elaboraron y seleccionaron lo que se ha denominado Indicadores macro-humanos del bienestar. Estos, al igual que un informe introductorio, están en la web www.hagamosquecuenta.bbk.eus.

Estos indicadores se basaron en estudios científicos previos, que han aplicado a muestras representativas mundiales (como las encuestas World Value Survey o Gallup para el informe World Happiness Report) y europeas (como el European Social Survey), diferentes preguntas que permiten obtener indicadores del bienestar y sus factores. El bienestar subjetivo o felicidad contempla un componente cognitivo o de juicio y evaluación de cuán satisfecho se está, y un componente afectivo o de cuán feliz se está con su vida. El término bienestar subjetivo es sinónimo de salud mental positiva. La Organización Mundial de la Salud define la salud mental positiva como “un estado de bienestar en el que el individuo se da cuenta de sus propias capacidades”, puede hacer frente a las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (WHO, 2001). Esta definición integra, además del bienestar subjetivo antes descrito, el bienestar

eudaimónico o psicológico, que se ha definido como el desarrollo del potencial de la persona, que posee un control sobre su vida, tiene un sentido o propósito vital, y experimenta relaciones positivas (Huppert, 2009; Ruggeri et al, 2020). Los indicadores que planteamos, sin embargo, representan solo las dos dimensiones esenciales del bienestar subjetivo o hedónico cognitivo (satisfacción con la vida) y hedónico afectivo (felicidad). Los diez índices fueron los siguientes (en el caso de los tres primeros daremos datos de encuestas previas para ilustrar como se generan puntos de corte o baremos):

a) Índice de Bienestar Subjetivo, que incluye satisfacción con la vida y felicidad. Este indicador captura la evaluación que los individuos mismos hacen sobre su propio bienestar (satisfacción con la vida) o felicidad. Esto, por lo tanto, captura no sólo la situación objetiva de los individuos, sino también la percepción que estos tienen de ella. Tiene un componente cognitivo o de juicio y evaluación de cuán satisfecho se está, y un componente afectivo o de cuán feliz se está con su vida.

Para el componente cognitivo se eligió la pregunta:
1.- Considerando todas las cosas, ¿qué tan satisfecho está con su vida hoy en día?
Por favor, responda utilizando la siguiente escala:
De 0 (extremadamente insatisfecho) a 10 (extremadamente satisfecho).

La media de nuestro contexto, basándose en el European Social Survey ESS (encuesta a una muestra representativa de cada nación integrante de la UE que se realiza cada dos años) el último año que hay datos (2018) era de 7.42 y la desviación típica (DT) de 1.92 (o distancia a la media más frecuente).

Para el componente afectivo se eligió la pregunta:
2.- ¿Cuán feliz es usted?
Responda utilizando la siguiente escala de respuesta:
De 0 (extremadamente infeliz) a 10 (extremadamente feliz).

La media de España basándose en el European Social Survey ESS el año 2018 era de 7.67 y la DT de 1.74.

En el caso de la satisfacción y la felicidad las personas que responden 9 o más se sitúan entre las más felices de la población. Al contrario, las personas que puntúan menos de seis se situarían en el grupo menos satisfecho y feliz. Las personas entre seis y ocho serían el grupo medio, que posicionados en el rango intrínseco de respuesta están bastante satisfechos con su vida y son bastante felices.

b) Índice de Vida Saludable. La satisfacción con la salud física es uno de los correlatos más fuertes del bienestar o felicidad. A mejor salud física, mayor bienestar según un meta-análisis o integración de todos los estudios disponibles. La asociación entre bienestar y problemas de salud evaluados con datos o evaluaciones médicas es de $r=.16$ a $.19$ y la asociación entre bienestar y satisfacción con la salud física es mayor $r=.23$ a $.27$. La percepción subjetiva de salud es un predictor de la sobrevivencia, aun controlando el estilo de vida e indicadores de riesgo, lo que sugiere que la evaluación global que hace la persona de su salud tiene una validez muy importante (Geerling & Diener, 2018).

El indicador elegido fue el de la escala Personal Wellbeing Index (PWI) siguiente:
3.- Considerando una escala de 0 a 10, ¿podría indicar cuál es su nivel de satisfacción respecto a su estado de salud en general?
0 (Muy insatisfecha/o) a 10 (Muy satisfecha/o)

La media fue de satisfacción con la salud fue de 6.96 y DT 1.83 en una muestra de adultos españoles de 50 y más años el 2011 (Rojo et al, 2014). Respuestas de nueve o más indican alta satisfacción con la salud, entre ocho y cinco media y menor de cinco baja.

c) Índice de Certidumbre. Este indicador pretende captar la importancia que tiene la seguridad futura y la percepción de la vulnerabilidad en entornos como el actual, es decir, cambiantes. Saber que el entorno es comprensible, predecible y relativamente controlable refuerza el bienestar. Al contrario, un entorno incierto, donde no se tiene claro qué es lo que puede ocurrir y no se tiene seguridad con que se mantendrán recursos necesarios es amenazante para el bienestar.

Los indicadores elegidos fueron los siguientes de la escala PWI.
Lo seguro/a y protegido/a que Vd. se siente:
De 0 (muy insatisfecho/a) a 10 (muy satisfecho/a).
Su seguridad y protección futura:
De 0 (muy insatisfecho/a) a 10 (muy satisfecho/a).

La media fue de 7.88 y DT 1.58 para seguridad actual y de 6.78 y la DT 1.78 para seguridad futura (Rojo et al, 2014). Personas que puntúan 9 o más se caracterizan por alta seguridad, las que responden entre 8 y seis informan de un nivel medio y las de cinco o menos baja.

d) Índice de Crecimiento y Realización Personal. La percepción de que el entorno facilita o da oportunidades para desarrollarse, junto con la creencia de que la persona se desarrolla, crece y



actualiza sus potenciales, constituyen un aspecto muy importante del bienestar. El desarrollo o crecimiento personal, asociado a la idea de evolución y aprendizaje positivo de la persona, es una dimensión muy importante del bienestar (Ryff & Keyes, 1995). Aquí se integraron dos preguntas sobre si el entorno permite desarrollarse (En mi país todos tienen una oportunidad justa de tener el trabajo... o nivel educativo que buscan) así como de desarrollo personal (Mi vida está llena de aprendizajes y desafíos que me hacen crecer).

e) Índice de Envejecimiento Pleno. La OMS define el envejecimiento activo como el proceso por el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida. El objetivo es ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez (OPIC EHU, OMS Envejecimiento y salud). Se han generado ítems o preguntas que recogen el sentido o propósito vital de las personas, que se respetan sus opiniones, que participan socialmente, que reciben información y atención adecuada, así como que realizan conducta prosocial. Respuestas elevadas indicarían un envejecimiento activo en personas de la tercera y cuarta edad

f) Índice de Satisfacción con el Entorno. Este indicador contempla los niveles de integración y apoyo social que se perciben en el ámbito micro social o cercano y macro social (en general). Diferentes meta-análisis encontraron que el apoyo social, tanto objetivo (número de contactos sociales) como subjetivo (satisfacción con el apoyo emocional, instrumental, informativo recibido) se asociaba con el bienestar. En el nivel micro, el indicador trata de

medir el grado de satisfacción con las relaciones personales y la presencia de confidentes o personas en quienes confiar. Recordemos que la satisfacción con el apoyo social es la variable más fuertemente asociada al bienestar y que la presencia de al menos un confidente (no necesariamente una pareja íntima o erótica, sino alguien en quien confiar) juega un papel fundamental en el bienestar. Ejemplo de reactivos son cuántas personas le puedes contar tus asuntos íntimos y personales: 0 (ninguna)/ 1 persona/ 2 personas/ 3 personas/ 4 (de 4 a 6 personas) / 5 (de 7 a 9 personas) /6 (más de 10 personas).

Para España la media y desviación estándar fueron para el año 2018 de 3.07 y 1.39 (Fuente: European Social Survey). Personas responden dos o menos tienen bajo apoyo social, entre tres y cuatro tienen apoyo medio cinco y más alto.

En el nivel macro social, se plantea un índice de satisfacción con la sociedad que busca capturar la calidad de las relaciones sociales en un círculo más amplio que el de los cercanos (es lo que se califica como capital social). Es una parte esencial del buen funcionamiento social y se asocia a la salud y bienestar (Ehsana et al, 2019). Abarca tres elementos: la reciprocidad en el intercambio social (sentirse apoyado y apreciado por quienes forman parte del círculo más amplio, ayudarles y apoyarles); confianza social (esperar imparcialidad de las demás personas y confiar en ellas; así como la confianza en las instituciones); tener un sentido de pertenencia local y frecuencia de contacto social. En otros términos, el capital social es una faceta de la organización o estructura social, que incluye aspectos psicosociales como la confianza en los demás y normas de

reciprocidad y participación cívica, que pueden facilitar la coordinación y la cooperación de manera mutuamente beneficiosa. Ejemplos de reactivos son, hablando en general: ¿diría que se puede confiar en la mayoría de la gente, o que no se puede ser demasiado cuidadoso al tratar con la gente? ¿Cuán satisfecho/a está con su sentimiento de formar parte de la localidad o comunidad en la que vive?

g) Índice de Generosidad Bruta. Este índice recoge las metáforas de un producto de generosidad bruto, de una tasa de desinterés o ayuda desinteresada e inversión en quienes más lo necesitan, contraponiendo estas a indicadores económicos como el PIB, la tasa de interés y la inversión en bolsa. Se recupera la idea de que la ayuda voluntaria desinteresada es una fuente de bienestar. Hay una gran cantidad de estudios que muestran asociaciones o correlaciones entre voluntariado, donaciones y bienestar (Aknin et al, 2019). Estudios experimentales sugieren que la gente es feliz por ayudar a la familia, amigos, miembros de la comunidad, cónyuges, e incluso extraños bajo ciertas condiciones. Un meta análisis de las pruebas experimentales de que las intervenciones de bondad (por ejemplo, la realización de “actos de bondad aleatorios”) encontró un efecto de la bondad en el bienestar de la persona que lo realizaba, sugiriendo que realizar actos de bondad mejoran ligeramente el bienestar del actor (Dickens, 2017). Ejemplos de reactivo son: ¿Ha donado dinero a una organización benéfica en el último mes? ¿Ha dado dinero a un extraño o desconocido en la calle en el último mes? ¿Ha dado ayudado a un extraño o desconocido en la calle en el último mes?

h) Índice de Amabilidad con la Tierra. En este índice de deuda con la tierra se contempla tanto la conexión con la naturaleza en cuanto fuente de bienestar, como la relación de apoyo y gratitud con esta. La conexión con la naturaleza se relaciona con el sentido subjetivo de un individuo de su relación con el mundo natural. Dos meta-análisis confirman que las personas que están más conectadas con la naturaleza también tienden a tener niveles más altos de bienestar hedónico (satisfacción con la vida y felicidad) $r=.20$ y de bienestar psicológico (autoestima, autonomía, control del medio y crecimiento personal entre otros atributos) $r=.24$. Así pues, los individuos que están más conectados con la naturaleza tienden a tener un mayor bienestar y, en particular, tienen niveles más altos de crecimiento o realización personal (Pritchard et al, 2014). Ejemplos de reactivos son: A menudo me siento en unión con el mundo natural que me rodea. De 1 (Muy en desacuerdo) a 5 (Muy de acuerdo). ¿Es importante preocuparse por la naturaleza y el medio ambiente? De 1 (sí) a 5 (no).

La media y desviación típica para el año 2018 fueron de 1.81 y 0.82 (Fuente: European Social Survey). Puntuaciones de uno señalan alta amabilidad con la tierra, entre dos y tres media y puntuaciones de cuatro y 5 baja.

i) Índice de Compromiso con la Educación. Este índice integró preguntas relacionadas con la implicación en la educación como: la participación de las familias mejora el trabajo del profesorado; dedico tiempo en formarme sobre alimentación adecuada y saludable; dedico tiempo a formarme sobre la importancia del ejercicio físico en el bienestar; conozco los derechos y deberes de participación en formación continua a nivel estatal y local.

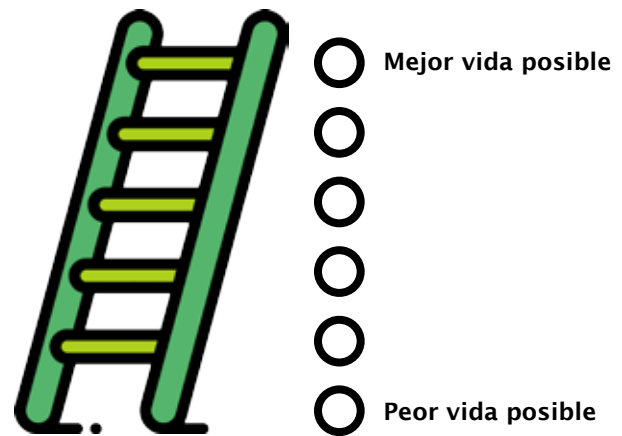
j) Índice de Prosperidad Digital. Este índice quiere medir la adaptación al cambio e intensificación de uso de Internet y los social media. Una brecha digital puede aparecer debido a la edad (limitaciones de habilidades para el acceso de las personas mayores a servicios virtuales en la administración, banca, etc.) o a la clase social (limitaciones de conexión, de aparatos electrónicos, como se manifestó en torno a la educación virtual en la pandemia del covid). Incluyó reactivos como: usar Internet y las plataformas de la red como WhatsApp, Facebook, Instagram, forman parte de mi rutina diaria; o los medios sociales como WhatsApp, Facebook, Instagram juegan un papel importante en mis relaciones sociales (Jenkins-Guarnieri et al, 2013).

Estos indicadores pretenden ser un instrumento para cuantificar, medir y poder mejorar el esfuerzo, el trabajo o la lucha por hacer nuestro entorno un lugar mejor, sirviendo como posibles complementos a tener en cuenta para ayudar a construir una sociedad próspera, sostenible y cohesionada, y no refiriéndose únicamente a indicadores macro-económicos.

Los índices macro-humanos se basan en la idea de que las regularidades de las actitudes y el comportamiento de los sujetos se demuestran a nivel agregado (es decir, macro), mientras que las actitudes y el comportamiento individual se muestran fluctuantes en mucha mayor medida que los indicadores colectivos. Utilizando análisis de incertidumbre y del proceso de aprendizaje masivo o colectivo, Katona (1979) sugirió que el estudio de los macro-procesos puede complementar el nivel psicológico, interpersonal y de microanálisis. Este autor fue uno de los primeros investigadores que combinaron los estudios psicológicos y económicos. Mostró que predicciones de las tendencias económicas, tanto a corto como a medio plazo,

se podían realizar mediante la recogida de datos sobre las actitudes y expectativas de muestras representativas. En este sentido, la agregación de los índices aquí expuestos a nivel de vecindario, condado, ciudades y otros niveles colectivos, es decir, los promedios o medias de las repuestas individuales por barrio, ciudades o regiones serían indicadores macro-psicológicos. Estos indicadores macro-psicológicos o macro-humanos deberían estar fuertemente relacionados entre ellos a este nivel colectivo y pueden predecir resultados socioeconómicos relevantes. Su aporte para una psicología colectiva fue importante, cuestionando el individualismo metodológico o la presuposición de que lo único importante son los procesos individuales (Curtin, 2016; Dechaux, 2015). Para la economía los fenómenos agregados o las medias de encuestas de actitudes, etc., deberían reducirse al monto de comportamientos individuales, Katona argumenta que deberían ser vistos como fenómenos sociales o macro psicológicos, que no tienen equivalente en el individuo. Los datos de bienestar y sus factores recogidos a nivel individual agregados son valiosos para predecir las tendencias centrales de la conducta, ya que los fenómenos psicológicos medidos a nivel agregado son diferentes de los fenómenos medidos a nivel individual: el todo es diferente de la suma de sus partes. Así pues, es un fenómeno holístico. Es cierto que sólo los individuos pueden pensar, tomar una decisión y actuar; ningún grupo es capaz de estas tareas. Sin embargo, las acciones colectivas de los grupos de personas no se pueden explicar a partir de la suma de lo que harían los individuos. Katona utilizó los principios de la psicología Gestalt para afirmar que es posible que no sólo el total sea diferente de la suma de sus partes constituyentes, sino que el total puede ayudar a definir sus partes constituyentes. Los estudios de actitudes y consumo mostraron que las actitudes a nivel individual son inestables, mientras que a nivel agregado son estables: la estabilidad de las actitudes a nivel agregado explica el hecho de que tienen mejores resultados de predicción que las actitudes a nivel individual. Las actitudes, creencias, sentimientos y comportamiento de los sujetos y grupos están constantemente influidos por las actitudes de los demás. Las opiniones individuales recogidas a través de las encuestas son una forma de medir la huella de la atmósfera social en el individuo. Un clima de confianza u optimismo (y su inverso: la falta de confianza, el pesimismo o la “depresión”) es la base de los mercados económicos y de la recuperación o depresión de estos mercados. Katona (1979) presentó pruebas de que esta creencia tiene cierta validez. Su índice de sentimiento del consumidor pregunta a la gente si ellos personalmente, y si el país en su conjunto, tendrá buenos o malos momentos financieros en el próximo año. Las caídas de este índice permiten pronosticar

con éxito recesiones económicas (que se producen unos seis o nueve meses después de las caídas del índice). Es importante señalar que esta capacidad de predicción no se debe a la predicción acertada del consumo individual (que es mejor predicha por las preguntas sobre las intenciones de compra de artículos de consumo específicos). Se trata más bien de una macro-medida agregada o una medida de la atmósfera o el clima general. Es interesante que esta medida del estado de ánimo general sea un mejor predictor que las preguntas sobre las intenciones específicas de compra. Mientras que estas últimas son mejores predictores del comportamiento individual, estas intenciones individuales ocurren demasiado tarde en el proceso de toma de decisiones para tener mucho poder de previsión.



La percepción de emociones predominantes en los otros o clima emocional (De Rivera, 1992; De Rivera & Paez, 2007), el bienestar hedónico agregado (media nacional de afectividad positiva) (Basabe et al, 2002) y la estabilidad emocional media o colectiva (Obschonska et al, 2016) se han asociado positivamente a la resiliencia o el desarrollo económico, o a las dimensiones culturales de individualismo e igualitarismo o baja distancia al poder. Por ejemplo, percibir más emociones colectivas positivas que negativas a nivel nacional, se asociaba a mayor desarrollo humano evaluado por el índice IDH de Naciones Unidas, compuesto de nivel de ingresos, educativo y expectativa de vida (De Rivera & Páez, 2007).

Por todo esto, creemos que es muy probable que los indicadores de bienestar que hemos descrito, agregados a nivel colectivo o macro psicológico sirvan no solo para diagnosticar, sino que también para predecir la dinámica social en el futuro.

BIBLIOGRAFÍA

- Aknin, L.B., Whillans, A.V., Norton, M.I. & Dunn, E. W. (2019). Happiness and Prosocial Behavior: An Evaluation of the Evidence. En Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey Sachs, and Jan-Emmanuel De Neve (Eds). *World Happiness Report 2019*. Chapter Four. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Basabe, N. et al (2002). *Cultural dimensions, socio-economic development, climate, and emotional hedonic level*. *Cognition and Emotion*, 16, (1), 103-125.
- BBK (2020). *Indicadores Macro-Humanos*. Midamos lo que verdaderamente importa. Hagamos que cuente.
- Cantril, H. (1965). *The Pattern of Human Concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Curtin, R. (2016). *George Katona: A Founder of Behavioral Economics*. In R. Frantz et al (Eds.). *Routledge Handbook of Behavioral Economics*. (Pp.18-35). London & New York: Routledge/Taylor & Francis.
- Dechaux, Pierrick (2015). *Proving the Existence of Macropsychological Phenomena? The Katona-Tobin controversy over the predictive value of attitudinal data*. CES workingpapers, Université Panthéon Sorbonne (Paris 1), Centre d'Economie de la Sorbonne, <http://EconPapers.repec.org/RePEc:mse:cesdoc:15011>
- De Rivera, J. (1992). *Emotional Climate: social structure and emotional dynamics*. In K,T.Strongman (ed.). *International Review of Studies*. Vol. 2. Pp. 197-202. Chichester, Uk: Wiley.
- De Rivera, J. & Páez, D. (2007). Emotional Climate, Human Security, and Cultures of Peace. *Journal of Social Issues*. 63 (2): 233-253.
- Dickens, L.R. (2017). Using gratitude to promote positive change: a series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic Applied Social Psychology*, 39 (4) (2017), pp. 193-208, 10.1080/01973533.2017.1323638
- Ehsana, A., Klaas, H.S., Bastianen, A. & Spini, D. (2019) Social capital and health: A systematic review of systematic reviews. *SSM - Population Health*, 8 100425 <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100425>
- Geerling, D. M., & Diener, E. (2018). Effect size strengths in subjective well-being research. *Applied Research in Quality of Life*, 1-19.
- Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey Sachs, and Jan-Emmanuel De Neve, eds. 2020. *World Happiness Report 2020*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Huppert, F.A. (2009). Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology, Health and Well Being*, 1 (2):137-64. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Jenkins-Guarnieri, M.A., Wright, S.L. & Johnson, B. (2013). Development and Validation of a Social Media Use Integration Scale. *Psychology of Popular Media Culture*. 2, (1), 38-50
- Katona, G. (1979). Toward a Macropsychology. *American Psychologist*, 34, (2) 118-126.
- Obschonka, M., Stuetzer, M., Audretsch, D.B., Rentfrow, P.J., Potter, J., Gosling, S.D. (2016). Macro-psychological factors predict regional economic resilience during a major economic crisis. *Social Psychological and Personality Science*, 7(2), 95-104.
- Paez, D. & Oyanedel, J.C. (2020). *Social Belongingness and Well-Being: International Perspectives*. *Frontiers in Psychology*
- Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D. et al. The Relationship Between Nature Connectedness and Eudaimonic Well-Being: A Meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 21, 1145-1167 (2020). <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00118-6>
- Ryff, C. D. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Rojó-Pérez, F., Fernández-Mayoralas, G. & Rodríguez, V. (2014). Spain, Personal Well-Being Index; Application with People Aged 50 Years and Older. En A.C. Michalos (ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (Pp.6236-6243). Dordrecht: Springer. DOI 10.1007/978-94-007-0753-5,
- Ruggeri, K., García-Garzon, E., Maguire, A., Matz, S. & Huppert, F.A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18:192 <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>

PREVALENCIA DE SÍNTOMAS DE INSOMNIO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

MARLON ELÍAS LOBOS RIVERA

Psicólogo, M.Sc. Profesor e investigador de la Escuela de Psicología. Universidad Tecnológica de El Salvador

SOPHIA ELISA ALFARO VEGA, MEILYN ELIZABETH CORTEZ BONILLA, REINA ESTHER ESCOBAR GARCÍA, MELISSA JASMINE LÓPEZ MARROQUÍN, MARÍA CAROLINA MÁRQUEZ ORELLANA, BRENDA JAZMÍN PEÑATE BOLAÑOS Y YOSSELIN VANESSA RAMÍREZ RIVAS

Estudiantes de Licenciatura en Psicología

RESUMEN

El presente artículo pretende determinar la prevalencia de síntomas de insomnio a causa de la pandemia del COVID-19 en estudiantes universitarios de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad Tecnológica de El Salvador (Utec). El estudio es de tipo descriptivo, con un diseño transversal. Se seleccionó una muestra no probabilística, intencionada de 114 estudiantes universitarios de la carrera de Licenciatura en Psicología. La técnica utilizada en la recolección de datos fue la encuesta auto-dirigida por medio de la herramienta de Microsoft Forms. Las características sociodemográficas comprenden: sexo, edad, y nivel académico. La muestra de mujeres fue de 86 (75.4%), y la muestra de hombres fue de 28 (24.6%). La media general de edad fue de 26.64 años (DE =5.24), la media de edad de mujeres fue de 25.60 (DE=4.37) y la media de edad de hombres fue de 29.85 (DE=6.38). Los resultados revelaron que la prevalencia de síntomas de insomnio se encuentra entre el 40% y el 50%; por último, se encontraron dos diferencias estadísticas en la dimensión insomnio, donde se presentó en la variable sexo una mayor afectación en mujeres, y en la variable nivel académico presentan más problemas de insomnio los estudiantes universitarios de 5° año y egresados de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Utec.

Palabras clave: Prevalencia, insomnio, estudiantes universitarios, psicología.

INTRODUCCIÓN

El insomnio es un trastorno del sueño el cual consiste en la imposibilidad para iniciar o mantener el sueño, o conseguir una duración y una mejor eficacia del sueño a fin de restaurar la energía y el estado de vigilia normal (Sarrajs & Castro-Manglano, 2007). Relacionado con el insomnio están las alteraciones del sueño que son las dificultades relacionadas con el hecho de dormir, como despertarse durante la noche o demasiado temprano, levantarse para ir al baño, no poder respirar con facilidad, toser o roncar, tener frío o calor, sueños desagradables, dolor u otras razones (Granados-Carrasco et al., 2013).

La pandemia de la COVID-19 ha puesto en desequilibrio el bienestar mental de las personas alrededor del mundo, debido al confinamiento obligatorio y a las nuevas modalidades de estudio virtual a las que se han tenido que adaptar los estudiantes; algunos factores que influyen en el insomnio podrían ser: el cambio repentino de hábitos y el tener que adaptarse a nuevas exigencias, otro factor que ha afectado es el encierro convirtiendo el tiempo productivo en ocio bajo la premisa “lo puedo hacer después”; muchos han cambiado su rutina diaria transformándola a una vida sedentaria, desvelándose a altas horas de la noche, viendo televisión, usando el teléfono celular o la computadora, no teniendo una hora exacta para dormir o despertar, afectado su ciclo circadiano del sueño, lo que repercute en sus estados de ánimos, falta de atención en clases, niveles bajos de energía al realizar sus actividades presentando sensación de malestar el resto del día.

Para los estudiantes universitarios el poder organizar un nuevo horario de actividades durante esta pandemia por COVID-19 ha sido una tarea difícil, desprenderse de una rutina diaria donde se involucran actividades físicas como cognitivas que se han visto afectadas de golpe, imponiendo una manera totalmente distinta de desarrollarse durante el día, a menor actividad física y mental es muy probable que el cuerpo no se sienta cansado al punto de no lograr un sueño óptimo, lo que se convertirá gradualmente en un desorden en su ciclo del sueño; en un estudio realizado por Granados-Carrasco et al., (2013) las privaciones del sueño ocasionan cambios en el comportamiento, la atención, y el ánimo; en estudiantes universitarios, la prevalencia de problemáticas del sueño se consideró alta, debido a la mala calidad del sueño, determinando que es necesario dormir al menos 7 horas para mantener una buena calidad del sueño.

Como equipo investigador se creó el interés por indagar dicha problemática en estudiantes universitarios, entre las preguntas formuladas en este estudio se tienen las siguientes ¿Cuál es el sexo más afectado por el insomnio? ¿Qué nivel académico se ha visto más afectado? ¿Cuál es la prevalencia de insomnio en el estudiantado universitario? Antes estas preguntas se planteó el objetivo de determinar la prevalencia de síntomas relacionados con el insomnio en estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad Tecnológica de El Salvador (Utec). Se sabe que el sueño tiene una relación en el día a día de las personas, en su ciclo de vida, cuando se dan cambios en los horarios de dormir se crean dificultades para conciliar el sueño; en los días de la pandemia de la COVID-19 muchas personas presentaron diversas problemáticas que se agravaron, con el paso de los días, según Ramírez-Ortiz et al., (2020) para estudiar las alteraciones del sueño, es necesario partir de la conceptualización de la calidad del sueño, la cual integra aspectos cuantitativos como la duración, el número de despertares nocturnos, y aspectos cualitativos subjetivos, como la profundidad del sueño o la capacidad de reparación de este.

Según Tuyani-Soliman et al., (2015) el sueño es muy necesario para tener una buena salud mental como física, el insomnio está definido como una dificultad para conservar el sueño, toda dificultad al dormir genera preocupaciones en las personas que lo sufren, lo que favorece y agudiza el problema; así como en la población en general también los estudiantes universitarios se ven afectados por el insomnio, variando al depender el diagnóstico utilizado, y en la mayoría de casos la mala higiene del sueño se relaciona con las dificultades de insomnio en los universitarios, lo que podría afectar su rendimiento académico.

El sueño es de vital importancia para mantener una condición física en la que el cuerpo mantenga un estado de ánimo adecuado para rendir durante las actividades del día, si el cuerpo no descansa lo suficiente debido a los despertares durante la noche y el insomnio, esto crearía alteraciones que afectan la calidad del sueño; según la investigación realizada por Monterrosa-Castro et al. (2014) en una universidad de Cartagena, Colombia, se estudió la prevalencia de la mala calidad del sueño en estudiantes universitarios, que presentaban insomnio, encontrando que el 60% de los estudiantes tiene una mala calidad del sueño, lo que repercute en un deterioro tanto físico como en su salud mental. Otro estudio (Bocabella & Malouf, 2017) donde evaluaron a hombres y mujeres con problemas de insomnio, encontró diferencias entre ambos sexos ($p < .001$), siendo las mujeres las más afectadas, presentando más dificultades para dormir y a la somnolencia diurna.

MÉTODO

A. Participantes

El estudio es de tipo descriptivo, con un diseño transversal (Montero & León, 2007). Se seleccionó una muestra no probabilística, intencionada de 114 estudiantes universitarios de la carrera de Licenciatura de Psicología de la Utec. La muestra de mujeres fue de 86 (75.4%), y la de hombres fue de 28 (24.6%). La media general de edad fue de 26.64 años (DE = 5.24), la media de edad de mujeres fue de 25.60 (DE = 4.37) y la media de edad de hombres fue de 29.85 (DE = 6.38). La técnica utilizada en recolección de la información fue la encuesta auto-dirigida por medio de la herramienta de Microsoft Forms. En la tabla 1, se presentan las características sociodemográficas que comprenden: sexo, edad, y nivel académico.

Tabla 1

Frecuencia y porcentaje de las características sociodemográficas de la muestra

Características sociodemográficas	Frecuencia (%)
Sexo	
Femenino	86 (75.4)
Masculino	28 (24.6)
Edad	
De 20 a 24 años	49 (43.0)
De 25 a 44 años	65 (57.0)
Nivel Académico	
1° año a 4° año	36 (31.6)
5° año a egresados	78 (68.4)

Tabla 2

Frecuencias y porcentajes de los resultados de la escala Atenas de insomnio

Nº	Ítems	Total (%)	Frecuencia (%)	
			Sin síntomas	Con síntomas
1	Inducción del dormir (tiempo que le toma quedarse dormido una vez acostado)	114 (100)	47 (41.2)	67 (58.8)
2	Despertares durante la noche	114 (100)	52 (45.6)	62 (54.4)
3	Despertar final más temprano de lo deseado	114 (100)	62 (54.4)	52 (45.6)
4	Duración total del dormir	114 (100)	60 (52.6)	54 (47.4)
5	Calidad general del dormir (no importa cuánto tiempo durmió usted)	114 (100)	56 (49.1)	58 (50.9)
6	Sensación de bienestar durante el día	114 (100)	68 (59.6)	46 (40.4)
7	Funcionamiento (físico y mental) durante el día	114 (100)	72 (63.2)	42 (36.8)
8	Somnolencia durante el día	114 (100)	34 (29.8)	80 (70.2)

B. Medidas e instrumentos de medición

La *Escala Atenas de insomnio* de Nenclares-Portocarrero y Jiménez-Genchi (2005) es un instrumento auto aplicable útil en la evaluación del insomnio, su formato es breve y sencillo, permite en pocos minutos obtener un índice numérico de los problemas para dormir, en sus instrucciones se establecen los requisitos de frecuencia y duración de las dificultades para dormir, el instrumento es unidimensional, es decir, únicamente mide una variable global, en este caso denominada *insomnio* compuesta por un total de 8 ítems, estos reactivos se responden en escala de tipo Likert, donde el valor mínimo era 0 y su valor máximo era 3 donde 0 significa ausencia de problema y 3 la mayor severidad. El instrumento cuenta con propiedades psicométricas, el análisis de confiabilidad del instrumento fue efectuado mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, y los autores obtuvieron un índice de .90. En el presente estudio, se replicó el mismo análisis, y se obtuvo un índice Alfa de Cronbach de .90, y adicionalmente se aplicó el coeficiente Omega de McDonald, obteniendo un índice de .89, lo anterior indica que el instrumento cuenta con índices de confiabilidad aceptables en El Salvador.

RESULTADOS

En el análisis de resultados, en un primer momento, se presenta el análisis descriptivo en la escala de insomnio, describiendo los ítems más relevantes del estudio, se encuentran los siguientes datos: el reactivo 1, el cual trata acerca de la inducción del dormir, 67 de los estudiantes (58.8%) respondieron que presenta el síntoma, mientras que el 47 (41.2%) no lo presentan; el reactivo 2, el cual hace

referencia a despertarse durante la noche, 62 (54.4%) respondieron afirmativamente, mientras que el 52 (45.6%) indicaron que no; el reactivo 3, el cual hace alusión al despertar final más temprano de lo deseado, 62 (54.4%) respondieron que no presentan síntomas, mientras que 52 (45.6%) afirmaron que si despertaron más temprano.

El reactivo 6, en el cual se refiere si tiene sensación de bienestar durante el día, 68 (59.6%) contestaron que si han sentido bienestar, mientras que el 46 (40.4%) indicaron que no; el reactivo 7, el cual hace referencia a si tiene un buen funcionamiento (físico y mental) durante el día, 72 (63.2%) dijeron que si poseen buen funcionamiento, mientras que 42 (36.8%) respondieron que no poseen un buen funcionamiento; por último, el reactivo 8, que indica si tienen somnolencia durante el día, 80 (70.2%) comentaron que si pasaron con sueño durante el día, mientras que el 34 (29.8%) no presentaban síntomas de sueño. Para verificar lo anterior y otros datos, ver tabla 2.

ANÁLISIS INFERENCIAL

El análisis diferencial en la escala de Atenas de insomnio se realizará a través de la prueba U de Mann-Whitney para determinar si existen diferencias estadísticas en función del género, la edad y el nivel académico, acompañado con el coeficiente Pearson (r) para estimar el tamaño del efecto. En la aplicación de la prueba de U de Mann-Whitney en función de la variable sexo; se encontraron diferencias estadísticas entre hombres y mujeres $z = -2.403$; $p = .016$; $r = .23$, encontrando que las mujeres son las más afectadas en comparación en los hombres, con un efecto pequeño. Para comprobar lo anterior, ver tabla 3.

En la aplicación de la prueba U de Mann-Whitney en función a la variable edad no se encontraron diferencias estadísticas. Para verificar lo anterior, ver en la tabla 4.

Con respecto al nivel académico, la tabla 5 evidencia la existencia de diferencias estadísticas $z = -2.162$; $p = .031$; $r = .20$, encontrando que los estudiantes universitarios de 1° año a 4° año tienen más problemas de insomnio, en comparación con los estudiantes universitario de 5° año y egresados, con un efecto pequeño.

Tabla 3

Aplicación de prueba de U de Mann-Whitney en función del Sexo

Dimensiones	Sexo	N	Rango	z	p	r
Insomnio	Hombre	28	44.48	-2.403	.016	.23
	Mujer	86	61.74			
	Total	114				

Tabla 4

Aplicación de prueba de U de Mann-Whitney en función de la edad

Dimensiones	Edad	N	Rango	z	p	r
Insomnio	20 a 24 años	49	62.49	-1.402	.161	.13
	25 a 44 años	65	53.74			
	Total	114				

Tabla 5

Aplicación de prueba de U de Mann-Whitney en función del Nivel Académico (NA)

Dimensiones	NA	N	Rango	z	p	r
Insomnio	1° año a 4° año	49	62.49	-1.402	.161	.13
	5° año a egresados	65	53.74			
	Total	114				

DISCUSIÓN

El presente estudio con respecto a la prevalencia de síntomas de insomnio con respecto de la pandemia de la COVID-19 en los estudiantes de la Utec en la carrera de Licenciatura en Psicología, la pandemia de la COVID-19 modificó de una manera abrupta la rutina de estudio, lo que se ve reflejado en la estadística que 7 de cada 10 estudiantes aproximadamente presenten somnolencia durante el día; 6 de cada 10 aproximadamente les cuesta quedarse dormidos una vez acostados, probablemente esto ocurra debido a las preocupaciones, el cambio de estudio a la modalidad virtual, un ambiente no confortable, son factores que afectan al dormir; 5 de cada 10 estudiantes tienen despertares durante la noche y tienen una mala calidad al dormir. Estos hallazgos están en sintonía con los resultados encontrados por Monterrosa-Castro et al. (2014), quienes encontraron que el 60% de los estudiantes universitarios evaluados presentan problemas de insomnio.

El análisis inferencial revela que en las características sociodemográficas de los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología, los grupos más afectados son las mujeres, y quienes se encuentran en 1° año a 4° año de la carrera. Referente al género, Boccabella y Malouf (2017) evidencian que si existen diferencias entre ambos sexos, revelando que las mujeres son más propensas a tener dificultades para dormir y a la somnolencia diurna. Con respecto al nivel académico, probablemente la diferencia se deba a que presentan mayor carga académica en los primeros años (entre 4 a 5 asignaturas, más prácticas académicas) en comparación con los estudiantes de quinto año (3 a 4

asignaturas, más prácticas académicas) y egresados (1 a 2 módulos más el informe de investigación); sin embargo, se recomienda que el estudio se realice con una muestra mayor para comprobar si esta diferencia sigue obteniéndose con una muestra mayor. También, es oportuno añadir, que en próximos estudios se tomen en cuenta a otras carreras universitarias, para tener una mejor perspectiva del fenómeno y de continuar presentándose una prevalencia igual o mayor a la encontrada en el presente estudio, ejecutar acciones dentro de la institución para dar solución a esta problemática.

REFERENCIAS

- Boccabella, A., & Malouf, J. (2017). How Do Sleep-Related Health Problems Affect Functional Status According to Sex? *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 13(5), 685-692. <https://jcs.m.aasm.org/doi/10.5664/jcs.m.6584>
- Granados-Carrascos, Z., Bartra-Aguinada, A., Bendejú-Barnuevo, D., Huamanchumo-Merino, J., Hurtado-Noblecilla, E., Jiménez-Flores, J., León-Jiménez, F., Chang-Dávila, D. (2013). Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque. *Anales de la Facultad de Medicina* 4(74), 311-314 <https://bit.ly/2K8gmYz>
- Montero, I., & Leon., O.G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *Revista International Journal of Clinical and Health Psychology*. 7(3), 847-862. <https://bit.ly/3ap58tB>
- Monterrosa-Castro, A., Ulloque-Caamaño, L., & Sol-Carriazo, J. (2014). Calidad del dormir, insomnio y rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Duazary* 11(2), 85-97, <https://bit.ly/3oWeiBM>
- Nenclares-Portocarrero, A & Jiménez-Genchi, A. (2005). Estudio de la validación de la traducción al español de la escala de Atenas de insomnio. *Salud mental*, 28(5), 34-39. <https://bit.ly/35jFvWI>
- Ramírez-Ortiz, J., Fontecha-Hernández, J., & Escobar-Córdoba, F. (2020). *Efectos del aislamiento social en el sueño durante la pandemia del Covid-19*. <https://bit.ly/2EyVdnt>
- Sarras F., & Castro-Manglano P., (2007). El Insomnio. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(1), 121-134 <https://bit.ly/3nqe19E>
- Tuyani-Solimán, N., Román-Gálvez, M. R., Olmedo- Requena, R., Amezcua-Prieto, C. (2015). Prevalencia de los Trastornos del Sueño en Universitarios. *Revista Actualidad Médica*, 100(795), 66-70. <https://bit.ly/3noXenE>

EL VÍNCULO AFECTIVO HUMANO-ANIMAL

FÁTIMA CASTILLO RÁPALO

Master en Recursos Humanos, Analista de Recursos Humanos en SigmaQ, El Salvador

“La grandeza de una nación y su progreso moral pueden ser juzgados por el modo en el que trata a sus animales.”
– Mahatma Gandhi.

Los perros y gatos fueron domesticados como mascotas de compañía hace miles de años y desde entonces se han convertido en una parte integral de la vida de las personas: como mascotas adoradas, animales de asistencia, o simplemente como animales con los que se comparten las calles (Meléndez, 2014). Los vínculos entre humanos y animales de compañía resultan un fenómeno ampliamente extendido en la cultura occidental, el cual se llama Antrozología.

En la mayoría de los países, especialmente en la última década del siglo XXI, el cuidado de mascotas se ha incrementado a niveles muy por encima del promedio histórico. En los Estados Unidos, por ejemplo, país con la mayor población de perros y gatos en el mundo, para finales del 2015 el 44 % de los hogares tenía al menos un perro (54.4 millones de hogares) y el 35 % tenía al menos un gato (42.9 millones de hogares) (APPA, 2016). Es decir que en ese país para el 2015 había cerca de 163.6 millones de animales sumando perros y gatos, cifra que corresponde al 51,3 % de la población humana que actualmente es de 318.9 millones y duplica a la población de niñas y de niños de 0-14 años, que está cerca de los 62 millones.

Todo el mundo sabe que los perros y gatos son parte de la sociedad moderna y proporcionan compañía, seguridad y experiencias formativas principalmente a los seres vulnerables y aislados de las comunidades.

Durante este proceso, los perros han adquirido habilidades comunicativas que favorecieron su relación con los humanos, la cual representa una expresión de apego. (Díaz & López 2017). La AVMA, American Veterinary Medical Association, afirma que existe un vínculo entre los humanos y los animales y que este ha existido por miles de años. Gracias

a la investigación, se sabe que tener un animal puede traer efectos benéficos a la salud humana. En lo cardiovascular, la tenencia de mascotas se ha asociado con niveles más altos de actividad física, menor presión sanguínea, menores respuestas al estrés, y menor incidencia o gravedad de la depresión. Además, los estudios también han demostrado que la tenencia de mascotas en pacientes con enfermedad arterial coronaria incrementa las tasas de supervivencia tras un ataque cardíaco. Así que no hay duda del beneficio de la tenencia de mascotas.

A largo de la vida, se forma un vínculo indiscutible con las mascotas con quienes se comparte un hogar, las emociones y en silencio empatizan con los seres humanos, estableciendo formas de comunicación, por ejemplo, en el caso de los perros domésticos, las personas pueden proveer el acceso a recursos valiosos, por lo que una adecuada comunicación con las mismas resulta fundamental (Jakovcevic&Bentosela,2011). La mirada de un perro desempeña un rol central en la comunicación humana, en tanto facilita el entendimiento de las intenciones del otro, pero además el establecimiento de relaciones de filiación con otros (Nagasawa et al., 2015). En los últimos años se ha sugerido que la relación humano-perro de compañía podría representar una expresión de apego. Bowlby (1998) desarrolló que la teoría del apego se basa en la premisa de que los animales humanos, como muchos animales no humanos, están biológicamente predispuestos para buscar, mantener contacto físico y conexión emocional con figuras selectas a quienes se les confía protección física y psicológica. De este modo, puede dar cuenta de los comportamientos de búsqueda de proximidad como producto de un diseño evolutivo que permite asegurar la proximidad física y disponibilidad emocional de figuras de apego cuando fuera necesaria (Sable, 2013).

Los humanos desarrollan este apego con los animales que viven en el hogar y los consideran miembros de la familia. El 90% de los dueños de mascotas las consideran miembros de sus familias (e.g., Cain, 1985; Cohen, 2002) y tienden espontáneamente a incluirlas cuando se les pide que completen un diagrama familiar (Charles, Davies, & Harris, 2008). A esta configuración familiar se ha hecho referencia como familia más-que-humana, multiespecies o humano-animal (Díaz, 2017). Lo anterior es común cuando se le solicita a un infante dibujar su familia, suelen incluir a la mascota del hogar. Es importante recordar que la adquisición de cualquier animal es una responsabilidad para quince años o más (hay aves por ejemplo, que viven hasta 70 años). La incorporación de una mascota a la dinámica familiar, para los niños y niñas pueden jugar un papel importante para formar disciplina y responsabilidad a corta edad, por ejemplo: podría ser responsabilidad del menor estar pendiente de colocarle sus comidas a tiempo, bañarlo, llevarlo de paseo todas las mañanas etc. Esto puede ayudarles a los padres para asignarle tareas pequeñas y que contribuyen al hogar, para formar un entorno de cooperación y compromiso.

Así mismo muchas decisiones giran en torno al animal. Por ejemplo al momento de planear las vacaciones, con quién se deberá de quedar el animal, o presupuesto familiar que debe de incluir cuidados y alimentación de la mascota.



El vínculo humano-animal se suele formar comúnmente con perros y gatos, sin embargo, puede incluir otras especies del reino animal como aves, caballos, reptiles, peces etc. El vínculo es tan fuerte que se puede llegar a sufrir el síndrome por separación o ansiedad, las mascotas dependen 100% física y emocionalmente de sus “guardianes” y cuando se ven lejos de ellos pueden enfrentar cuadros de depresión, ansiedad, pérdida de apetito e inclusive problemas intestinales. En el caso de los humanos estos problemas pueden ocurrir al momento de pasar por el duelo de su mascota. La pérdida de una mascota por muerte, desaparición, descuido entre otros

motivos, puede lastimar y durar por mucho tiempo (Cohen, 2010), máxime, cuando esto puede ocurrir en varias ocasiones durante la vida de una persona. Se añade que si fue por un proceso de eutanasia, puede ser retante emocionalmente (Lagoni, 2011). Para el proceso de eutanasia se recomienda estar presente en el último momento del animal, tanto para acompañamiento, despedida y señal de agradecimiento. Este momento puede ser clave para tener un cierre en esta etapa de la vida de la persona.

Cohen (2010), menciona que las personas no solo lloran a sus mascotas sino también lloran por animales que no les pertenecen (ej. Mascota maltratada, animal de refugios o rescatada, entre otros). La experiencia de la pérdida puede resultar en sentimientos de depresión, ansiedad, síntomas somáticos (King & Werner, 2011) y estrés post-traumático (Hunt, Al-Awadi & Johnson, 2008). En ocasiones es común sentirse más cercano a un animal de compañía que a otras personas y esto no implica la sustitución de la persona por una mascota o que se sea incapaz de socializar (Walsh, 2009).

Los animales son parte importante del entorno de los seres humanos y si se les da la oportunidad de entrar a las vidas de las personas, pueden generar una relación de ganar-ganar. El humano gana compañía, salud, estabilidad emocional y los animales perciben cuidados necesarios para una vida digna y cariño de parte de las personas. Es importante tomar consciencia que la incorporación de antropología combinada con otra ciencia como la psicología, como campo disciplinario integrado, va a pasos lentos pero firme, la vinculación e interacción humano-animal como parte de su alcance teórico y metodológico. Existen profesionales de la salud mental que integran a su práctica la Terapia Asistida con Animales (TAA) y consideran el vínculo humano-animal en sus procesos y como punto de investigación que debe de ser explotado. El tener emociones primarias como el afecto, la tristeza y el miedo a perder a un ser querido como animal – no humano, deja entrever la necesidad que existe por estudiar este efecto y potencializar los beneficios en ambas vías. Como establecen Sharkin & Knox (2002), “Es importante que el psicólogo reconozca y respete la importancia de las mascotas en la práctica clínica y contribuya a un mayor reconocimiento y respeto por el valor de las mascotas en la cultura.” (p. 417). Se aclara que no es la panacea y tampoco se trata de prescribir una mascota, sino que hay que considerar que las personas le han otorgado un rol en sus vidas, ya sea de amor o desprecio y que cada uno de estos roles posee un significado individual y social muy importante. (Meléndez, 2014).

COMENTARIO ADICIONAL

Retomando la frase dicha por Gandhi, es de suma importancia empezar a reconocer, respetar y valorar la vida de todos los animales que habitan en nuestro planeta, no se trata de simple animales, son seres vivos que sienten, sufren y aman como lo hacemos

nosotros lo humanos. Las relaciones entre seres humanos y animales no humanos, pasan por pensar lo humano, lo animal y la naturaleza y por supuesto no sólo el lugar de los humanos en la naturaleza, sino de los animales en la cultura y la sociedad, así como su aporte a la construcción de la sociedad humana (Acero & Montenegro, 2019).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acero Aguilar, Myriam; Montenegro Martínez, Leonardo (2019). La relación humano - animal como construcción social. *Tabula Rasa*, 32,1116. DOI:<https://doi.org/10.25058/20112742.n32.01>
- American Pet Products Association (APPA).(2016). *Welcome to the American Pet Products Association (APPA)*. Recuperado de: <http://www.americanpetproducts.org/>
- Bowlby, J. (1998). El apego y la pérdida 1: El apego [Attachment and loss 1: Attachment]. Barcelona: Paidós.
- Cain, A. O. (1985). Pets as family members. *Marriage & Family Review*, 8(3-4),5-10.
- Cohen, S. P. (2010). Loss of a therapy animal: assessment and healing. En A.H. Fine (Ed.), *Handbook on animal assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice* (3rd Ed.) (pp. 441-456). San Diego, CA: Academic Press.
- Charles, N., Davies, C., & Harris, C. (2008). *Families in Transition: patterns of family formation and kinship networks*. Bristol: Policy Press
- Díaz Videla, Marcos, & López, Pablo (2017). La Oxitocina en el vínculo humano-perro: revisión bibliográfica y análisis de futuras áreas de investigación. *Interdisciplinaria*, 34(1),73-90.[fecha de Consulta 15 de Diciembre de 2020]. ISSN: 0325-8203. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180/18052925005>
- Hunt, M., Al-Awadi, H., & Johnson, M.(2008). Psychological Sequelae of pet loss following hurricane Katrina. *Anthrozoös*, 21 (2), 109-121.
- Jakovcevic, A., Irrazábal, M. & Bentosela, M. (2011). Cognición social en animales y humanos: ¿Es posible establecer un continuo? *Suma Psicológica*, 18 (1), 35- 46
- King, L. C., & Werner, P. D. (2011). Attachment, social support, and responses following the death of a companion animal. *Omega*, 64 (2), 119-141. doi: 10.2190/OM.64.2.b
- Lagoni, L. (2011) Family-present euthanasia: Protocols for planning and preparing clients for the death of a pet. En C. Blazina, G. Boyraz y D.N. Shen-Miller (Eds). *The psychology of the human-animal bond: A resource for clinicians and researchers* (pp. 181-201). New York, USA: Springer Science.
- Meléndez Samó, Liza M. (2014). El Vínculo Humano-Animal y sus implicaciones para la psicología en Puerto Rico. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 25(2),160-182. [fecha de Consulta 15 de Diciembre de 2020]. ISSN: 1946-2026. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2332/233245622002>
- Nagasawa, Miho & Mitsui, Shohei & En, Shiori & Ohtani, Nobuyo & Ohta, Mitsuaki & Sakuma, Yasuo & Onaka, Tatsushi & Mogi, Kazutaka & Kikusui, Takefumi. (2015). Oxytocin-Gaze Positive Loop and the Coevolution of Human-Dog Bonds. *Science* (New York, N.Y.). 348. 333-6. 10.1126/science.1261022
- Rodríguez Ceberio, Marcelo, & Díaz Videla, Marcos (2020). Las mascotas en el genograma familiar. *Ciencias Psicológicas*, 14(1),e2112.[fecha de Consulta 15 de Diciembre de 2020]. ISSN: 1688-4094. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4595/459564063005>
- Sable, P. (2013).The pet connection: An attachment perspective. *Clinical Social Work Journal*,41(1), 93-99. <http://doi.org/10.1007/s10615-012-0405-2>
- Sharkin, B. S. & Knox, D. (2003). Pet Loss: Issues and implications for the psychologist. *Professional Psychology: Research and Practice*, 34 (4), 414-421
- Walsh, F. (2009). Human-animal Bonds I: The relational significance of companion animals. *Family Process*, 48 (4), 462- 480.

LA VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO Y EL FEMINICIDIO Y SU VÍNCULO CON LA EDUCACIÓN INTEGRAL DE LA SEXUALIDAD (EIS)

CLEMENCIA RAMÍREZ

M.A., PHD Universidad de Granada

Investigadora/Consultora en temas de Migración, Violencia Sexual, Explotación Sexual, la Violencia Basada en Género (VBG) y Trata de Personas

Conferencia tomada de Curso de Formación en Educación Integral de la Sexualidad–EIS, UNFPA–FLACSO–MINED

La Educación Integral en Sexualidad (EIS) es relevante para el desarrollo físico, psicológico, emocional y social de los jóvenes, en la medida que les facilita el logro de una vida saludable basada en los valores, en el pleno ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelvan. La educación integral en sexualidad es una respuesta necesaria para todos los países, y en particular en los de nuestra región donde existen amenazas como la presencia del VIH, las infecciones de transmisión sexual, los embarazos no planeados y la alta incidencia de la violencia basada en género, donde particularmente las diferentes formas de violencia sexual se presentan con una alta prevalencia en toda la región de América Latina. Si bien es cierto, se han hecho grandes esfuerzos en fomentar la educación integral en la sexualidad, aún la cobertura no es la esperada, particularmente en aquellas poblaciones más afectadas como son las mujeres, las niñas, niños y jóvenes (UNESCO, 2018).

La violencia contra la mujer y las niñas y jóvenes es un problema de salud pública y claramente es una violación a los derechos humanos. Es un fenómeno que ocurre en todos los contextos, en el dominio de lo público y lo privado. Según, UNFPA, América Latina (2020) se estima que 7 de cada 10 mujeres en el mundo han sufrido violencia física y/o sexual en algún momento de sus vidas, y por lo menos *una de cada tres mujeres, jóvenes y niñas* ha sido víctima de golpes, heridas u otras formas de violencia física, han sido abusadas o han sido obligadas a tener relaciones sexuales sin su consentimiento por alguien conocido o un familiar.

VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO (VBG) Y FEMINICIDIO

La violencia basada en género corresponde a la inequidad prevalente entre hombres y mujeres, que ha estado presente históricamente en la sociedad. Este tipo de violencia es reforzada por ejercicio del poder que está naturalizado por las normas sociales y las creencias relacionadas con formas de pensamiento que minimizan la naturaleza de la mujer, las adolescentes y las niñas.

La violencia contra las mujeres y las niñas en el entorno escolar representa una dimensión específica de la violencia que ocurre en la escuela. Es una modalidad de violencia dirigida de manera precisa a las mujeres y las niñas por razones de género, causándoles daño o sufrimiento psicológico, físico, sexual o patrimonial, tanto en el ámbito escolar, en las redes sociales asociadas a la escuela o en sus inmediaciones. Esta modalidad de violencia es perpetrada por los diferentes actores insertos en el ámbito educativo, así como aquellos que se ubican en el contexto inmediato al entorno escolar y está basada en la discriminación, en los estereotipos de género y en patrones culturales basados en el control, dominio, sumisión y devaluación de las niñas y adolescentes (ONU Mujeres y UNICEF, 2014).

La violencia basada en género es una de las mayores problemáticas que se enfrentan en la región. En el informe sobre estimativos Globales y regionales sobre la violencia contra la mujer de la Organización mundial de la salud 2013, se encontró que el 35% de

las mujeres han sido víctimas de violencia física y /o sexual por parte de sus parejas o de violencia sexual por parte de personas distintas a su pareja. En todo el mundo, casi un tercio (el 30%) de todas las mujeres que han mantenido una relación de pareja han sido víctimas de violencia física y/o sexual por parte de su pareja. En algunas regiones, esta cifra puede llegar a ser de hasta el 38%.

En el mismo informe de la Organización Mundial de la Salud (2013) se señala que, a nivel mundial, el 38% del número total de homicidios femeninos se debe a la violencia conyugal. Así pues, las mujeres que han sido víctimas de abusos físicos o sexuales por parte de su pareja corren un mayor riesgo de padecer una serie de problemas de salud importantes, ya que son 1,5 veces más propensas a contraer el VIH, en comparación con las mujeres que no han sido víctimas de violencia conyugal; a nivel mundial, el 7% de las mujeres han sido agredidas sexualmente por una persona distinta de su pareja.

Por otra parte, según UNICEF (2019) en América Latina y el Caribe, alrededor de 1.1 millones de niñas entre los 11 y 19 años - en muchos casos desde la infancia- han sido víctimas de violencia sexual o cualquier otro *acto sexual forzado*. También señala que, aunque no existe una cifra oficial, se calcula que cerca de 2 millones de NNA, entre los 11 y 17 años, están siendo explotadas en América Latina y el Caribe.

La violencia de género se presenta en todos los países incluyendo los de Centro América y el Caribe. En El Salvador se llevó a cabo la Encuesta Nacional Contra la Mujer (2017) cuya prevalencia es de 66,4% a lo largo de la vida y de 33,8% en los últimos 12 meses. Dicha violencia, en el área urbana muestra una proporción de 7 de cada 10 mujeres a lo largo de la vida y 4 de cada 10 en los últimos 12 meses. Por su parte, en el área rural son 6 de cada diez mujeres a lo largo de la vida y 3 de cada 10 en los últimos 12 meses. Estos datos muestran que 5 de cada 10 han sido sometidas a violencia psicológica a lo largo de la vida y 2 de cada 10 en los últimos 12 meses. En este mismo estudio, se encuentra que respecto a la violencia física el 25,5% de las mujeres encuestadas han sido víctimas de esta violencia a lo largo de su vida y el 5,7% en los últimos 12 meses. En cuanto a la violencia sexual 4 de cada 10 mujeres han sido expuestas a este tipo de violencia a lo largo de la vida y 1 de cada 10 en los últimos doce meses. En relación con los ámbitos de ocurrencia se encuentra que en el ámbito público estas violencias se encuentran en el laboral, educativo y comunitario.

La intencionalidad de ocasionar daño a través de los episodios de violencia no es detectable fácilmente, esto hace que los agresores justifiquen sus acciones, poniendo la responsabilidad de sus actos en la víctima/sobreviviente o en otras personas u otras situaciones. Lo anterior configura las razones por las cuales se da el cuadro de la violencia de género en el dominio privado del hogar que se sustenta en el vínculo afectivo de la relación, que en muchas ocasiones es disfuncional, a lo que se suma la norma social de género asociada a la violencia que la naturaliza. La Violencia basada en género se genera en un contexto de inequidad dónde hay un ejercicio del poder y control por parte de uno de los miembros de la pareja sobre el otro miembro. Este continuo entre el control y el poder es lo que explica el conflicto permanente y ocasiona las consecuencias adversas de la violencia basada en género (VBG).

La VBG, debe ser analizada desde varios criterios como son, el tiempo de duración a la que ha estado expuesta la sobreviviente, el número de episodios en un tiempo o intervalo de tiempo y el patrón de violencia a las que están expuestas, en ese sentido, cuando se llega a los casos extremos de VBG se dan los casos asociados con la letalidad y son los feminicidios. En la mayoría de los casos de las mujeres y hombres que informan ser sobrevivientes de VBG, la percepción del peligro o amenaza no es real y por tal razón sus comportamientos de protección no son suficientes, por lo que la manipulación de los o las agresoras logra que él o la sobreviviente no esté alerta y es cuando estos casos ocurren. La VBG es una de las peores vulneraciones de los derechos humanos, atenta contra la dignidad, la autonomía y la libertad de las personas que la padecen. Forma parte del amplio espectro de las inequidades de género, una de las consecuencias más graves de esta problemática es la muerte de la mujer por homicidio, suicidio o accidente asociado y el femicidio (Tájer, Gaba y Reid, 2012).

El feminicidio se define según ONU Mujeres como “*el asesinato de una mujer por el hecho de serlo, el final de un continuum de violencia y la manifestación más brutal de una sociedad patriarcal*”.

En el caso de El Salvador es importante anotar que el feminicidio es una de las formas de violencia de género de alta incidencia, como lo muestran los datos que se presentan a continuación.

Tabla 1

Número de feminicidios y tasa de feminicidios por cada 100.000 mujeres, comparativo por países (Fuente: tomado del Observatorio de la Igualdad de Género de la CEPAL)

País	Número de feminicidios	Tasa (por cada 100.000 mujeres)
El Salvador	232	6.8
Honduras	235	5.1
Trinidad y Tobago	24	3.4
Bolivia	128	2.3
Guatemala	172	2.0
República Dominicana	106	1.9
Paraguay	59	1.7
Uruguay	30	1.7
México	898	1.4
Ecuador	104	1.31
Argentina	255	1.1
Brasil	1206	1.1
Costa Rica	24	1.0
Panamá	20	1.0
Perú	131	0.8
Venezuela	122	0.8

El Salvador muestra datos dramáticos en comparación con otros países en la tasa de feminicidios por cada 100.000 mujeres. Lo anterior, implica que es urgente tener acciones de mayor impacto para reducir esta tasa de feminicidios.

En los casos de feminicidio, se conoce el patrón de planeación por parte del agresor en la mayoría de los casos, de la extrema violencia que puede ocasionar un asesinato, pero no se conoce que a esta conducta le antecede un patrón de ejercicio del poder, de acoso y de necesidad de control extremo. El feminicidio es un fenómeno que permea la sociedad y que desafortunadamente ha sido naturalizado a través de la historia.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Organización internacional para las migraciones. (2019). *Glosario de la OIM*. Ginebra: OIM.

Organización Mundial de la Salud. (2013). *Global and regional estimates of violence against women: prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence*. Geneva: OMS.

UNESCO. (2018). *Orientaciones técnicas internacionales sobre Educación en sexualidad: un enfoque basado en evidencia*. París: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, la Secretaría de ONUSIDA, el Fondo de Población de las.

UNICEF. (2019). *Niños y niñas en América Latina y el Caribe. Panorama 2019*. Panamá: UNICEF.

Tajer, D. Gaba, M., Reid, G. (2012). *Impacto de la violencia de género. research*, Buenos Aires: <https://instituciones.sld.cu/genero/files/2012/12/Impactovioleniadegenero.pdf>.

UNFPA. 2015. *Minimum Standards for Prevention and Response to Gender-Based Violence in Emergencies. Technical*, Washington: UNFPA.

ONU Mujeres y UNICEF. (2014). *La prevención de la violencia contra las mujeres y las niñas el contexto educativo: Prácticas promisorias en 14 países de América Latina y El Caribe*. Documento de trabajo. Panamá: ONU Mujeres y UNICEF.

Center of Disease Control and Prevention- CDC. (2019). *¿Qué es la violencia de pareja íntima?* USA: U.S. Department of Health & Human Services.

Gerencia de Estadísticas de Género, Dirección General de Estadística y Censos (DIGESTYC). (2017). *Encuesta Nacional de Violencia Contra la Mujer*. El Salvador: Ministerio de Economía y DIGESTYC.

ONU Mujeres. (2020). *Feminicidio*. Colombia: ONU Mujeres.

Observatorio de Igualdad de Género de América Latina y el Caribe. (2020). *Feminicidio*. Santiago de Chile: CEPAL.

CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA ESTRUCTURAL EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD SOCIAL DE LAS MUJERES TRANS EN EL SALVADOR

YULIANA BEATRIZ CIENFUEGOS AQUINO

Mtra. En Intervención Social, Universidad Pedagógica de El Salvador. El Salvador

JAVIER ALBERTO MOLINA GUTIÉRREZ

Mtro. En Intervención Social, Universidad Francisco Gavidia. El Salvador

NOEL SALVADOR LORIO MEZA

Mtro. En Intervención Social. Prof. Independiente. El Salvador

El propósito de este artículo es brindar un panorama teórico sobre la violencia estructural que enfrentan las mujeres con identidad transgénero y transexual en El Salvador y el sentido de la violencia hacia la disidencia sexual en la realidad salvadoreña, y su efecto en la configuración de la identidad social de este colectivo. Se han analizado artículos de investigación latinoamericanos que exponen la utilidad social de la violencia dirigida hacia ellas. La propuesta orientadora es que, a diferencia de lo que plantean los enfoques tradicionales de la psicología, una de las consecuencias de la violencia estructural es el trauma psicosocial en la construcción de identidad de las mujeres transgénero y transexuales en El Salvador.

EL CONTEXTO FACILITADOR DE LA VIOLENCIA TRANSFÓBICA: VIOLENCIA ESTRUCTURAL, UNA HERRAMIENTA DE INVISIBILIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Desde los planteamientos de Martín-Baró (1990) y de Galtung (2016) quien lo retoma, cuyos puntos de vista confluyen en que la violencia estructural se ha convertido en una herramienta humana de dominación, poder y control. En el caso de las mujeres transgénero y transexuales, se fundamenta en cuestiones patriarcales, machistas y sexistas.

Se entenderá la violencia estructural como aquellas situaciones en las que se produce un daño en la satisfacción de las necesidades humanas básicas como la supervivencia, el bienestar, la identidad,

la libertad, y el acceso a recursos básicos, como resultado de los procesos de estratificación social, es decir, sin necesidad de formas de violencia directa (Martín-Baró, 1990; Galtung, 2016; Reyes, 2017). De acuerdo con estos autores, el término violencia estructural también incita la reflexión sobre la existencia de un conflicto entre dos o más grupos de una sociedad, generalmente antagónicos, en el que el reparto, acceso o posibilidad de uso de los recursos es resuelto sistemáticamente a favor de alguna de las partes y en perjuicio de las demás, debido a los mecanismos de estratificación social.

Desde la visión que no toda violencia es directa o claramente identificable y visible, el concepto de violencia estructural responde al hecho de que tiene como causa los procesos de estructuración social y no necesita necesariamente de ninguna forma de violencia directa para que tenga efectos igualmente nocivos sobre las oportunidades de supervivencia, bienestar, identidad y libertad de las personas. En el caso de El Salvador queda de manifiesto en la falta del reconocimiento al derecho de la identidad, leyes protectoras, garantes de derechos, el estigma de la sociedad civil hacia la construcción de la imagen de las mujeres trans, la invisibilización de la exclusión y discriminación hacia ellas y sus efectos en su proyecto de vida, entre otras. Al respecto Martín-Baró (1990) plantea que con frecuencia el agresor tiene que recurrir a la devaluación de la víctima, a su deshumanización y hasta su estigmatización como recurso psicológicamente necesario para poder ejecutar el acto violento contra ella, aun cuando este sea simbólico o indirecto.

Los planteamientos de Reyes (2017), Rojas (2017) y de La Parra & Tortosa (2003), exponen que existen múltiples formas invisibles en las que se ejerce la violencia estructural hacia la diversidad sexual, destacando especialmente la restricción de la satisfacción de las necesidades elementales, la discriminación como acto violento y la violencia directa. Resulta fundamental afirmar que la violencia estructural expone la utilidad de los diferentes mecanismos de ejercicio del poder como causantes de procesos de privación de las necesidades humanas fundamentales (La Parra & Tortosa, 2003; Reyes, 2017). Y es que, en efecto, la injusticia social, la pobreza, la restricción de acceso a recursos y servicios básicos, el desplazamiento forzado, entre otras expresiones de desigualdad, no son fruto únicamente de dinámicas producidas por las relaciones de tipo económico, sino que también son explicadas a partir de la opresión política y social (Comisión Interamericana de los Derechos Humanos, 2015). En esta dinámica se utilizan mecanismos que, de manera legítima, invisibilizan la discriminación institucional y la legislación excluyente en el país de forma intencional y por omisión.

De acuerdo a Hiner (2019) otra de las manifestaciones más claras de la violencia estructural en contra de las mujeres trans es la discriminación. Y es que históricamente, las sociedades latinoamericanas se han regido bajo la noción de que existe únicamente un axioma binario de género que clasifica a las personas en base al elemento biológico, como hombres o como mujeres. Esta valoración muy pocas veces es cuestionada en sociedades como la de El Salvador,

las cuales son profundamente patriarcales. Como consecuencia, inmutablemente se espera que haya congruencia entre la identidad e imagen personal de cada individuo con el sexo que le es asignado en su nacimiento (Forcada & Winton, 2018). Como resultado de la rigidez de esquemas mentales heteronormativos, surgen los estigmas sociales que generan conductas de discriminación. Las mujeres trans especialmente, experimentan obstáculos sistemáticos que les impiden gozar de sus derechos, y gran parte de estos obstáculos tienen que ver con la existencia de estereotipos arraigados en la cultura que promueven la marginación en espacios vitales de interrelación como las escuelas, lugares de trabajo e instituciones de seguridad social, así como en sus propios hogares (Hermosa & Polo, 2018).

TRAUMA PSICOSOCIAL COMO CONSECUENCIA DE LA VIOLENCIA ESTRUCTURAL EN LAS MUJERES TRANSGÉNERO Y TRANSEXUALES DE EL SALVADOR

Desde el enfoque psicosocial, Martin-Baró (1990) concibe el trauma psicosocial como la cristalización en los individuos de relaciones sociales basadas en la violencia o conflictos intergrupales, donde son propios los sesgos intergrupales, la polarización social y las creencias estereotipadas. En las mujeres transexuales y transgénero, el trauma psicosocial constituye una consecuencia directa de la violencia estructural, una que vez expresan su identidad de género, a medida se manifiesta más la expresión



femenina y se dejan de lado las características masculinas, el daño psicosocial incrementa. Continuar aduciendo las consecuencias que esta violencia tiene sobre su salud mental hace que el ejercicio profesional de la psicología, desde enfoques clínicos tradicionales continúe culpando a la víctima y eximiendo de su responsabilidad al contexto.

El odio y el rechazo hacia lo femenino forma parte del sistema patriarcal, en donde a través de la cultura la dualidad femenino y masculino ha sido y es aceptada como “lo normal” y todo lo que no encaja en esta norma social es entonces visto como amenaza a “los valores tradicionales” de instituciones como la familia o la iglesia. La violencia hacia las mujeres es aceptada y legitimada. Pero en el caso de las mujeres con identidad trans se hace evidente a través de los crímenes de odio el ensañamiento para acabar con sus vidas, estos crímenes representan formas de castigar cuerpos abyectos que no han cedido ante el control social de la heteronorma y por ello merecen para muchos, más allá del castigo social, el exterminio.

A partir de lo anterior, el temor a las relaciones con personas ajenas a su colectivo, a caminar solas por las calles, a visitar lugares públicos, entre otras conductas o acciones, no debe ser considerado desde escalas clínicas, sino, como una respuesta consecuente a un contexto que ha sido el responsable de este temor, un contexto que además permite que unos agredan y otras sean agredidas.

REFERENCIAS

- Blanco, A., & Díaz, D. (2004). Bienestar social y trauma psicosocial: una visión alternativa al trastorno de estrés postraumático. *Clínica y salud*, 15(3), 227-252.
- Comisión Interamericana de Derechos Humanos (2015) *Violencia contra Personas Lesbianas, Gay, Bisexuales, Trans, e Intersex en América*. I. Title. II. Series. OAS. Documentos oficiales; OEA/Ser.L
- Forcada, R. H., & Winton, A. (2018) *Diversidad sexual, discriminación y violencia*. Comisión Nacional de Derechos Humanos, México.
- Galtung, J. (2016). La violencia: cultural, estructural y directa. *Cuadernos de estrategia*, (183), 147-168.
- Hermosa, M. D. L., Polo Usaola, C. (2018). Sexualidad, violencia sexual y salud mental. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 38(134), 349-356.
- Hiner, H. (2019). Tejiendo Resistencias: violencia contra mujeres y sujetos LGBTQIA+ en la Historia Reciente de Chile. *Nomadías*, (27), 51-74.
- La Parra, D., & Tortosa, J. M. (2003). Violencia estructural: una ilustración del concepto. *Documentación social*, 131(3), 57-72.
- Martín-Baró, I. (1990). La violencia en Centroamérica: una visión psicosocial. *Salud, Problema y Debate (Buenos Aires)*, 2, 53-66.
- Reyes, L. L. (2017). Violencia estructural, marcos de interpretación y derechos humanos en México. *Argumentos*, 30(83), 249-274.
- Rojas, E. B. (2017). Lo que se ve, sí se juzga: Percepciones y violencia contra la diversidad sexual en México. *Revista San Gregorio*, 2(17), 96-103. México.

Desde la perspectiva psicosocial, la visión del daño que la violencia deja en las mujeres trans nos obliga a reflexionar en sus contextos, en donde a través del uso del poder para disciplinar los cuerpos que no obedecen a la norma heterosexual conlleva a consecuencias que permean todas las áreas de oportunidades y desarrollo, volviéndolas un colectivo vulnerable a los abusos que muchas instituciones y personas cometen contra ellas. El daño que se cristaliza en ellas siendo palpable, mayormente, en su proyecto de vida y en sus modos de interrelación con otras personas, va más allá de las consecuencias individuales. La construcción de su identidad en función del mundo al que se presenta obliga a que se replanteen los modos de intervención hacia este colectivo, buscando que desde la sociedad se pueda resarcir el daño que se ocasiona a través de la violencia estructural, daño manifestado en la destrucción del tejido social, la creación de redes de terror, consolidación de la mentira institucionalizada, que en este caso podría interpretarse como confirmación del marco ideológico falaz que sostiene los mitos alrededor de la transexualidad, entre otras (Blanco & Díaz, 2004).

INCESTO EN LA INFANCIA: CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO

ROSA ESTELA LÓPEZ AYALA

Estudiante de 5° año de Licenciatura en Psicología. Universidad de El Salvador, El Salvador

La Red Feminista frente a la Violencia contra las Mujeres en El Salvador señala que el Instituto de Medicina Legal (IML), reportó en el periodo de enero a septiembre de 2020, un total de 1,185 víctimas de violencia sexual en El Salvador, de las cuales el 91% eran del sexo femenino y un 73.9% corresponden a personas menores de 18 años. Asimismo, estos abusos son ejercidos, principalmente, por personas que están dentro del círculo de confianza de las y los menores como el papá, padrastro, hermano, tío, abuelo u otro cuidador.

Tomando en cuenta lo mencionado anteriormente estos abusos sexuales infantiles recaerían en una tipología de abuso sexual de la que poco se habla, es decir, el incesto, ya que existe un silencio y miedo colectivo a aceptar que las y los menores también están en riesgo en sus propios hogares. De igual manera, al hablar de incesto usualmente se tiene la idea o imagen de una relación amorosa y sexual entre dos personas adultas que están en dicha relación con mutuo consentimiento.

Pero, ¿el incesto siempre ocurre en estas condiciones de igualdad de poder? M. Escobar, C. Hernández y F. Jiménez (2013), explican que el incesto es “una manifestación donde la agresión psicológica, físico y sexual se combinan con el abuso y el quiebre de las relaciones de confianza” (p. 20), es decir, se da una destrucción de los tejidos de confianza y puede profundizar aún más el dolor de las víctimas ya que tiende a ocurrir bajo coerción, manipulación y fuerza.

Por lo tanto, el incesto en la infancia se presenta en una asimetría de poder donde la víctima es un niño, niña o adolescente que debido a su etapa evolutiva no cuenta con el desarrollo cognitivo, emocional y biológico suficiente para poder dar su consentimiento y por ende, es forzado por su

agresor, quien comúnmente utiliza la manipulación emocional y cercanía con la víctima para lograr gratificación sexual y sensación de poder, al ver, tocar, rozar, penetrar o realizando otras formas de abuso sexual. Debido a estos mecanismos de manipulación emocional utilizadas por el agresor, las niñas, niños y adolescentes pueden experimentar un acentuado conflicto emocional en el que se pueden destacar emociones como: confusión, culpabilidad, miedo, tristeza, inseguridad, asco, enojo y repulsión, los cuales suelen presentarse en mayor intensidad en los casos de incesto, ya que dicho abuso ha sido perpetrado por alguien que debería de proporcionarles seguridad, protección, cuidados y amor.

Aunado a esa variedad de emociones experimentadas por parte de las víctimas, posteriormente, estas son revictimizadas de manera directa o indirecta por su propio agresor, por sus demás familiares, por la sociedad misma e incluso por el sistema judicial. Esta revictimización se manifiesta a través de las actitudes, creencias, estereotipos y prejuicios que puedan expresar los demás frente a la víctima.

Como consecuencia de los factores personales, familiares y sociales, muchas niñas, niños y adolescentes, víctimas de incesto, deciden callar para autodefenderse e incluso son silenciadas por sus mismas familias, lo cual les obliga a avanzar en las siguientes etapas evolutivas con ese conflicto emocional, que es naturalizado a lo largo de sus vidas adultas.

Pero es importante cuestionar, ¿el hecho de silenciar estos hechos abusivos e indiscutiblemente traumáticos ocurridos en la infancia, significa que el daño psicológico ha cesado? Definitivamente no, de hecho, existen más probabilidades que las



consecuencias psicológicas se cronifiquen hasta su vida adulta. Dichas consecuencias a largo plazo, tal como lo plantea W. Bezemar y cols. (1994) pueden ser muy diversas, pero las más frecuentes pueden ser sintomatología propia de un estrés postraumático crónico como miedo, insomnio, hipervigilancia, pesadillas, recuerdos o imágenes intrusivas, sentimientos de culpa, vergüenza e ira. Estas autoras también señalan, que las mujeres sobrevivientes de situaciones de incesto en su infancia o adolescencia se suelen quejar de depresión crónica, ansiedad generalizada, problemas a nivel psicosexual, problemas psicosomáticos, desórdenes alimenticios, consumo de alcohol y drogas, autolesiones, inestabilidad emocional, autoestima poco favorable e inclusive intentos o suicidio consumado. Inclusive, algunos estudios afirman que otra consecuencia a largo plazo es que estas mujeres tienen más probabilidades de nuevas victimizaciones en el futuro, es decir, encontraron un alto índice de experiencias de incesto o abuso sexual infantil en trabajadoras sexuales y en mujeres víctimas de violencia de género.

REFERENCIAS

M. Escobar, C. Hernández y F. Jiménez (2013). *Efectos psicológicos a largo plazo en mujeres abusadas sexualmente antes de su adolescencia, residentes del área metropolitana de San Salvador*. Universidad de El Salvador. San Salvador, El Salvador.

Red feminista frente a la violencia contra las mujeres (2020). *Observatorio de seguridad Ciudadana de las Mujeres: Estadísticas de violencia sexual*. Recuperado de: https://www.observatorioseguridadciudadanadelasmujeres.org/estadisticas_sub1.php

W. Bezemar y cols. (1994). *Después del incesto*. Equipo del Espacio de Salud para Mujeres. Editorial horas y HORAS. Madrid, España.

Se puede concluir que las experiencias de incesto durante la infancia son profundamente traumáticas y por tanto ocasionan graves consecuencias psicológicas en las víctimas, lo cual interfiere significativamente en la calidad de vida de estas, especialmente por la desconfianza generalizada que interiorizan como uno de sus principales rasgos de personalidad, el cual se pone en evidencia en sus futuras relaciones interpersonales.

Un importante paso para contrarrestar estas consecuencias es visibilizar y darle voz a lo que realmente esconde el incesto, sus consecuencias y las circunstancias tan desfavorables para la víctima donde es imposible su derecho al consentimiento y así las personas adultas que aun silencian estas experiencias traumáticas de su infancia, logren tener una mayor autocomprensión y den inicio a un proceso de reconstrucción emocional.

DAÑO PSICOLÓGICO EN VÍCTIMAS DEL CONFLICTO ARMADO DE EL SALVADOR

ANA PATRICIA ROSALES RODEZNO

Estudiante de 4° año, Licenciatura en Psicología, Universidad de El Salvador, El Salvador

El 15 de octubre de 1979 dio inicio la Guerra Civil de El Salvador, un enfrentamiento armado entre la Fuerza Armada y la Guerrilla Salvadoreña, la cual tuvo fin 12 años después, el 16 de enero de 1992. Durante 12 años, el país se encontró en emergencia total, fueron años de angustia, dolor, desesperación, inseguridad y sufrimiento; fue un enfrentamiento que dejó innumerables pérdidas tanto materiales como humanas, siendo éstas últimas las de mayor peso y afectación, se sabe que durante los 12 años del conflicto, hubieron alrededor de 75,000 personas muertas y desaparecidas, sin duda una pérdida irreparable para sus familias, esto, aunado al hecho de vivir, presenciar y participar en una guerra tan violenta y devastadora donde todos y cada uno de los salvadoreños fueron víctimas de una lucha de poderes, de una lucha contra la desigualdad y sobre todo, fueron víctimas de la violación de muchos derechos humanos. Sin embargo, un tema al que no se le prestó mucha importancia en su momento fue el daño psicológico de las víctimas.

La importancia de abordar este tema radica en que el malestar psicológico en las víctimas es muy significativo, tanto hombres como mujeres, niños y niñas, soldados, guerrilleros y civiles en general fueron y son víctimas del conflicto armado, quienes en su mayoría actualmente viven con muchas secuelas de éste, lamentablemente algunos no son conscientes de ello, otros lo han naturalizado, pocos han podido tratar el daño psicológico debidamente y por otro lado las autoridades le dieron poca importancia y atención, algunos años atrás.

Ayala, H. y Ramos, M. (2014) definen el término guerra como: El conflicto armado entre dos estados soberanos (internacional) o entre bandos de un mismo país, con o sin injerencia extranjera, directa o indirecta, explícita o implícita que se desarrolla mediante la destrucción sistemática de las personas

y los bienes del enemigo, con el fin de imponer ciertas condiciones a este, durante o después de haberle derrotado. Estas pueden darse por razones ideológicas, económicas, políticas, sociales, culturales, religiosas, étnicas, etc. (p.24).

En El Salvador, la Guerra Civil fue el resultado de políticas gubernamentales que afectaron negativamente a la población salvadoreña durante décadas, administraciones militares que llevaron a la represión, hechos de desigualdad social y económica que desembocaron en una inmensa pobreza de los más vulnerables. La Guerra Civil en El Salvador fue eso y más, muchas más injusticias que se fueron acumulando durante años, ya que las causas del enfrentamiento no se dieron de un día a otro, fueron años de represión, desigualdad, violación de derechos humanos que estallaron en ese momento.

Así, Vid. Pynoos, R., S. Sorenson, y A. Steinberg (1993) citado por Amor, P., Echevuría, E. y Carrasco, M. (2016) afirman que cuando se produce un daño psicológico, se ve alterada la capacidad de afrontamiento y de adaptación de la víctima a una nueva situación, asimismo el grado del daño psicológico esta mediado por factores como la intensidad y duración del hecho, la significación emocional del suceso sufrido, el carácter inesperado del acontecimiento, el riesgo experimentado, las pérdidas sufridas, entre otras.

El daño psicológico comprende tanto lesiones psíquicas como secuelas emocionales. Amor, P. et al. (2016) afirma que: La lesión psíquica se refiere a una alteración clínica aguda que sufre una persona como consecuencia de haber experimentado un suceso violento y que la incapacita significativamente para hacer frente a los requerimientos de la vida ordinaria a nivel personal, laboral, familiar o social (p. 44).



De igual manera Amor, P. et al (2016) definen las secuelas emocionales como una discapacidad permanente que no remite con el paso del tiempo ni con un tratamiento adecuado y se da a modo de cicatrices psicológicas, es decir, una estabilización irreversible del daño psicológico alterando el funcionamiento psíquico habitual.

Tomando en cuenta lo anterior, podrían surgir preguntas como, ¿Qué habrá causado un daño psicológico en las víctimas de la Guerra Civil? ¿Qué habrá sido tan grave para causar lesiones y secuelas psíquicas? y ¿Qué hace a los salvadoreños víctimas de la Guerra Civil? Siendo el enfrentamiento armado un suceso traumático, el cuál se extendió por todo el territorio durante 12 años, afectando a cada uno de los salvadoreños, los convierte tanto en víctimas directas como en víctimas indirectas del conflicto armado, ya que fueron ellos, sus familiares o conocidos quienes sufrieron este suceso traumático.

Hechos como violaciones sexuales de niñas y mujeres, asesinatos masivos de niños, niñas, mujeres, hombres y ancianos, ser testigo del asesinato de sus familias, de cómo sus casas eran consumidas por el fuego con sus familiares dentro de éstas, presenciar cómo sus hijas, madres, esposas, hermanas u otro familiar eran violadas sexualmente por miembros de la Fuerza Armada o la Guerrilla, tener familiares desaparecidos durante años sin obtener ninguna información, ser reclutados forzosamente, presenciar

desde lejos cómo la historia oficial de los sucesos ocurridos durante la guerra, opaca y minimiza todo ese sufrimiento vivido durante años, esas y otras situaciones son la razón por la cual en su momento y hoy en día, miles de salvadoreños padecen un significativo daño psicológico sin ser conscientes de ello o simplemente ignorarlo y normalizarlo.

La Asociación Pro-Búsqueda de niños y niñas desaparecidos (2001) en su libro “El día más esperado”, se menciona: Una de las grandes necesidades de los pobladores era poder contar lo que les había pasado. Ellos habían tenido que mantener aquello siempre en secreto. Vivían con ese gran peso, con esa gran tortura de lo que habían sufrido. Poder hablar sobre eso era como quitarle la tapadera a una olla de presión. El vapor salía y la gente se iba a poder calmar. Esto era un aspecto importantísimo: que todas aquellas angustias y miedos se pudieran contar. Durante la guerra, la gente había tenido miedo incluso de llorar a sus muertos.

Tal como se menciona anteriormente, el miedo, la ansiedad, la angustia y la necesidad de expresar el sufrimiento vivido son manifestaciones del daño psicológico en las víctimas del conflicto armado, así como también pueden ser manifestaciones directas: la preocupación constante por el trauma dirigido al miedo de revivir el suceso, sentimientos negativos como la humillación, vergüenza, ira y culpa de todo lo vivido, cambios en el sistema de valores

como la pérdida de confianza en otras personas, el fuerte temor de vivir en un mundo peligroso, hostilidad, agresividad, irritabilidad, sentimientos de indefensión, duelos no resueltos debido a la forma violenta en la que se perdieron familiares, entre otros. Probablemente estos y otros síntomas del daño psicológico fueron pasados desapercibidos por las mismas víctimas, fueron normalizados, ignorados o se atribuyeron a otra causa, probablemente muchos solamente callaron lo vivido y hoy en día experimentan muchas secuelas emocionales de lo ocurrido.

El sufrimiento fue opacado, callado, minimizado e ignorado por muchas autoridades en su momento y es que durante años la salud mental ha sido desvalorizada y subestimada, muy pocas veces se le ha dado la importancia que merece, en pocas ocasiones se ha logrado comprender que una adecuada salud incluye tanto salud física como salud mental, y posterior a la Guerra Civil, la salud mental de los salvadoreños fue olvidada, el cese de la guerra

fue tomada como signo de bienestar en todo el país sin tomar en cuenta las fuertes repercusiones en la salud mental de todas las víctimas. Visibilizar éste impacto psicológico es de suma importancia ya que por años se ha tenido oculto el dolor y sufrimiento de los salvadoreños.

La Guerra Civil en El Salvador ha sido uno de los sucesos más violentos y devastadores en la historia del país, dejando miles de personas muertas y desaparecidas, miles de pérdidas materiales y sobre todo mucho daño psicológico en las víctimas, un daño que a muchos años de haber cesado las armas, en su mayoría no se ha tratado como debería y es de suma importancia visibilizarlas para mejorar la salud mental de los salvadoreños, para hacer un cambio en la sociedad y apostar a un mejor país en el cuál se pueda vivir sin esconder el dolor provocado por innumerables violaciones de derechos humanos y sucesos traumáticos como lo fue el conflicto armado salvadoreño.

REFERENCIAS

Amor, P. Echeburua, E, Carrasco, M (2016) *“Daño psicológico en las víctimas de delitos violentos Implicaciones psicológicas y jurídicas”*, Universidad Nacional de Educación a Distancia, España.

Asociación Pro-Búsqueda de Niñas y Niños Desaparecidos, (2001), *El día más esperado* (1ra ed.) San Salvador: UCA Editores.

Ayala, H. y Ramos, M. (2014.) *Efectos psicológicos y psicosociales de la Guerra Civil Salvadoreña a 21 años de los acuerdos de paz, en repobladores de la comunidad Santa Marta, municipio de Victoria, departamento de Cabañas* (Trabajo de fin de grado). Universidad de El Salvador, El Salvador.



REFLEXIONES SOBRE PSICOLOGÍA AMBIENTAL Y SALUD MENTAL APLICADAS AL ESPACIO PÚBLICO

JORGE MOLINA

Psicólogo, Máster en Salud Mental. Docente e investigador en la Universidad Centroamericana “José Simeón Cañas” (UCA), El Salvador

“El derecho a la ciudad no puede concebirse como un simple derecho de visita o retorno hacia las ciudades tradicionales. Solo puede formularse como derecho a la vida urbana, transformada, renovada.”
Henri Lefebvre, 1975, p. 139

INTRODUCCIÓN

Si bien nos encontramos en un contexto de pandemia ocasionada por un virus, algunos analistas y expertos ambientales ya anticipan que la próxima crisis de la humanidad será medio ambiental. Es un hecho que las tensiones medio ambientales continúan creciendo, y como síntoma (o evidencia) tenemos el cambio climático, la crisis hidrosocial, el maltrato animal y todos sus derivados. En pleno siglo XXI hay una amplia lista de “evidencias” o “síntomas” que ponen de relieve las problemáticas medio ambientales, las cuales en un principio reposaron —desde nuestra noción de temporalidad— en el futuro. Sin embargo, esas crisis que se pensaron inicialmente como futuros distantes, o realidades apocalípticas, son, en efecto, el presente. The North American Congress on Latin America (NACLA), en su artículo titulado *La crisis hidrosocial de El Salvador*, menciona que “En los escenarios estadísticos y climatológicos de la Comisión Económica de las Naciones Unidas para América Latina y el Caribe, sobre la disponibilidad a futuro del agua en Centroamérica, proyectan que El Salvador será el más afectado” (Cuellar, 2020, párr.26).

Pensar en el medio ambiente implica reflexionar en la relación entre seres humanos y su medio; como también pensar en cómo los comportamientos y decisiones impactan en la naturaleza. Así, pues, este artículo aborda la problemática del medio ambiente desde la psicología ambiental; reflexiona en los paradigmas dominantes en relación a dicha rama de la psicología, iniciando por deconstruir la idea tradicional acerca de la psicología como una rama que

se desarrolla exclusivamente en espacios privados, ajenos al ambiente y la sociedad. De igual forma, toma como ejemplo el papel del espacio público, la naturaleza (y el cuidado de la misma) y, claro, la estructuración en las intenciones de diseño (en el espacio) que pueden afectar de manera positiva en la salud mental.

PSICOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE

Es normal preguntarse: *¿qué papel juega la psicología en el tema medio ambiental?*, y, para responder a la pregunta, quizás sea necesario pensar la psicología más allá del *campo privado* (clínico o institucional), donde se la ha vinculado por mucho tiempo. Salcedo (2008) reflexiona sobre cómo la psicología ha sido vinculada al espacio virtual privado, es decir, a la casa (o el hogar), o al *cubiculum*. El mismo autor menciona también que, desde esta visión, la psicología puede llegar a ser considerada como una profesión *vestal*, doméstica (Salcedo, 2008).

Estas ideas tienen punto de partida en lo que Michel Foucault llamó “paradigma de lo interior” o “interioridad”, y, contrario a esto, propone, desde la arqueología, un análisis distinto, puntualmente desde el *principio de exterioridad*. Este principio renuncia a pensar los procesos de desarrollo como algo exclusivo de la interioridad del sujeto, es decir, en la conciencia psicológica o en un dominio de las constituciones trascendentales. Opuesto a estas ideas, el principio de exterioridad busca reconstruir el proceso de expresión en sentido inverso, donde los enunciados y los procesos de desarrollo en individuos se forjan

en espacios anónimos, cuya temporalidad es diversa. Y, de hecho, la interioridad psicológica ha sido construida a partir de la exterioridad de la conciencia escandalizada (Foucault, 1988, 2010).

Luego de reflexionar sobre la psicología como una disciplina que no necesariamente se debe al espacio privado, sino también a lo ambiental —y a lo público— es posible incursionar no sólo en una psicología ambiental, sino también en una *psicología del espacio público*. Pero más importante que las definiciones canónicas de las especialidades de la psicología, es identificar y tener claridad acerca de la visión bajo la cual están construidas estas ramificaciones—una preocupación que rara vez preocupa a quienes ejercen la profesión—. En esta línea, se tiene la visión, el paradigma o el discurso de tipo antropocentrista; ese que tradicionalmente nos vincula a la naturaleza desde un punto de vista instrumental, algo que prevalece en la forma de pensamiento occidental. Para este discurso, la naturaleza adquiere un valor extrínseco, y el énfasis está en los bienes materiales que la naturaleza puede dar (Augé, 2004; Finney, 2014; Suarez et al., 2007, citado en Zambrano, 2017). Un ejemplo son las campañas y acciones que, de forma individual o colectiva, se desarrollan para proteger el medio ambiente, con la finalidad de mantener nuestro estilo de vida —por ejemplo, proteger los recursos hídricos con la finalidad de preservar a la humanidad.

Un discurso distinto a la instrumentalización y la finalidad egoísta que presenta el *antropocentrismo* es el *biocentrismo*. Este último se plantea más bien desde la igualdad y no desde la superioridad (humana sobre la naturaleza), teniendo como punto de partida la noción de que todas las especies son distintas, que poseen una serie de cualidades y capacidades que las hacen diferentes entre sí, y evidentemente esto conlleva “ventajas naturales”, pero no a la superioridad (Ortegón, 2010). El medio ambiente y los recursos naturales, desde el *biocentrismo*, tienen un valor intrínseco; su finalidad es la protección y, por tanto, el centro y la parte más alta de la pirámide (imaginaria) no es el ser humano, sino la naturaleza y la vida misma. En este caso, los seres humanos, somos parte de un mismo ecosistema, y las acciones que afectan la naturaleza, afectan a la humanidad (Augé, 1995; Ortégón, 2010).

De este modo, la *psicología ambiental* emerge como una rama de estudio e investigación relativamente nueva, la cual pasó de tener un énfasis conductual y luego cognoscitivo, a ser parte integral en las líneas de trabajo en torno a problemas ambientales. Esta especialidad de la psicología se encarga de analizar

las relaciones entre sujeto y medio, y cómo se afectan e influyen mutuamente. Las temáticas oscilan entre el análisis de conglomerados sociales en zonas urbanas y rurales, hasta el estudio de la privacidad, el hacinamiento, la oficina, los hospitales, entre otros. A la vez, toma en consideración variables ambientales donde precisamente aparecen temáticas que van desde el ruido, la contaminación, el clima, el espacio público y privado, hasta el estudio teórico y empírico entre comportamiento humano y entorno, sea este físico, natural y/o social (Beredijklian der Hagopian, 2018).

EL ESPACIO PÚBLICO Y LA SALUD MENTAL

En relación a la salud mental, desde esta última visión (biocentrismo), emerge una propuesta llamada *Attention Restoration Theory*, la cual estudia los efectos que las propiedades ambientales tienen en las personas (Felsten, 2014). Desde esta propuesta, el ambiente no solo se vincula a la actividad física, el esparcimiento y la recreación, sino también a la reducción de estrés, ansiedad, depresión e hipertensión (Augé, 1995; Felsten, 2014). Desde la psicología ambiental es posible investigar cómo se desenvuelve una persona en el entorno y cómo los espacios públicos juegan un papel relevante en la promoción de salud mental.

Conocer esta relación permite dimensionar y distribuir el equipamiento de un espacio público, y, en consecuencia, replantear el diseño. Es decir, lograr que las intenciones y motivaciones en el diseño se transformen en categorías de experiencia, considerando el espacio público desde tres grandes dimensiones: física, política y simbólica. Así, alrededor del diseño (y las intenciones de diseño), emergen binomios importantes entre color-espacio, ambiente-exploración, atención-interacción y arte-naturaleza; presentando también aquellos espacios considerados de día, o llamados “experiencias en el manejo de la luz”, y espacios de noche, jugando con la exploración, la iluminación y el equipamiento adecuado para la interacción y el descubrimiento. De igual manera, los espacios verdes (*greenspaces*), es decir, montañas y parques; y los espacios azules (*bluespaces*), o, dicho de otro modo, ríos, lagos y el mar, por ejemplo (Nichols, 2015).

De este modo, el espacio, desde un enfoque *socioconstruccionista*, se entiende como una realidad intersubjetiva, construida en la interacción social, por tanto, reflexionar en lo público implica pensar los paradigmas y fundamentos del espacio público (Augé, 1995; Berroeta, 2002). Carolyn Finney, en su obra *Black Faces, White Spaces*, comenta la necesidad de

pensar en los espacios públicos desde la ciudadanía; pues, en algunas personas, los espacios serán sinónimos de “malo” o “peligroso”, e inclusive de “prohibido” y “exclusivo” (Finney, 2014). Esto no solo es el resultado de una planificación deficiente (en términos de urbanismo), sino también de una mínima reflexión en torno al significado del *espacio*. Usualmente, estas reflexiones y discusiones oscilan desde la cultura de lo seguro, lo cerrado y lo privado, versus lo abierto, público y seguro; ampliando también la discusión sobre el espacio público desde los factores antes mencionados, es decir, contemplar (en el espacio público) lo simbólico, lo artístico, lo físico e histórico, lo natural, lo artificial y, no menos importante, lo político (Centeno, Ferrufino, y Molina, 2020).

Nuevamente, Berroeta (2002) menciona a autores como el antropólogo francés Marc Augé, que, en su obra *Non-places*, ofrece una perspectiva aún más amplia y profunda de la situación. Él enfatiza cómo en los *lugares* aprendemos a “hacer como los demás”; pero, algunas veces, esos *lugares* (en el espacio público) son considerados *no-lugares*, pues no siempre las personas se sienten parte de ellos. En el caso de los *no-lugares*, algunos componentes fallaron desde las intenciones de diseño, inclusive, donde probablemente el *ownership* (es decir, el diseño) no fue pensado para que las personas se apropiaran del espacio, o si lo fue, no logró su objetivo, entrando en juego nuevamente lo simbólico, lo político, lo físico y lo abstracto (Augé, 1995; Berroeta, 2002).

Entonces ¿cuál es la importancia de reflexionar sobre la conceptualización del espacio? Primero, para dimensionar que un lugar, un *espacio*, es una construcción concreta y simbólica, pues hay un sentido en quien lo habita y utiliza, así como inteligibilidad en quien lo observa. Segundo, en el caso del espacio público, se presentan relaciones e identidades compartidas, a través de puntos de referencia —es, pues, un *espacio multidimensional* entre lo material y lo simbólico, y entre lo físico y lo social (Augé, 1995).

A modo de complemento, Cameron Duff desarrolla un abordaje desde su concepción de ensamblaje, precisamente cuando se refiere al *ensamblaje ciudadano* vinculado al *espacio público*. Es decir que, para un ciudadano, el espacio público representa una extensión del hogar, o lo contrario, una limitación, un lugar prohibido. Este *ensamblaje* propicia un fenómeno llamado *reterritorialidad*, y a su vez, es una fuente de ensamblajes coexistentes entre: límites y oportunidades, expresiones, eventos de la vida cotidiana, afectos, signos, y percepciones (Duff,

2014, 2015). Se trata de toda una serie de vínculos que se desarrollan en el espacio público, que es, al mismo tiempo, un espacio material, físico, social, psíquico y abstracto; donde los eventos revelan fuerzas en el entramado social, el cual se vincula a cuerpos, objetos e ideas en ese espacio, que en este caso es público (Duff, 2014; Weisenfeld, 1994).

A MODO DE REFLEXIÓN FINAL

Sin ánimo de construir afirmaciones simplistas, y mucho menos omnicomprendidas, es posible pensar en una relación dialéctica, donde *un sujeto emerge del ambiente, pero el ambiente también es afectado constantemente por sujetos* que interactúan en él. La actual coyuntura de pandemia y algunos avances tanto de psicología ambiental como de medio ambiente, nos plantean retos acerca de los estilos e intenciones en el diseño. De este modo, las propuestas del espacio público deberán considerar un componente, o, más bien, una categoría: la salud (física y mental). Este no es un reto nuevo, se trata de un énfasis y una reestructuración de algo que siempre debió estar presente, pero de forma transversal (Centeno, Ferrufino, y Molina, 2020).

La categoría de la salud (mental en este caso) no debe desconectarse del arte ni de la exploración, como se mencionó antes; por el contrario, debe interactuar de forma armónica y enfatizar en una *pedagogía de la salud más que en un sistema punitivo*; prestar atención a la reconstrucción de la proxémica (relaciones de proximidad o alejamiento durante la interacción) considerando los estudios de Edward Hall en espacios abiertos y públicos (Davis y Hall, 1994). Enfatizar en el uso adecuado del equipamiento, y promover una percepción de apropiación de estas medidas — *ownership*—. De este modo, acciones como el lavado de manos, las pruebas de temperatura, la limpieza de suelas, entre otras medidas, no solo pueden ser adoptadas por la población, sino también estar en sintonía con el cuidado de la naturaleza, pero no desde una visión instrumentalista ni jerárquica; al contrario, pueden construirse desde la igualdad, desde el *biocentrismo*, marcando, así, una nueva fase en el espacio público y la salud mental.

REFERENCIAS

- Augé, M. (1995). *Non-places. Introduction to an Anthropology of Supermodernity*. Verso
- Beredijklian der Hagopian, M. (2018). *Psicología*. Santillana.
- Berroeta, H. (2001). Espacio Público: notas para la articulación de una psicología ambiental comunitaria. *Trayectoria de la Psicología comunitaria en Chile desde los años 90 a los 2000*, 259-285. <https://bit.ly/39MW4fZ>
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., y Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 912-920.
- Cameron Duff (2015). Governing Drug Use Otherwise: For an Ethics of Care. *Sociology*, 51(1), 81-96.
- Cameron Duff (2014). *Assemblages of Health: Deleuze's Empiricism and the Ethology of Life*. Springe.
- Centeno, H., Ferrufino, M. y Molina, J. (2020, 8 de junio). *Espacio público y salud pública: el rol del espacio público en la reapertura post COVID-19* [conferencia web]. Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional; Centro de Formación Continua (Universidad Centroamericana "José Simeón Cañas"); COAMSS/OPAMSS; Fundación Parque Cuscatlán, San Salvador, El Salvador. <https://bit.ly/2Ku05gG>
- Cuellar, J. E. (2020, 23 de septiembre). *La crisis hidrosocial de El Salvador*. The North American Congress on Latin America (NACLA). <https://bit.ly/2KudtRY>
- Davis, M. y Hall, E. (1994). Entrevista con Edward T. Hall. En Y. Winkin (comp.), *La nueva comunicación* (4.ª ed.). Kairós.
- Felsten, G. (2014). Personality predicts perceived potential for attention restoration of natural and urban scenes. *Psychology*, 5, 37-57. <https://bit.ly/3iu9scM>
- Finney, C. (2014). *Black Faces, White Spaces: Reimagining the Relationship of African Americans to the Great Outdoors*. University of North Carolina Press.
- Foucault, M. (1988). *El pensamiento del afuera*. Editorial Pretextos.
- Foucault, M. (2002). *La arqueología del saber*. Siglo XXI.
- Foucault, M. (2010). *Historia de la locura en la época clásica*. Fondo de Cultura Económica.
- Nichols, W. (2015). *Blue Mind: The Surprising Science That Shows How Being Near, In, On, or Under Water Can Make You Happier, Healthier, More Connected, and Better at What You Do*. Back Bay Books.
- Ortegón, A. D. J. B. (2010). Ética medioambiental de la ética centrada en lo humano a una ética centrada en la vida del antropocentrismo al biocentrismo. *Amauta*, 8(16), 36-47.
- Salcedo, M. (2008). Psicología, ciudad y espacio público. *Poiésis*. FUNLAM, (15), 1-7.
- Weisenfeld, E. (1994). La psicología ambiental en el contexto de la comunidad: Hacia una psicología ambiental comunitaria. *Psicología Contemporánea*, 1(2), 40-49.
- Zambrano, L. (2017). *Aportaciones para la educación ambiental. Niveles de ecocentrismo y antropocentrismo en estudiantes universitarios de ciencias ambientales de la universidad laica eloy alfaró de manabí*. REFCaIE: Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa, 5(1), 123-132.

PSYKHÉ

A LA VANGUARDIA

JUNTAPSICOLOGIA@CSSP.GOB.SV

(+503) 2561 2546

(+503) 2561 2547