ISSN 2539-0716
ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar

REVISTA BIUMAR

Vol. 5
No. 1

Universidad Mariana

Enero-Diciembre-2021

Universidad Mariana

Editorial UNIMAR

REVISTA BIUMAR

Vol. 5
No. 1

Revista BIUMAR

Journal BIUMAR

Revista BIUMAR

San Juan de Pasto, Colombia. Vol. 5 No. 1

Enero – diciembre 2021

ISSN: 2539-0716

ISSN Electrónico 2619-1660

DOI: https://doi.org/10.31948/Biumar

Periodicidad – Periodicity - Periodicidade:

Anual – Annual - Anual

Número de páginas - Number of pages - Número de páginas: 95

Formato – Format - Formato: Digital

Universidad Mariana

Hna. **Aylen del Carmen Yela Romo** f.m.i.

Rectora

Hna. **Liliana Isabel Diaz Cabrera** f.m.i.

Vicerrectora Bienestar Universitario

Magíster **Nancy Andrea Belalcazar Benavides**

Vicerrectora Académica

Magíster **María del Socorro Paredes Caguasango**

Vicerrectora Administrativa y Financiera

Magíster **Ángela María Cárdenas Ortega**

Directora de Investigaciones

Magíster **Luz Elida Vera Hernández**

Dirección Editorial UNIMAR

Equipo Editorial

Magíster **Luz Elida Vera Hernández**

Directora Editorial UNIMAR, Universidad Mariana

San Juan de Pasto, Nariño, Colombia

Magíster **Johnny Richard Estacio Gómez**

Editor Revista BIUMAR

Docente Bienestar Universitario, Universidad Mariana

San Juan de Pasto, Nariño, Colombia

Magíster **Ana Cristina Chávez López**

Corrección de Estilo y Traducción

Editorial UNIMAR, Universidad Mariana

San Juan de Pasto, Nariño, Colombia

Licenciada **Leidy Stella Rivera Buesaquillo**

Revisión Final

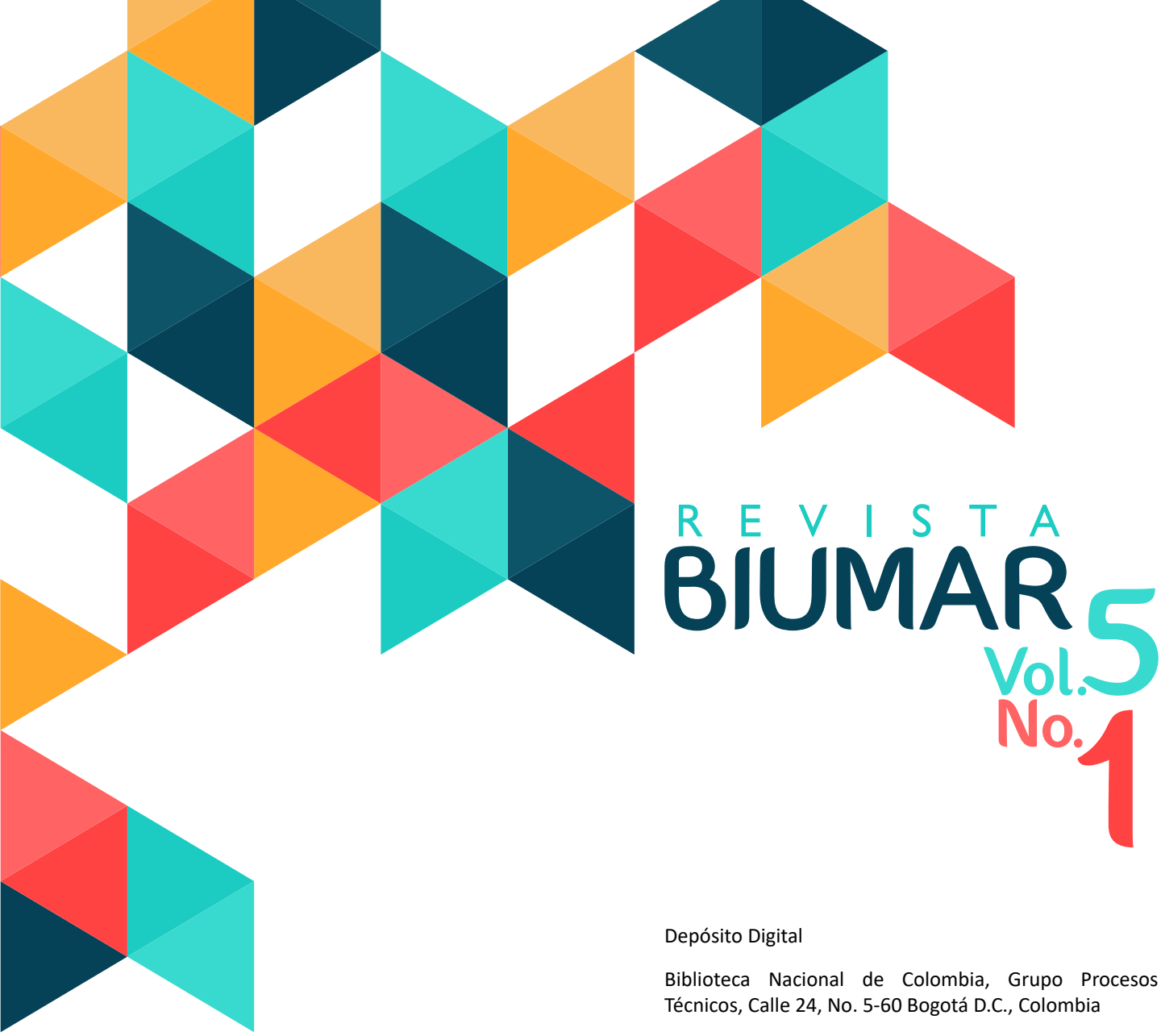
San Juan de Pasto, Nariño, Colombia

Profesional **Laura Vanessa Portilla Erazo**

Diseño y Diagramación

Editorial UNIMAR, Universidad Mariana

San Juan de Pasto, Nariño, Colombia



Depósito Digital

Biblioteca Nacional de Colombia, Grupo Procesos Técnicos, Calle 24, No. 5-60 Bogotá D.C., Colombia

Las opiniones contenidas en los artículos de la *Revista BIUMAR* no comprometen a la Editorial UNIMAR ni a la Universidad Mariana, puesto que son responsabilidad única y exclusiva de los autores. Se autoriza la reproducción total o parcial de los artículos aquí consignados, sin fines comerciales, siempre y cuando se cite la fuente. Los artículos se encuentran en texto completo en las direcciones electrónicas: http://editorial.umariana.edu.co/revistas/index.php/RevistaBiumar/issue/view/180/

Revista Biumar por Universidad Mariana se distribuye bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional.

ISSN 2539-0716
ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar

Contenido

Universidad Mariana
Enero-Diciembre-2021
Vol. 5 No. 1
REVISTA BIUMAR

Presentación 7

Hna. Liliana Isabel Díaz Cabrera

Editorial 8

Johnny Richard Estacio Gómez

Artículos

Sistematización de experiencia. Problemas de adaptación escolar 10

Geraldine Stephania Trejo López

Proceso de intervención para vinculación de una menor de edad a una red de apoyo 16

Liseth Fernanda Gómez Macías; Mónica Liliana Orjuela Vargas; Nadia Vanesa González Muñoz

Sistematización de una experiencia significativa de la práctica profesional en la intervención con una familia inmigrante indocumentada residente en Estados Unidos 23

Nora Fátima Guerrero Ibarra; Carlos Andrés Martínez Marriaga; Kelly Yineth Pérez Enríquez

Cobertura de Terapia Ocupacional en la práctica del Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario de la ciudad de Pasto, 2016-2020 33

Omar Jurado García

Condición física, composición corporal, insomnio y calidad de sueño en deportistas universitarios 44

Jonathan Adrián Muñoz Luna; Nathalia Paola Polo Flórez; M**ónica** Alexandra Herrera Espinoza; Eliana Estefanía Villarreal Ramos

ISSN 2539-0716
ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar

Contenido

Universidad Mariana
Enero-Diciembre-2021
Vol. 5 No. 1
REVISTA BIUMAR

La Terapia ocupacional y la atención plena para el cuidado de personas mayores. Revisión documental 59

Daniela Silvana Ruano Coral; Yuleicy Mildre Imbajoa Imbajoa; Eunice Yarce-Pinzón

Ensayos

La vida desde la perspectiva franciscana 71

Maura Andrea Guerrero Lucero

Patología silenciosa 77

Omar Alfonso Narváez Obando

Breves

Hospital simulado Santa Clara: centro de entrenamiento clínico, investigativo y de innovación docente 81

Bethy Cecilia Burbano Timana

Forma interna 86

Ligia Gineth Pachón Ramírez

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

REVISTA BIUMAR Vol.5 No.1

Presentación

Con la quinta edición digital de la Revista Biumar se comparte con la comunidad universitaria y el público interesado, el resultado de un proceso disciplinado, creativo, organizado y comprometido de los diferentes autores quienes, a través de sus escritos, plasman en cada texto su experiencia, saber, conocimiento e, impregnan su propio sello, de tal manera que permiten a sus lectores interesarse y sumergirse en el maravilloso mundo de la lectura, la escritura y la reflexión.

La Revista Biumar se convierte tanto en una posibilidad para dar a conocer escritos de gran interés, fruto de procesos relacionados con la investigación, como también, en un medio de divulgación de las diferentes acciones de aporte a la formación integral que se gesta y desarrolla desde cada una de las áreas de Bienestar Universitario: Desarrollo Humano, Permanencia, Educación Inclusiva, Salud, Cultura y Deporte, compartiendo con nuestros lectores, un conocimiento interdisciplinario en donde docentes y estudiantes son los protagonistas.

Ésta es una edición especial en la que la inspiración, el conocimiento y la narración en medio de un contexto de pandemia, da sus frutos y, se convierte en motivación para sus lectores, con una llamada intrínseca a aportar experiencias de conocimiento desde el mundo de la academia y el territorio, aún en tiempos de crisis, permitiendo así construir nuevos horizontes y aportar a cambios significativos a la sociedad, con un sello específico: el valor agregado de nuestra espiritualidad franciscana.

Agradezco a los autores que participaron en la publicación de esta edición y espero que sea cumplido el fin último de este proyecto: Aportar al bienestar y desarrollo humano de la comunidad universitaria, como también, que este producto de saber y conocimiento se convierta en un referente de trabajo y consulta para las Instituciones de Educación Superior.

Hna. Liliana Isabel Díaz Cabrera
Vicerrectora de Bienestar Universitario
Universidad Mariana

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia

Editorial

Ser parte de la historia implica reflexionar, pensar y actuar, y ¡qué mejor manera de hacerlo que, escribiéndola! Hoy por hoy, cuando las situaciones coyunturales sociopolíticas, culturales, económicas y los aspectos del entorno cultural nos atañen, se hace más necesario leer y escribir en contexto.

Nos ha tocado vivir en un momento histórico que muchos recordaremos; por eso, es necesario volver a lo propio; mirarnos y entendernos desde nuestras raíces, conocerlas y reconocerlas para comprender el porqué de muchas situaciones que parecieran complicadas de discernir. En ese sentido, es necesario desde la academia, siempre retomar el tema de la interculturalidad, como el partir desde el conocimiento de lo propio, para ir integrando otros conocimientos de afuera. Para el Consejo Regional Indígena del Cauca:

> El ejercicio de la interculturalidad es netamente político, puesto que busca llegar a la creación de condiciones para el establecimiento de relaciones horizontales de diálogo entre diferentes. Es decir, la interculturalidad comprende las relaciones generadas y vivencias desde la valoración y respeto por el otro, en la búsqueda de condiciones de igualdad desde las diferencias. (PEBI, 2004, p. 115)

En ese mismo sentido, comprender la dinamización del concepto de territorio con sus implicaciones empíricas y teóricas y desde las universidades, es un deber, dado su desenvolvimiento espacial de las relaciones sociales en los ámbitos cultural, social, académico, político o económico.

El pedagogo Julián De Subiría expresa que la educación en Colombia debe volver a lo básico, desde tres enfoques: pensar, comunicar y convivir. Si hacemos una reflexión breve, nos encontraremos con fuertes realidades en estos aspectos: en plena cuarta revolución, cuánta falta nos hace el fomento del pensamiento en nuestro sistema educativo; averiguar el porqué de las cosas, más que hacer una mera repetición; el comprendernos desde nuestros conocimientos propios articulando los otros; el saberse comunicar; comunicarse hoy en día es más difícil que antes; la tecnología nos ha vuelto seres desconectados de nuestra realidad; el saber convivir, tan importante hoy en las coyunturas actuales, renace porque, el tema es volver a lo esencial.

Lo anterior fortalecerá la pertinencia intercultural y de territorio de nuestra institución, acercándonos cada vez más a pensarnos y actuar como universidades de frontera, de región, de territorio y del mundo, para el fortalecimiento de los diálogos interculturales permanentes. La presente revista es un esfuerzo, desde la Vicerrectoría de Desarrollo Humano Integral, por escribir permanentemente las dinámicas del bienestar universitario y de los participantes de diversos programas que plasman sus avances en estudios e investigación.

Por ello, es placentero presentar la quinta edición de la revista BIUMAR, invitando a todos a sumarse a este esfuerzo y a escribir parte de la historia, de su historia.

Mg. Johnny Richard Estacio Gómez
Editor Manager Revista Biumar

Vol. 5
No. 1

REVISTA BIUMAR

ISSN 2539-0716
ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar

Universidad Mariana

Enero - Diciembre - 2021

Artículos

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Sistematización de experiencia. Problemas de adaptación escolar

Geraldine Stephania Trejo López[1]

Resumen

La presente sistematización describe el abordaje desde la perspectiva de la especialidad de familia y trabajo social, desarrollada con un niño de diez años, estudiante de primaria en la ciudad de Pasto, con el objetivo de apoyar en la mejora del comportamiento a nivel educativo y familiar.

A medida que se avanzaba en la sistematización, se evidenció el fortalecimiento de las relaciones intrafamiliares; con el uso de herramientas acordes para abordar las necesidades del niño y la familia se logró cambios favorables que aportaron en la mejora de la confianza y, por ende, la conducta, dando respuesta al objetivo de comprender los resultados logrados a partir de la intervención desarrollada desde Trabajo Social, en el caso de adaptación escolar del niño, para lo cual se implementó una metodología que permitió la comprensión de la sistematización realizada con el sistema familiar con problemas de adaptación escolar. Mediante un paradigma cualitativo se logró brindar las herramientas necesarias y pertinentes para la intervención; se utilizó un enfoque hermenéutico acompañado de unas técnicas de recolección de información como la autobiografía y las encuestas semiestructuradas que apoyaron la investigación e intervención, posibilitando la interpretación, análisis y reflexión frente al proceso de intervención realizado desde el área de Trabajo Social a este sistema familiar.

Palabras clave: Sistematización; abordaje; comportamiento; fortalecimiento; especialidad de familia; trabajo social.

[1]Correo electrónico: geraldinetrejo9523@gmail.com, gtrejo@umariana.edu.co

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Systematization of experience. School adjustment problems

Abstract

This systematization describes the approach from the perspective of the family and social work specialty, developed with a ten-year-old boy, a primary school student in the city of Pasto, with the aim of supporting the improvement of behavior at an educational and family level.

As the systematization progressed, the strengthening of intra-family relationships was visible; with the use of appropriate tools to address the needs of the child and the family, we could achieve favorable changes that contributed to the improvement of trust and, therefore, the behavior, responding to the objective of understanding the results achieved from the intervention developed by Social Work, in the case of the child's school adaptation, for which a methodology was implemented that allowed the understanding of the systematization carried out with the family system with school adjustment problems. Through a qualitative paradigm, it was possible to provide the necessary and pertinent tools for the intervention; A hermeneutical approach was used accompanied by information gathering techniques such as autobiography and semi-structured surveys that supported the research and intervention, enabling interpretation, analysis, and reflection on the intervention process carried out from the Social Work area to this family system.

Keywords: Sistematization; boarding; behaviour; strenghness; family speciality; social work.

Sistematização da experiência. Problemas de ajuste escolar

Resumo

Esta sistematização descreve a abordagem sob a ótica da especialidade da família e do serviço social, desenvolvida com um menino de dez anos, aluno do ensino fundamental da cidade de Pasto, com o objetivo de apoiar a melhoria do comportamento em ambiente educacional e a nível familiar.

À medida que a sistematização avançava, o fortalecimento das relações intrafamiliares era visível; com a utilização de ferramentas adequadas ao atendimento das necessidades da criança e da família, foram alcançadas mudanças favoráveis que contribuíram para a melhoria da confiança e, portanto, do comportamento, respondendo ao objetivo de compreender os resultados alcançados com a intervenção desenvolvida por Serviço Social, no caso da adaptação escolar da criança, para o qual foi implantada uma metodologia que permitiu a compreensão da sistematização realizada com o sistema familiar com problemas de adaptação escolar. Por meio de um paradigma qualitativo, foi possível fornecer as ferramentas necessárias e pertinentes para a intervenção; utilizou-se uma abordagem hermenêutica acompanhada de técnicas de recolha de informação como a autobiografia e os inquéritos semiestruturados que apoiaram a investigação e intervenção, permitindo a interpretação, análise e reflexão sobre o processo de intervenção realizado a partir da área do Serviço Social neste sistema familiar.

Palavras-chave: Sistematização; abordagem; comportamento; fortalecimento; especialidade de família; trabalho social.

REVISTA BIUMAR
Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Introducción

La experiencia sistematizada se abordó desde la intervención de la trabajadora social a un caso de adaptación escolar en un niño de 11 años, quien en ciertas situaciones había demostrado comportamientos que perjudicaban su entorno escolar y familiar. Su comportamiento era diferente cuando estaba acompañado por adultos o familiares, con episodios de agresividad cuando el niño quería imponerse ante sus iguales; sin embargo, no era agresivo en su contexto familiar. Inicialmente, estas actitudes y episodios fueron asimilados como algo normal para su edad, pero al ser frecuentes dentro del aula y en entornos de socialización, se evidenció que su proceso de adaptación escolar era inadecuado.

Teniendo en cuenta lo anterior, se desarrolló una sistematización de experiencias; el estudiante de 11 años con problemas de adaptación escolar llegó a proceso de intervención con Trabajo Social, después de un acompañamiento por parte de la institución y varios llamados de atención, tanto individuales como familiares, para el control de esta problemática, buscando el apoyo profesional.

Se realizó una observación y se identificó diferentes situaciones claves que conllevaban estos comportamientos; se brindó estrategias y seguimiento, hasta obtener una mejora significativa en la conducta del niño. Se tuvo en cuenta el sistema familiar, como principal fuente de información; así mismo, se involucró a su entorno educativo, para evidenciar los comportamientos y, fue justamente en ese entorno, donde se evidenció la mayor parte de las dificultades.

Como objetivo general, se quiso comprender los resultados logrados a partir de la intervención desarrollada desde Trabajo Social en el caso de adaptación escolar del niño, con el fin de reconocer la efectividad que tuvo la intervención, para lo cual se estableció tres objetivos específicos que permitieron conocer e identificar los procesos de intervención del niño.

Para esta oportunidad, en este artículo se incluirá los resultados de interpretación de los objetivos en cuanto a la adaptación escolar, y la efectividad y pertinencia al momento de realizar la intervención desde Trabajo social.

Se presenta los resultados obtenidos en esta experiencia sistematizada, con el fin de transmitir estrategias y herramientas que favorezcan a las familias que tengan niños con mala adaptación escolar, para que adquieran herramientas significativas en casos similares; y, que la intervención sea oportuna, de suerte que permita el mejoramiento de las dinámicas en sus contextos.

Datos Metodológicos

Este artículo se enmarca en el proceso de sistematización de experiencias. Isaacs, 2010) refiere que "la sistematización es un método de investigación cualitativa que permite construir conocimientos nuevos a partir de la reflexión crítica acerca de las experiencias vividas en proyectos o programas sociales" (p. 28). Se tiene en cuenta que es un método de investigación enfocado en la creación de conocimientos y el fortalecimiento de los procesos prácticos, con el fin de ser reflexivos y complementar las habilidades. Isaacs también complementa que la sistematización de experiencias "se ubica en el paradigma cualitativo, porque se fundamenta en la epistemología dialéctica e interpretativa; es decir, que no hay distancia entre el investigador(a) y el objeto investigado" (p. 28).

Así, desde la investigación cualitativa se desarrolló y se determinó un enfoque hermenéutico, ya que se buscó profundizar en la realidad de los sujetos sociales en su contexto familiar, educativo y social, donde se buscó comprender la efectividad del proceso respecto al sujeto desde su integralidad, interpretaciones personales, familiares y del contexto.

El instrumento aplicado fue la entrevista. Taylor y Bodgan (1986) entienden la entrevista como "un conjunto de reiterados encuentros cara a cara entre el entrevistador y sus informantes, dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que los informantes tienen respecto a sus vidas, experiencias o situaciones" (p. 6).

Esta técnica fue el medio por el cual se hizo el acercamiento a la familia, con el fin de conocer de primer plano las percepciones que ellos tenían. La técnica fue desarrollada de manera específica a los padres de familia y se desarrolló mediante la entrevista semiestructurada para la cual, Mayan (2001) plantea que:

> La entrevista semiestructurada recolecta datos de los individuos participantes a través de un conjunto de preguntas abiertas formuladas en un orden específico. En contraste con la entrevista no estructurada, la entrevista semiestructurada se enfoca sobre una serie de preguntas que el investigador hace a cada participante. (p. 1)

La autora sostiene que la entrevista semiestructurada es un encuentro personal que permite reconocer y comprender las descripciones e interpretaciones de la realidad, desde el punto de vista de las personas afectadas y esto se logra, mediante un acercamiento

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

con preguntas puntuales que buscan indagar más sobre los aspectos que son de mayor relevancia.

De la misma forma, se utilizó el autorrelato que, según Santamaría (2010),

> no es más que un medio, entre otros, para recapitular la experiencia pasada, que consiste en hacer corresponder una secuencia de acontecimientos supuestamente reales a una secuencia idéntica de proposiciones verbales. Las narrativas completas tienen una estructura con un principio, un desarrollo y un desenlace. (p. 295)

Con esta técnica se logró hacer una descripción de la experiencia, en la cual la trabajadora social dio a conocer lo percibido en su intervención; la técnica aportó en la narración detallada en el caso, como se describe a continuación.

Resultados

De acuerdo con el análisis realizado con cada uno de los objetivos propuestos en la sistematización de la experiencia, se organizó varias categorías, las que se identifica dentro de los resultados del proceso a partir de la intervención en el niño con problemas de adaptación escolar en la niñez.

En respuesta al primer objetivo se puede decir que, mediante la técnica de entrevista aplicada a los padres del niño, se obtuvo diferentes categorías enmarcadas en el reconocimiento de la problemática central de la familia, para lo cual inicialmente se reconoció que la inestabilidad familiar implica relaciones y condiciones estructurales que se desencadenan después de un cierto episodio de discordancia o inconformidad entre los integrantes de la familia, destacando que la familia es la principal fuente de socialización de un niño. Es importante reconocer que un ambiente inestable afecta no solo la parte relacional, sino también la salud física de las personas de forma directa, perturbando al niño en la adaptación escolar.

Seguido a esto, se reconoce que la comunicación es importante en cuanto al mantenimiento de las buenas relaciones; por lo tanto, si ésta falla, en algún momento se puede generar un conflicto entre las partes. La comunicación es el proceso de interacción, tanto verbal como no verbal, destacando que, en el caso sistematizado, es de las dos formas, ocasionando discordancia en el entendimiento, porque la interpretan diferente en cada caso, ya que no hay un patrón establecido y, los constantes cambios terminaron afectando esta parte.

De igual forma, se consideró la solución de problemas como algo importante en cuanto a herramientas que aporten en la disolución del problema, iniciando con tomar en cuenta el problema desde las diferentes perspectivas, afrontando de manera directa y asumiendo un rol dentro del problema para encontrar su solución. La toma de decisiones respecto a afrontar la situación presentada es importante, teniendo en cuenta que la formulación de alternativas con decisiones apresuradas puede llevar a un cambio comportamental que seguirá afectado el sano desarrollo familiar y personal de cada integrante.

En cuanto a la idea de adaptación, se identificó que, inicialmente, fue difícil el manejo preliminar; sin embargo, la disposición que presentó la familia facilitó la implementación de estrategias para el fortalecimiento de la adaptación. La adaptación escolar es un reto en cuanto a la afectación psicológica y social del niño, ya que no solo se ve involucrada la familia, sino también los maestros y compañeros de aula.

El involucramiento parental hace referencia a la crianza con implicación de los padres en cuanto a la experiencia de los hijos; se resalta la importancia en cuanto a apoyar el crecimiento emocional y personal del niño, observando cada etapa del niño y la presencia en cada cambio, logrando un acercamiento que permita generar confianza y que aporte en la buena toma de decisiones y el afrontamiento de los problemas.

En respuesta al objetivo dos, se identificó que los problemas de adaptación fueron asimilados respecto a los cambios que enfrentaron el niño y su familia en el último año; la situación laboral de los padres y el reconocimiento de un problema aportaron positivamente a afrontar y aportar de la mejor manera en la situación presentada; se destacó el liderazgo, como una influencia que afectó tanto negativa como positivamente. En el caso específico, se denota que el niño tiene un liderazgo ante las actividades negativas, lo cual ha afectado la adaptación con sus compañeros.

En cuanto al tercer objetivo, se aprecia que en la historia familiar hay acontecimientos pasados de la familia que no quieren tocar; sin embargo, relatan algo de sus vivencias. Vargas y Báquiro (2017) afirman que la narración debe adquirir una dimensión temporal y continua que se relacione con el tiempo individual, familiar e histórico, que trae consecuencias dentro del desarrollo del niño y su entorno.

Asimismo, se evidencia que son semejantes los cambios comportamentales y de ambiente; se

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

puede decir que los primeros fueron el resultado de cambios en el ambiente del niño ya que, el haber modificado su entorno escolar con tanta frecuencia, le ha ocasionado desestabilidad emocional, notoria en su mala adaptación dentro del aula de clase.

El acompañamiento y la pertinencia nos demuestran que el profesional que interviene casos de esta modalidad o de una diferente, debe mantenerse neutro en las situaciones que se presenten; desde la perspectiva del trabajador social, se propone diferentes opciones de cambio que aportan a la sensibilización de la familia, para lo cual, la escucha activa es otro factor importante; ésta es una habilidad de la comunicación verbal y no verbal; se puede decir que, desde los gestos y los sentidos, podemos expresarnos y, así mismo, hacer entender cosas de diferente manera, por lo cual se debe fortalecer la escucha y prestar atención a los detalles, para mejorar las relaciones entre las personas afectadas.

La socialización es el proceso por el cual los individuos interaccionan con otros; se da en el medio, pese a que somos influenciados por los cambios; por ello, se hace importante decir que las conductas están asociadas o son transmitidas mediante la construcción de valores e ideas, con la finalidad de aportar en la socialización y en la confianza. La confianza es una disposición personal, una diferencia individual estable, presente, que actúa como esquema cognitivo que lleva a aceptar o desconocer una determinada información, según si es o no, congruente con sus creencias. Así se reconoce que, cambiar de ambiente genera emociones o momentos de frustración, al no saber qué será lo nuevo que se va a encontrar; así mismo, desarrolla un proceso de adaptación lento, por no saber cómo será su recibimiento en su nuevo entorno.

Respecto a las pautas de crianza, se destacó la importancia del seguimiento en cuanto a cómo son replicadas acciones aprendidas en casa, como acuerdos planeados y establecidos que van involucrados en la forma de criar, como actos que son transmitidos de una generación a otra y que aportan para mantener las buenas relaciones dentro de la familia durante el crecimiento personal.

Desde el punto de vista económico, la economía familiar es importante; la familia intervenida mantiene una economía estable, que les permite conservar una calidad de vida adecuada que aporta en las relaciones familiares, ya que pueden satisfacer sus necesidades de forma apropiada; y, así mismo, la educación familiar con la que dan la pie a la orientación y generación de nuevas estrategias que les aportan y fortalecen.

Discusión

A continuación, se da respuesta al objetivo general planteado: Comprender los resultados logrados a partir de la intervención desarrollada desde Trabajo Social en el caso de adaptación escolar del niño, desde lo encontrado en los objetivos específicos, como resultado clave para la orientación.

Educación familiar

En esta categoría se puede resaltar el proceso de aprendizaje de los padres durante la sintonización de la experiencia; por eso, desde la educación familiar se busca referirse a la orientación que se realizó, cómo se generó nuevas estrategias de mejora familiar y cuál fue su aporte para el sujeto afectado como tal. Coloma (1994) refiere que:

> En el ámbito de la sociología y la psicología social, son frecuentes los trabajos sobre los estilos educativos de los padres y su influencia en el desarrollo infantil. Dichos estilos han sido definidos como esquemas prácticos que reducen las múltiples y minuciosas prácticas educativas parentales a unas pocas dimensiones que, cruzadas entre sí en diferentes combinaciones, dan lugar a diversos tipos habituales de educación familiar. (p. 156)

De la misma forma, se trata de enfocar la educación familiar en la implementación de valores, normas reglas, actividades que fortalezcan los lazos familiares; la educación se enmarca o acompaña de las pautas de crianza, que se vuelven estrategias de formación continua a lo largo de los diferentes procesos de acompañamiento familiar.

En la familia, específicamente en el proceso con los padres del niño, se implementó una educación a partir de una intervención individual y familiar desde Trabajo social, con herramientas básicas y cotidianas que aportaron al fortalecimiento de los lazos familiares, enfocando los roles que cada integrante mantiene dentro de su hogar, desde los nuevos conocimientos adquiridos para mejorar las pautas de crianza y las creencias familiares.

Durante el proceso de intervención se brindó pautas específicas para la mejora de la conducta del niño, pautas de reacción y acción cuando existan comportamientos inadecuados que permitan minimizar las actitudes no deseadas, estrategias que no solo aportaron a los padres, sino también al niño, quien aprendió a manejar sus emociones y actitudes en su entorno educativo.

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Acompañamiento

Se enmarca el acompañamiento como categoría, respondiendo a la intervención desde el área de Trabajo social; se realizó una identificación familiar para poder continuar con el acompañamiento; se identificó el valor del quehacer profesional; se abordó tanto de manera individual como de manera familiar, y en las apreciaciones se concuerda que fue favorable, ya que se aportó desde todas las áreas, de forma personalizada, guiada, lo que permitió el reconocimiento del problema y la afectación directa a la dinámica familiar. "La implementación de estrategias consiste en convertir los planes en acciones específicas con el fin de alcanzar el objetivo previsto y evaluar los resultados obtenidos" expresa Marciniak (2014, párr. 7). La orientación de las estrategias se hizo apuntando a los objetivos, que permiten un abordaje del problema, obteniendo cambios positivos.

Referencias

Coloma, J. (1994). Socialización familiar. Los estilos educativos paternos y su repercusión en la socialización de los hijos. *Teología Espiritual, 38*(113), 257-288.

Isaacs, L.G. (2010). *La sistematización de experiencias: un método de investigación.* https://studylib.es/doc/6438324/la-sistematizaci%C3%B3n-de-experiencias--un-m%C3%A9todo-de-investig...

Marciniak, R. (2014). La implementación y seguimiento de la estrategia. https://renatamarciniak.wordpress.com/2014/08/21/la-implementacion-y-seguimiento-de-la-estrategia/

Mayan, M.J. (2001). Introducción a los métodos cualitativos. Módulo de entrenamiento para estudiantes y profesionales. https://sites.ualberta.ca/~iiqm/pdfs/introduccion.pdf

Santamaría, F.A. (2010). *Diálogos con jóvenes: escrituras y lecturas, violencias, sexualidad y rumba*. Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

Taylor, J. y Bodgan, H. (1986). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Editorial Paidós.

Vargas, C. y Báquiro, J. (2017). Historias de familia. El marco ampliado de las historias de vida. http://www.scielo.org.co/pdf/folios/n46/0123-4870-folios-46-00029.pdf

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Proceso de intervención para vinculación de una menor de edad a una red de apoyo

Liseth Fernanda Gómez Macías[1]

Mónica Liliana Orjuela Vargas[2]

Nadia Vanesa González Muñoz[3]

Resumen

El artículo está basado en la sistematización que se realizó en el Instituto de Bienestar Familiar en el año 2015 en el municipio de Bolívar, Cauca, en el cual se abordó el caso de vinculación a una red de apoyo de una menor de edad de 13 años, quien presentó situación de abandono por parte de sus progenitores. La madre de la menor de edad se presentó al Instituto para solicitar apoyo para su hija, argumentando dificultades en su comportamiento, con desacato de normas y autoridad, conducta de calle y riesgos de abuso sexual.

El equipo interdisciplinar recibió el caso para su intervención, empleando técnicas como las entrevistas familiares e individuales, la entrevista colateral, el análisis documental, la observación directa, el genograma, el perfil de vulnerabilidad y, la visita domiciliaria.

Después de haber realizado las acciones de intervención psicosocial, se establece que la menor de edad carece de red de apoyo de líneas materna y paterna, quienes no manifestaron la voluntad de ejercer protección a la adolescente, y no contaban con condiciones económicas aportantes a la garantía de sus derechos. Considerando que, desde el inicio del proceso Administrativo de Restablecimiento de Derechos a favor de la adolescente, el ICBF agotó todas las acciones, se buscó que la familia se hiciera responsable de la adolescente, dando cumplimiento a los procesos de intervención adecuados, pero, no se encontró dentro de las familias, quien se hiciera cargo de la menor de edad, por lo que se determinó que el caso debía permanecer bajo medida de protección de ICBF y continuar con el proceso para definir la medida de declaratoria de adoptabilidad de la adolescente.

Palabras clave: Sistematización; menor de edad; restablecimiento de derechos.

[1]Trabajadora Social. Correo electrónico: lisgomez@umariana.edu.co
[2]Licenciado en Educación Básica con Énfasis en Lengua Castellana. Correo electrónico: morjuela@umariana.edu.co
[3]Psicología. Correo electrónico: nadgonzalez@umariana.edu.co

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Intervention process to link an underage to a support network

Abstract

The article is based on the systematization that was carried out in the Family Welfare Institute in 2015 in the municipality of Bolívar, Cauca, of a case of connection to a support network of a minor of 13 years, who presented a situation of abandonment by their parents. The mother requested support from the Institute, arguing difficulties in her behavior, with disregard for norms and authority, street behavior, and risks of sexual abuse.

The interdisciplinary team received the case for its intervention, using techniques such as family and individual interviews, as well as the collateral, documentary analysis, direct observation, the genogram, the vulnerability profile, and the home visit.

After having carried out the psychosocial intervention actions, it is established that the minor does not have a support network of maternal and paternal lines; her parents did not express the will to exercise protection and did not have economic conditions that would guarantee her rights. Considering that, from the beginning of the Administrative process for the Restoration of Rights in favor of the adolescent, the ICBF exhausted all the actions, it was sought that the family took responsibility for the adolescent, complying with the appropriate intervention processes, but nobody was found within the families who took care of the minor, for which it was determined that the case should remain under the institute's protection measure and continue with the process to define the measure of declaration of adoption.

Keywords: Systematization; minor; restoration of rights.

Processo de intervenção para vincular uma criança menor a uma rede de apoio

Resumo

O artigo se baseia na sistematização que foi realizada no Instituto do Bem-Estar da Família em 2015, no município de Bolívar, Cauca, de um caso de vinculação a uma rede de apoio a uma criança menor de 13 anos, que apresentava situação de abandono por parte de seus pais. A mãe solicitou apoio ao Instituto, argumentando dificuldades em seu comportamento, com desrespeito às normas e autoridade, comportamento de rua e riscos de abuso sexual.

A equipe interdisciplinar recebeu o caso para sua intervenção, utilizando técnicas como entrevista familiar e individual, bem como o colateral, análise documental, observação direta, o genograma, o perfil de vulnerabilidade e a visita domiciliar.

Após a realização das ações de intervenção psicossocial, constata-se que a criança menor não possui uma rede de apoio de linha materna e paterna; seus pais não manifestavam vontade de exercer proteção e não possuíam condições econômicas que garantissem seus direitos. Considerando que, desde o início do Processo Administrativo pela Restauração de Direitos em favor do adolescente, o ICBF esgotou todas as ações, buscou-se que a família se responsabilizasse pela adolescente, cumprindo os processos de intervenção cabíveis, mas ninguém foi encontrado no seio das famílias que cuidavam do menor, para o qual foi determinado que o caso deveria permanecer sob a medida de proteção do instituto e prosseguir com o processo de definição da medida de declaração de adoção.

Palavras-chave: Sistematização; criança menor; restauração de direitos.

Liseth Fernanda Gómez Macías
Mónica Liliana Orjuela Vargas
Nadia Vanesa González Muñoz

REVISTA BIUMAR
Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Introducción

La intervención, en este caso, responde a la realidad actual de los niños, niñas y adolescentes (NNA) en Colombia, ya que cada vez se evidencia más casos en los que los padres abandonan la responsabilidad que les compete como tales, tanto legal como afectiva, para delegarla al Estado. En esta situación, la sistematización de esta experiencia aporta en el fortalecimiento de procesos de intervención para reducir los factores de riesgo, así como, promover los de vinculación y protección de los menores dentro de la familia.

La experiencia es, además, un caso que representa a muchos NNA, quienes no cuentan con un núcleo familiar de apoyo, cuya comunicación es dañada y sus comportamientos derivan de la variedad de situaciones por las que atraviesan.

El caso presentado es relevante para los especialistas en familia, porque evidencia las consecuencias negativas de la ausencia del vínculo familiar en los menores de edad, dado que este aspecto tiene repercusiones en su futuro y permite ampliar el conocimiento en cuanto al abordaje en temas de desestructuración familiar, en un ejercicio que permita aportar una reflexión teórica para posteriores intervenciones similares, además de ser un planteamiento desde la autoobservación, que genera alternativas de solución para obtener mejores resultados en la intervención familiar.

Los resultados obtenidos en la sistematización son importantes, porque se convierten en un referente no solo para el equipo interdisciplinar, quienes podrán hacer una coevaluación, sino también para los profesionales en las ciencias sociales que requieran apoyarse en procesos efectivos en este ámbito de estudio en familia. Esta propuesta aporta elementos reflexivos desde la interdisciplinariedad, trabajo social, psicología y educación.

Metodología

Para la presente sistematización se siguió un proceso dinámico, interrelacionando los objetivos propuestos con los hallazgos y el análisis de la información. Se presenta entonces, tres lineamientos que direccionan el curso del proceso investigativo: paradigma cualitativo, enfoque interpretativo y sistematización de experiencias.

El primero es una herramienta de carácter interdisciplinario que conduce a la comprensión interpretativa de la experiencia humana; es decir que, el paradigma cualitativo es aquel que "utiliza la recolección de datos sin medición numérica, para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación" (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 7). Así, su aplicación en la sistematización obedece a que el proceso de investigación se enmarca en la reconstrucción de hechos, la reflexión analítica de los eventos, la participación de los actores involucrados, entre otros aspectos que hacen parte de la intencionalidad reflexiva de la sistematización, permitiendo la construcción de realidades desde el análisis de los contextos sociales en los que se encontraban inmersos tanto el sujeto como el objeto de estudio, constituyéndose en una metodología de abordaje para el proceso de intervención objeto de estudio.

Por otra parte, el enfoque bajo el cual se orientó la sistematización fue el interpretativo, según el cual existen múltiples realidades construidas por los actores en su relación con los contextos sociales en los cuales viven; por eso, no existe una sola verdad, sino que surge como una configuración de los diversos significados que las personas les dan a las situaciones en las cuales se encuentran. La realidad social es así, una realidad construida con base en los marcos de referencia de los actores.

> La construcción de sentido y, por otro, modos diferentes, diversos, singulares de construir ese sentido. Por otro lado, los sujetos humanos construimos realidades, pero no sólo materiales sino también simbólicas. Esa construcción de la realidad, que es social, también nos produce como sujetos humanos. Entendemos por producción de subjetividad al conjunto de percepciones, concepciones y prácticas que contribuyen a la constitución de los sujetos humanos, en tanto sujetos sociales. Nuestras concepciones sobre la justicia, las relaciones de género o la religión, por ejemplo, son producto de ese proceso de subjetivación social. Durante ese proceso, los sujetos vamos construyendo y otorgando sentido al mundo social. (Vain, 2013, p. 39)

En esta complejidad de interpretaciones se encuentra una intervención que toma en cuenta, desde la interdisciplinariedad, todos los elementos posibles de todos los actores del caso. Así mismo, la sistematización conlleva un proceso interpretativo enmarcado en los contextos tanto del observador como del sujeto observado, para llegar a conclusiones que dan como resultado, el cumplimiento de los objetivos planteados.

La sistematización de experiencias, siendo un proceso participativo y transformativo de recuperación de la experiencia, permitió organizar y clasificar la documentación e información obtenida en la experiencia y, como valor agregado, se logró conocimientos y aprendizajes significativos que permitieron la apropiación experiencial de lo vivido; esto es, que la experiencia pudo ser comprendida desde un punto de vista de transformación.

De esta manera, para la interpretación de la información obtenida del proceso de intervención llevado a cabo por el equipo interdisciplinario

REVISTA BIUMAR
Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

del ICBF, se aplicó dos técnicas de recolección: el autorrelato y la revisión documental.

Mediante la técnica del autorrelato, los datos fueron recopilados de forma primaria, puesto que los profesionales relataron lo que significó la intervención para ellos. Esta técnica también se ha denominado como auto-narrativa o de autobiografía, y cumple con diversas funciones, pues sirve como método de intervención, estrategia de terapia y metodología de investigación, de acuerdo al caso. Esta técnica es esencial dentro de las intervenciones familiares y de trabajo social, dado que permiten incorporar diversos elementos como el género o la posición dentro de un grupo familiar, entre otras, brindando herramientas para analizar, cuestionar y determinar los efectos de las relaciones sobre la vida de las personas. En el autorrelato, los intervenidos tienen la oportunidad de releer y generar una mirada retrospectiva y reflexiva de su narración, lo que posibilita transformarla y reinterpretarla, generando una doble descripción (Formenti, 2009). Así, se consideró como una herramienta eficaz al iniciar el proceso de sistematización, pues permitió conocer e interpretar las significaciones construidas con relación a la intervención por el equipo, desde las diferentes disciplinas.

Así mismo, para el cumplimiento de los objetivos específicos, se aplicó la técnica de revisión documental, valorando los recursos metodológicos de intervención empleados para la obtención de resultados y analizar los resultados obtenidos en el proceso de intervención.

Resultados

En primer lugar, es necesario aclarar que los resultados obtenidos son producto de un plan de trabajo mediante el cual se adelantó el análisis de la información recabada en el proceso escogido y su posterior comparación a la luz de la literatura existente sobre el tema, con el fin de dar respuesta a los objetivos planteados inicialmente.

Respecto a los objetivos planteados por el equipo multidisciplinar, en primer lugar, se encuentra el restablecimiento de los derechos de una menor de edad, así como, garantizar el desarrollo armonioso de la adolescente, la prevalencia y el reconocimiento de los derechos tanto constitucionales como legales, sea dentro de su seno familiar o, por personas que no tienen relación paterno-filial.

Para darle un adecuado cumplimiento, se adelantó diversas etapas que dieron inicio a un Proceso Administrativo de Restablecimiento de Derecho (PARD) en el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). A partir de este hecho se continuó con la identificación de las particularidades familiares y socio afectivas de la adolescente, encontrando una serie de aspectos relevantes y que fueron el punto de partida del equipo, al momento de planear la forma como se asumió el caso. Para esto se hizo uso de una serie de técnicas y herramientas, como la entrevista, el autorrelato y la visita domiciliaria.

Como resultado, se pudo identificar que la adolescente fue fruto de un embarazo no deseado, criada por sus abuelos maternos, alejada de su madre, coexistiendo con su familia extensa que no la consideraba como un miembro importante del núcleo familiar; presentó huidas de la vivienda, abuso sexual y claras muestras de negligencia por parte de su red familiar.

La recopilación, interpretación y análisis de la información sobre el proceso arrojó resultados interesantes, no solo sobre la intervención de la adolescente, sino sobre la forma como el equipo de trabajo adelantó su labor de manera coordinada, consecutiva y permanente.

La primera meta del equipo fue lograr la integración de la adolescente a un hogar funcional y estructurado, con reglas y normas claras, que marcaran la diferencia de las situaciones que había vivido en su casa, y que generaban dentro de ella una serie de características asociadas a una red deficitaria de apoyo social.

Dentro de los aspectos identificados más relevantes estaba la ausencia de la figura paterna, encontrándose vulnerado el derecho a la identidad por parte de su padre biológico; por lo tanto, el equipo multidisciplinar agregó un objetivo adicional a su PARD, que era, encontrar al padre y lograr no solo el reconocimiento, sino que se desarrollara una relación entre ambos y con esto, la creación de nuevas redes de apoyo para la adolescente.

Otro aspecto que se debe resaltar dentro del proceso adelantado es la situación de abuso sexual que fue vivido por la adolescente al interior de la casa de su madre, por lo que se descartó la posibilidad de que volviera a vivir con ella, pues no se constituía en un entorno saludable para ella.

Una de las labores del grupo interdisciplinario fue determinar la posibilidad de ubicar a la adolescente en el seno de su familia biológica o de una red familiar cercana; sin embargo, mediante el uso del familiograma elaborado a partir de las entrevistas y la visita, se pudo establecer que la familia extensa no contaba con la disposición ni con la capacidad económica para asumir la responsabilidad de cuidarla de forma adecuada.

En cuanto al padre biológico, es claro que, a pesar de que se estableció lazos entre la niña y éste, no eran lo suficientemente sólidos, por lo que por petición de la adolescente se descartó la opción y se decidió que continuara bajo el cuidado de la madre sustituta.

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Cuando se asigna una medida de protección por medio de la modalidad de 'Hogar Sustituto', se trata de restablecer los derechos, por encontrarse la menor, en situación precaria y de desprotección; sin embargo y, como ya se mencionó, la adolescente fue víctima de abuso sexual, lo que derivó un cambio en el enfoque dado al proceso, encaminando las valoraciones psicológicas a identificar las afectaciones por este hecho, encontrando que presentaba síntomas de estrés postraumático, miedo, problemas para dormir y una clara incapacidad para manejar estas emociones.

Esto requirió finalmente, por parte del equipo del ICBF, una intervención adicional para mejorar los aspectos negativos relacionados con el abuso sexual. En cuanto a la interpretación de resultados, ésta se adelantó a partir de las siguientes herramientas y técnicas:

- Vaciado de la información
- Matriz de categorización
- Matriz de técnicas metodológicas
- Triangulación de las técnicas
- Matriz: Debilidades, Oportunidades, Fortalezas y Amenazas (DOFA).

Éstas fueron aplicadas en concordancia con el componente legal y psicosocial, por cuanto son transversales en todos los procesos adelantados por el ICBF, por lo que, desde el punto de vista y la acción tanto de la trabajadora social como de la psicóloga, se debe tener siempre presentes ambos elementos. Esto llevó a que se tomara la decisión de diseñar una hoja de ruta compuesta por las siguientes acciones:

1. Incorporar la diligencia de verificación de derechos y el respectivo informe social PARD realizado por la trabajadora social.
2. Citar a los representantes legales o a los responsables del cuidado de la adolescente, para notificarles de manera personal la apertura del proceso administrativo de restablecimiento de derechos.
3. Recibir declaración o interrogatorio a la madre de la adolescente.
4. Realizar la investigación de los padres, representantes legales, familiares o personas relacionadas con la adolescente.
5. Allegar la documentación pertinente para formar la historia de atención.
6. Oficiar a las entidades correspondientes para obtener la documentación referida, en caso de no disponer de ella.
7. Solicitar a la trabajadora social del equipo de la defensoría de familia, el dictamen pericial sobre la situación socio familiar de la adolescente.
8. Solicitar el dictamen pericial a la psicóloga del equipo de la defensoría de familia para determinar el estado psicológico de la adolescente.
9. Practicar dictamen nutricional de la adolescente con intervención de la nutricionista del equipo de la defensoría de familia.
10. Practicar entrevista a la adolescente por parte de la defensora de familia.
11. Adoptar, como medida provisional de restablecimiento a favor de la menor de edad, consagrada en el Artículo 53 numeral 3 del Código de la Infancia y la Adolescencia para el presente caso, ubicación en medio familiar Hogar Sustituto a que se refiere la citada ley.
12. Vincular a los agentes del Sistema Nacional de Bienestar Familiar (SNBF) que se requiera dentro del desarrollo del Proceso de Restablecimiento.

Es clara, dentro de la documentación y los informes analizados, una evolución positiva en la adolescente. Dentro de las evaluaciones iniciales, se halló diversos comportamientos negativos derivados de un hogar con patrones inadecuados de crianza. Con la ubicación en hogar sustituto y el establecimiento de nuevos patrones de crianza, se dio un giro dentro de la actitud de la niña, lo que se fue evidenciando con el transcurso del tiempo en las diversas evaluaciones periódicas hechas por el equipo multidisciplinario.

Como resultado de estas acciones, se derivó una serie de hechos y elementos positivos alrededor de la adolescente, como el reconocimiento por parte del padre biológico, el desarrollo de conductas positivas a nivel personal, el mejoramiento continuo a nivel académico, siendo éste último, uno de los más relevantes, pues cuando la adolescente ingresó bajo el cuidado del ICBF, se encontraba con un marcado atraso escolar; no obstante, durante el tiempo transcurrido y como resultado de un cambio positivo en su actitud, producto de un hogar estructurado, logró nivelarse académicamente.

Otro de los logros del personal del ICBF fue el apoyo brindado durante la adaptación a los hogares de acogida ya que, debido a sus problemas de conducta, la adolescente presentó inicialmente inconvenientes para acoplarse a un ambiente estructurado; luego del primer año esto cambió y logró adaptarse a una estructura familiar estable, con reglas estructuradas.

Con base en las diversas herramientas utilizadas, se llegó a diversas conclusiones. A través del vaciado de información se pudo desglosar las acciones ejecutadas por cada uno de los profesionales universitarios y el papel que desempeñaron dentro de toda la intervención, estableciendo con claridad la forma como sus actividades influyeron dentro del desarrollo y avance de la adolescente.

REVISTA BIUMAR
Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

La matriz de categorización permitió determinar las relaciones existentes entre cada uno de los procesos y las actividades desarrolladas por los diversos profesionales, por cuanto es claro que no se trataba de elementos aislados, sino de un conjunto de acciones desarrolladas para lograr un fin común.

La matriz de técnicas metodológicas permitió recoger los aspectos positivos obtenidos en cada una de las etapas de la intervención y, cómo cada una de las técnicas aplicadas permitió al equipo obtener un resultado diferente, explicando con ello el porqué de la escogencia y uso de cada una de ellas.

Con respecto a la observación directa no participante, fue una técnica aplicada durante todo el proceso y a través de la cual se pudo respaldar la toma de decisiones por parte del equipo; permitió que el equipo verificara de forma presencial la ocurrencia de algunos hechos que afectaban el comportamiento y la situación de la adolescente y que conllevaron que se decidiera ubicarla en un hogar sustituto o, su permanencia bajo la custodia del ICBF.

Por otro lado, la revisión documental hizo posible, a través del análisis de los documentos generados durante el proceso, evidenciar los procesos e intervenciones adelantadas por el equipo, así como los resultados de cada uno de ellos. Para llevar a cabo una adecuada revisión documental, se aplicó metodologías como el genograma, la entrevista y la visita domiciliaria.

Las técnicas aplicadas fueron trianguladas por el equipo multidisciplinario, con el fin de establecer la pertinencia de cada una de ellas y su validez en el desarrollo del proceso de restablecimiento del derecho y los logros obtenidos a través de la puesta en marcha de cada una de ellas.

Se aplicó una matriz DOFA que permitió consolidar la información obtenida de los demás instrumentos y, por ende, de todo el proceso, resumiendo no solo los hallazgos obtenidos, sino los logros de la adolescente durante toda la intervención, encontrando la pertinencia de las acciones acometidas por los profesionales del equipo multidisciplinario.

A partir de los datos recabados se elaboró una serie de análisis e interpretaciones de la labor adelantada por el equipo del ICBF para el proceso de restablecimiento de los derechos de la adolescente, quienes adelantaron comparaciones teóricas y legales acerca de estos, que permitieron reafirmar la pertinencia de las acciones adelantadas y de los hallazgos hechos por el equipo.

Es importante destacar cómo cada una de las estrategias desarrolladas permitió a los profesionales, elaborar una ruta de seguimiento clara, no solo a la situación vivida en su hogar, sino a la forma como cada una las acciones y técnicas aplicadas tenía un efecto positivo en la adolescente y acercaba más al equipo a cumplir con su objetivo final de restablecer los derechos y proporcionarle la mejor calidad de vida posible, de acuerdo con sus necesidades y expectativas.

En este caso en particular, se trata de una intervención social que se enfoca directamente en los aspectos psicológicos de la adolescente y en la forma como aquellas dinámicas y dimensiones sociales han repercutido en su salud física y mental; esto responde a un enfoque netamente psicodinámico, pues se basa en el diagnóstico social, la intervención familiar y el diagnóstico y resolución de problemas.

La intervención adelantada se llevó a cabo siguiendo una metodología donde las interacciones se convierten en el eje central de todo análisis, posibilitando así la comparación, el contraste y el análisis de cada una de las categorías establecidas. Para esto se debe adelantar una serie de pasos que son descritos por Mosquera y Ramírez (2012) de la siguiente manera:

> **Momento de información o exploración**: donde se generó la información, considerando el sistema categorial, y usando como técnica de recolección, la entrevista estructurada.
>
> **Registro de la información**: donde se procesó la información en fichas (memos analíticos) y las matrices de análisis digitales que posibilitaron la triangulación.
>
> **Procesamiento y análisis de la información**: se emplea para mejorar la operatividad del método de análisis de discurso. En este momento, el análisis de la información contó con tres fases, a saber: el primero, análisis de la estructura, en el cual se realizó la valoración de la información en relación con el sistema categorial y el hilo discursivo, considerado para la elaboración del documento final; el segundo, análisis fino (por categoría), en el que se hizo un análisis por subcategorías y categorías, pretendiendo ir de lo específico a lo general, para así sustraer los elementos más importantes de cada una; el tercero, análisis general de la totalidad de los resultados de las categorías, permitiendo dar respuesta a la pregunta de investigación. (p. 41)

Dentro de todo el análisis realizado a las diversas intervenciones adelantadas por los profesionales del ICBF, se pudo establecer que se ofreció a la adolescente, los soportes necesarios para que ésta recibiera una atención integral y fueran resueltos los aspectos negativos identificados en la familia.

REVISTA BIUMAR
Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Conclusiones

Las redes de apoyo se constituyen como un elemento de soporte para la restitución de derechos vulnerados, al ofrecer la vinculación de un individuo a un nuevo contexto, aportando en la reconstrucción de significados y experiencias para el mejoramiento de su calidad de vida y, en el caso de los menores de edad, para garantizar su sano desarrollo.

La efectividad de los resultados obtenidos por el equipo interdisciplinario se constituye gracias a su organización y coordinación para establecer objetivos comunes que permitieron aportar desde las herramientas y conocimientos que ofrece cada especialidad. Para el equipo del ICBF fue valiosa la creación de un informe integral que abarcara la aplicación de técnicas de cada miembro del equipo. Dicho informe dio cuenta de las necesidades prioritarias en el trabajo de restitución de derechos de la menor de edad, permitiéndoles tomar acciones de manera inmediata.

Se resalta que, en la intervención sistematizada, a pesar de la resistencia encontrada en la familia para asumir el cuidado y protección de la adolescente, hubo elementos que fortalecieron el cumplimiento de los objetivos propuestos por el equipo, como la puesta en marcha de los lineamientos y normatividad por parte de la Defensoría de familia y la atención inmediata a la adolescente, por medio de una madre sustituta que consolidó al ICBF como la primera red de apoyo en atención a la restitución de los derechos vulnerados.

La utilización de diversas técnicas para identificar las condiciones iniciales de la menor, fue fundamental, dado que proporcionó al equipo multidisciplinario, un punto de vista más amplio respecto a la situación presentada, pues no se circunscribe a una sola visión, otorgando mayor objetividad dentro del proceso.

Para la vinculación de un menor a una red de apoyo, resultan relevantes las técnicas metodológicas significativas como el genograma, la entrevista y la visita domiciliaria, ya que aportan información clara, precisa y objetiva del contexto psicosocial del NNA, permitiendo esclarecer los hechos que conllevan la restitución de los derechos vulnerados.

Cada una de las técnicas empleadas por el equipo multidisciplinario están basadas en las teorías del modelo sistémico y fenomenológico; esto se evidencia en que cada una de ellas permite visualizar a los miembros del equipo multidisciplinario, un modo de participar e intervenir dentro de la situación de la familia, entendida esta estructura como un *todo*, pero también, como una serie de fases y elementos individuales que forman la idea de conjunto. Por lo tanto, se observa un fuerte soporte de tipo teórico en la intervención, el cual entrega a las autoridades y funcionarios responsables, unos lineamientos claros y definidos para seguir conociendo tanto los efectos de los mismos, como cuáles pueden ser los resultados esperados.

En cuanto al seguimiento adelantado a la adolescente, luego de ser acogida por un hogar sustituto, se evidencia que permitió determinar los avances hechos por ella, y cómo los cambios operados, resultado del proceso de intervención, fueron realmente acertados, permitiendo concluir que la intervención fue adecuada y los objetivos planteados fueron cumplidos de manera efectiva.

Los hallazgos identificados en cada etapa del proceso de intervención fueron analizados y utilizados adecuadamente, propendiendo siempre a estabilizar la situación de la adolescente, brindando hogar y cuidado al vincularla en red de apoyo.

Para los menores de edad, cuando están o se encuentran en situación de vulnerabilidad, debe seguir siendo preponderante su protección por parte del Estado, el cual debe activar las rutas que permitan el restablecimiento de sus derechos y deberes.

Referencias

Formenti, L. (2009). Una metodología autonarrativa para el trabajo social y educativo. *Cuestiones Pedagógicas,* (19), 267-284.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). Editorial Mc Graw Hill / Interamericana Editores S.A. de C.V.

Mosquera, A. y Ramírez, B. (2012). Significando la interpretación profesional desde la experiencia de trabajo social. *Revista Trabajo Social,* (15), 33-54.

Vain, D. (2013). El enfoque interpretativo en investigación educativa: algunas consideraciones teórico-metodológicas. Revista de Educación [en línea], (4), 37-45. https://docs.google.com/document/d/1eep2WZMaf4gFGQ-cgMzavsLvHfn3dNiQ/edit#

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Sistematización de una experiencia significativa de la práctica profesional en la intervención con una familia inmigrante indocumentada residente en Estados Unidos

Nora Fátima Guerrero Ibarra[1]

Carlos Andrés Martínez Marriaga[2]

Kelly Yineth Pérez Enríquez[3]

Resumen

El presente proceso de sistematización de una experiencia significativa de la práctica profesional en la intervención con una familia inmigrante indocumentada residente en Estados Unidos, se realizó bajo parámetros del paradigma cualitativo y con enfoque interpretativo, para lo cual fue importante implementar la autobiografía como técnica de recolección de información, aplicada a dos profesionales: una trabajadora social y un sacerdote, quienes desarrollaron su intervención profesional con un grupo familiar inmigrante procedente de El Salvador y residente en Estados Unidos. A través de esta experiencia fue posible posicionar el rol que cumplen estas áreas de conocimiento en problemáticas sociales relacionadas con el fenómeno migratorio. Así mismo, permitió tomar experiencias para futuras situaciones, donde se garantice la pertinencia en la intervención, con base en criterios científicos que posibiliten dar apertura a espacios de articulación entre la praxis profesional y la gestión institucional y, de esta manera, optimizar los resultados en procesos de esta naturaleza.

Palabras clave: Experiencia significativa; práctica profesional; intervención; familia inmigrante; sin documentos; residente.

[1]Trabajadora Social. Correo electrónico: tsocialnora@gmail.com
[2]Sacerdote. Correo electrónico: cmartinez@cdlex.org
[3]Trabajadora Social. Correo electrónico: tskellyperez@gmail.com

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Systematization of a significant experience of professional practice in intervention with an undocumented immigrant family residing in the United States

Abstract

The present process of systematization of a significant experience of professional practice in the intervention with an undocumented immigrant family residing in the United States was carried out under the parameters of the qualitative paradigm and with an interpretive approach, for which it was important to implement autobiography as a collection technique of information, applied to two professionals: a social worker and a priest, who developed their professional intervention with an immigrant family group from El Salvador and resident in the United States. Through this experience, it was possible to position the role played by these areas of knowledge in social problems related to the migratory phenomenon. Likewise, it allowed taking experiences for future situations, where the relevance in the intervention is guaranteed, based on scientific criteria that make it possible to open spaces for articulation between professional practice and institutional management and, in this way, optimize the results in processes of this nature.

Keywords: Significant experience; professional practice; intervention; immigrant family; undocumented; residing.

Sistematização de uma experiência significativa de prática profissional em intervenção com uma família de imigrantes sem documentos residentes nos Estados Unidos

Resumo

O presente processo de sistematização de uma experiência significativa de prática profissional na intervenção com uma família de imigrantes indocumentados residente nos Estados Unidos foi realizado sob os parâmetros do paradigma qualitativo e com uma abordagem interpretativa, para a qual foi importante implementar a autobiografia como uma técnica de coleta de informações, aplicada a dois profissionais: uma assistente social e um sacerdote, que desenvolveram sua intervenção profissional com um grupo familiar de imigrantes de El Salvador e residentes nos Estados Unidos. Por meio dessa experiência, foi possível posicionar o papel desempenhado por essas áreas do conhecimento nos problemas sociais relacionados ao fenômeno migratório. Da mesma forma, permitiu levar experiências para situações futuras, onde a relevância na intervenção seja garantida, com base em critérios científicos que permitem abrir espaços de articulação entre a prática profissional e a gestão institucional e, desta forma, otimizar os resultados nos processos de esta natureza.

Palavras-chave: Experiência significativa; prática profissional; intervenção; família de imigrantes; indocumentados; residente.

Nora Fátima Guerrero Ibarra
Carlos Andrés Martínez Marriaga
Kelly Yineth Pérez Enríquez

REVISTA BIUMAR
Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Introducción

Los Estados Unidos son el principal destino de la migración regional. Este patrón configura una tendencia a largo plazo. Alrededor del año 2010, este país concentraba casi tres cuartas partes de la población migrante latinoamericana y caribeña, pero con fuerte participación de la mexicana. Luego de desatarse la crisis financiera mundial, habría existido una disminución de los flujos de migrantes mexicanos regionales hacia este país; esta merma coyuntural es llamativa, pues ha coexistido con la vigencia de factores de expulsión en varios otros países, donde se asiste además a una búsqueda de refugio y con la emergencia de la migración de menores migrantes y mujeres que migran solas.

Es así como, mediante la presente sistematización, fue posible contextualizar con la familia sujeto de estudio residente en Estados Unidos que, debido a su condición de indocumentada e inmigrante y tras la deportación por parte de las entidades competentes, se vio afectada su dinámica vital y es allí cuando este sistema, al enfrentarse a situaciones que amenazaron su estabilidad y funcionamiento, activaron las rutas de atención institucional, en busca de sus derechos como ciudadanos migrantes, iniciando así, un proceso de acompañamiento social, a partir de la asistencia institucional.

En este documento se puede encontrar un resumen de la propuesta que llevó al planteamiento del problema, con su respectiva descripción, formulación y sistematización, que permiten adentrarse en los objetivos, con la respectiva justificación y aspectos metodológicos dentro del paradigma cualitativo, enfoque interpretativo y la sistematización como tipo de investigación; para ello fue importante aplicar la autobiografía como técnica e instrumento de recolección de información, implementada a dos profesionales: una trabajadora social y un sacerdote, quienes participaron del proceso de intervención.

Cabe anotar que la presentación de resultados se basó en la interpretación de cada una de las categorías inductivas, que partieron de las proposiciones encontradas a través de la autobiografía aplicada a cada uno de los profesionales, lo cual se fundamentó en un referente teórico que otorgó mayor rigor científico y que promovía la postura crítica de los investigadores.

En el proceso de sistematización se planteó como objetivo general, sistematizar una experiencia significativa de la práctica profesional desde el área espiritual y de trabajo social en la intervención con una familia inmigrante indocumentada residente en Estados Unidos, con el fin de generar aprendizajes que fortalezcan el rol del interventor en el abordaje de este tipo de problemáticas desde el ámbito social y espiritual, para lo cual se estableció como objetivos específicos, los siguientes:

- Conocer el tipo de acompañamiento social brindado a la familia inmigrante, por parte de la profesional de Trabajo Social.
- Conocer el tipo de acompañamiento espiritual brindado a la familia inmigrante, por parte del sacerdote.
- Analizar la evolución del hijo menor con el proceso de atención recibida por parte de la trabajadora social y el sacerdote.

En lo que atañe al presente artículo científico, se dará a conocer los resultados obtenidos a partir del tercer objetivo específico, el cual da cuenta de los cambios positivos que experimentó el hijo menor con el proceso de intervención llevado a cabo por los dos profesionales mencionados, en conjunto con otras áreas del conocimiento, tales como psicología y derecho.

Metodología

Para el desarrollo de este trabajo se tuvo en cuenta el paradigma cualitativo, el cual, "se nutre de un proceso progresivo en la construcción del conocimiento; esto ocurre cuando la confrontación de realidades intersubjetivas surge a través de la integración e interacción del investigador con el objeto que analiza" (Gurdián-Fernández, 2007, p. 107). Es así como, con la presente sistematización se conoce el rol que cumplieron los dos profesionales desde su especificidad ante realidades sociales permeadas por el fenómeno de la inmigración, lo cual se constituyó en un referente de estudio y generación de conocimiento a través de las experiencias aprendidas en las que participaron activamente en el proceso de orientación y acompañamiento a la familia sujeto de estudio.

Según este paradigma, Martínez Rodríguez (2011) afirma que existen múltiples realidades construidas por los actores en su relación con la realidad social en la cual viven. Por eso, no existe una sola verdad, sino que surgen como una configuración de los diversos significados que las personas les dan a las situaciones en las cuales se encuentran. La realidad social es así: una realidad construida con base en los marcos de referencia de los actores.

Parafraseando a Martínez Rodríguez (2011), se entiende la importancia de hacer un estudio sistémico que involucre a todos los actores, de modo que ellos puedan aportar sus experiencias y autogestionar sus problemáticas, dándole una dirección más participativa a la intervención. Además, en este proceso fue necesaria la construcción de todas las realidades y marcos de referencia, dada la prioridad

REVISTA BIUMAR
Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

que deben tener las relaciones que son construidas en común y sus demandas, y que no obedezca solo a intereses meramente personales.

Bajo esta perspectiva, lo que se pretende con el presente trabajo de sistematización es que, con base en los fundamentos filosóficos de la tradición interpretativa y a partir de procesos fenomenológicos, hermenéuticos y de interacción simbólica, comprender la realidad vivida por las familias inmigrantes desde la perspectiva de los profesionales que atendieron la experiencia seleccionada y, de esta manera, conocer sus interacciones y los diferentes significados que le otorgan a su realidad, de acuerdo con el contexto social en el que se desenvuelven.

Lo anterior permitió fortalecer el rol del interventor, generando aprendizajes significativos para la práctica profesional, pues el enfoque interpretativo posibilitó abrir y posicionarse en formas más concretas para el conocimiento local y el abordaje de este tipo de problemáticas desde el ámbito social y espiritual.

Como ya se mencionó, la sistematización surge de la necesidad de fundamentar el quehacer profesional, partiendo de la producción de aportes teóricos y metodológicos con mayor rigurosidad científica que lleven a la reflexión y evaluación de los procesos ejecutados en diversos escenarios de acción. Esta práctica surge a finales de la década de los 80 y a principios de los 90 en países latinoamericanos como Chile, Perú, México y Colombia.

Así, se define la sistematización como un 'proceso', porque requiere de una serie de etapas dialógicas, recíprocas e interrelacionadas entre sí que dan como resultado, un acervo importante de conocimiento a partir de una reflexión crítica de los fenómenos sociales existentes.

La sistematización en los procesos de intervención se convierte en la herramienta más efectiva para reconstruir las experiencias vividas, a la vez que logra grandes aportes que, desde la cientificidad promueven el intercambio, socialización y visibilización de experiencias aprendidas, como un aporte para el fortalecimiento del quehacer profesional en este tipo de problemáticas.

En virtud de lo anterior, para el presente trabajo se aplicó la técnica del autorrelato a dos integrantes (sacerdote y trabajadora social) que formaron parte del equipo interdisciplinario encargado de atender a la familia sujeto de estudio, quienes a través de su narrativa y de su propia experiencia, dieron cuenta con apropiación, de las acciones efectuadas a lo largo del proceso de intervención, siendo ésta la base para analizar de forma crítica la realidad, así como la generación de aprendizajes significativos frente a los estudios con familias inmigrantes. Toda la información se obtuvo como fruto del autorrelato, también denominado relato autobiográfico, que es una técnica que permitió narrar de forma descriptiva hechos significativos contados por una persona, haciendo uso de su memoria experiencial.

Presentación y discusión de los resultados

Retomando el tercer objetivo del presente trabajo de sistematización, con el cual se planteó analizar la evolución del hijo menor con el proceso de atención recibida por parte de los profesionales mencionados, fue necesario iniciar conceptuando el término 'cambio', que se halla íntimamente ligado a un proceso de transformación personal, reflejado en comportamientos y actitudes adquiridas en el marco de un proceso interventivo.

Para el caso en particular y, teniendo en cuenta la aplicación de diferentes técnicas, herramientas y bagaje teórico desde el quehacer profesional, dichos progresos fueron observados en el hijo menor en varias dimensiones de su cotidianidad, lo cual repercutió directamente en el funcionamiento familiar.

El proceso de evolución del hijo menor se reflejó en la capacidad que adquirió frente a la **autonomía para la toma de decisiones**, partiendo de la práctica de valores adquiridos, como la responsabilidad y el respeto por la libertad del otro, analizando además las consecuencias que éstas pueden suscitar en la interacción con su contexto. Según la trabajadora social, lo anterior, se logró entrever cuando:

> Con el proceso de intervención efectuado desde Trabajo Social, el hijo menor logró desvincularse de la pandilla a la cual pertenecía; el adolescente reaprende comportamientos relacionados con el autocuidado, respeto, autocontrol de impulsos y toma de decisiones con responsabilidad y adecuado uso del tiempo libre.

Sin duda, el adolescente, con el proceso de intervención logró modificar ciertos imaginarios que trastocaron su normal desarrollo e integridad, siendo ésta una situación que le permitió identificar riesgos, además de evaluar y establecer límites al momento de interactuar con agentes de su entorno inmediato, llevándolo a la toma de decisiones de forma responsable y a la elección de grupos y pares positivos generadores de bienestar.

Si se tiene en cuenta que la autonomía en la toma de decisiones se refiere a "la regulación de la conducta por normas que surgen del propio individuo. Autónomo es todo aquél que decide conscientemente qué reglas son las que van a

REVISTA BIUMAR
Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

guiar su comportamiento" (Modelo de Desarrollo Moderna Económico de Navarra, s.f, p. 9). A partir del acompañamiento profesional, el hijo menor asume un pensamiento crítico frente a las consecuencias que pueden desencadenarse de sus actos y determinaciones, partiendo de su capacidad de discernimiento y reflexión ante la realidad que debe afrontar en cada escenario de su vida, buscando siempre el mejoramiento continuo de su formación integral.

En este sentido se concluye que, si bien es cierto, el adolescente inicialmente optó por tomar decisiones para encajar y recibir aprobación de un grupo que lo incitó a realizar actividades nocivas que afectaron su proceso de formación y desarrollo, a partir del acompañamiento realizado, tuvo la capacidad de observar su comportamiento de forma autocrítica y de reparar las acciones nocivas, alejándose del grupo de pares que en un momento de su vida se convirtió en una influencia negativa; es así como, después de demostrar su capacidad frente a la toma decisiones con responsabilidad y aportar con el bien hacer para su integridad personal, el bienestar de la familia y construcción de la sociedad, recuperó la confianza de la figura materna, de esta forma:

> La madre recupera la credibilidad en su hijo, le expresa con mayor facilidad sus puntos de vista y éste a su vez es receptivo con los aportes de la madre, que propenden por su formación y desarrollo integral; es así cómo la progenitora conoce los planes de su hijo.

Una de las decisiones que se puede considerar acertada dentro del proceso de intervención tiene que ver con el retorno del hijo menor al sistema educativo, del cual desertó por influencia de su círculo negativo de referencia y vinculación al pandillaje. Para ello, desde el área social y espiritual, fueron reestructuradas las bases en el adolescente, que le permitieron identificar prioridades en su plan de vida, encaminadas a garantizar su bienestar y el de las personas con quienes interactuaba, siendo ésta una situación que fue posible observar cuando la trabajadora social en sus seguimientos, resaltó lo siguiente: "Con el último seguimiento, se constató que el adolescente retomó sus estudios secundarios, presentando adecuado rendimiento académico y buen comportamiento dentro de su entorno escolar".

Al tiempo que el adolescente asumía la toma de decisiones con autonomía, también se encaminaba al proceso de autoobservación que le posibilitó, entre otros aspectos, identificar sus emociones, especialmente frente a la ausencia de las figuras parentales, así como encontrar sus fortalezas y habilidades adquiridas que, de acuerdo con su ciclo vital, le facilitó encauzarse hacia una vida con mayor independencia y con mayor **estabilidad emocional**, contando para ello con el acompañamiento del equipo interdisciplinario de Caridades Católicas. Por parte de la profesional de Trabajo social, lo anterior se corroboró cuando…

> El adolescente pudo entrar en una transición que le proporcionó más estabilidad e independencia emocional para afrontar la ausencia de sus figuras parentales y, se destaca en el hijo menor, la adquisición de habilidades para expresar sus sentimientos a través de una comunicación abierta y coherente.

Según Estrada (2011), en este proceso el papel de la familia es fundamental para abrir espacios que motiven la expresión de emociones y sentimientos sin que, por ello, el joven sea juzgado. De hecho, no es tarea fácil la función que el sistema familiar debe cumplir para ser efectivo; por ejemplo, deberá ser capaz de dar cabida a todos los impulsos de sus integrantes y permitir la expresión y satisfacción de todas sus necesidades; además,

> …la capacidad de una familia para permitir a sus miembros el desarrollo y expresión del amplio espectro de las emociones humanas, es lo que, en última instancia, podemos utilizar como medida más o menos confiable acerca del éxito o el fracaso del sistema. (p. 33)

Por ejemplo, si la familia es capaz de permitir y contener la expresión de emociones tales como el miedo, la rabia, la tristeza, el amor, los celos, etc., el individuo se verá más tranquilo y capacitado para su desempeño social, puesto que sus errores y fracasos ya fueron ensayados en un grupo social pequeño: la familia, que es más predecible y manejable que la amplia sociedad.

Cabe anotar que, desde el actuar interdisciplinar, hubo concurrencia de profesionales de diferentes áreas de las ciencias humanas y sociales, entre ellas, la psicología, la cual, a través de la ayuda terapéutica, condujo al joven a la adquisición de herramientas para gestionar sus emociones y, a la vez, proyectar una imagen positiva de sí mismo, basada en la autoconfianza y cambios de comportamiento. En este orden de ideas, se puede identificar que el acompañamiento interdisciplinario logró rescatar el funcionamiento familiar, activando recursos escondidos que propiciaron el autorreconocimiento, expresión y manejo de emociones, con el uso de una comunicación de tipo abierto y coherente.

Por otra parte, es importante resaltar que, para hacer sostenibles los cambios a lo largo del tiempo, según Capano y Ubach (2013) "se hace necesario contar con el ejercicio de una parentalidad positiva

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

que construya normas apoyándose en la negociación y que, además, promuevan la adaptación conjunta" (p. 35); es decir, es importante que en la familia se motive al cumplimiento de normas que, en el caso abordado, se hizo efectivo mediante el establecimiento de deberes y compromisos para cada uno de sus integrantes.

Al respecto, la trabajadora social expresa que:

> Fue muy importante que el hijo menor se haya comprometido familiar y socialmente a cumplir ciertos parámetros de comportamiento en sus hábitos de llegada a la casa, el no perder más clases y el no dirigirse a la madre con palabras groseras.

De otro lado, la familia replantea las normas, logrando que el hijo menor las cumpla; además, respeta figuras de autoridad y límites. Con lo referido por la profesional, se identificó que uno de los cambios en el hijo menor fue dar cumplimiento a las normas y reglas cimentadas por sus figuras de autoridad, a través del contrato de comportamiento (retomado en el primer objetivo), lo que hizo posible mejorar de manera significativa el clima familiar. La familia comprende la importancia de la negociación e implementación de normas que aporten de forma constructiva para la formación y fortalecimiento, como un sistema que, regido por ciertos parámetros puede generar un ambiente saludable para sus integrantes, acompañado de una línea de autoridad definida y con manejo de límites claros que promuevan el respeto mutuo en las diferentes situaciones que se ven obligados a enfrentar, en un país donde la condición de los padres no favorece el acompañamiento permanente a sus figuras filiales.

En conclusión, el cumplimiento de normas se constituye en una constante que promueve la interacción del hijo menor con la madre, con el entorno inmediato y con el contexto escolar, entre otros escenarios, donde se desenvuelve y se prepara para la independencia, tras la ausencia de sus padres a causa de la deportación.

Asimismo, se visualiza que, una vez establecidos los acuerdos para el manejo sano de las relaciones intergeneracionales, se logró que el hijo menor asumiera con mayor responsabilidad el desarrollo de su proceso de vida en la fase de la adolescencia, complementando sus deberes con actividades productivas que promuevan la sana **ocupación del tiempo libre**. Y es a partir de este autorreconocimiento que,

> …el hijo menor mejora sus pautas de comportamiento y empieza a vincularse en actividades para el sano esparcimiento y buen uso del tiempo libre; además, por iniciativa propia, el adolescente se vinculó al grupo musical de la parroquia, en donde acata normas, respeta figuras de autoridad, establece empatía con los demás integrantes y desarrolla habilidades comunicativas que le facilitan expresar sus sentimientos y defender sus derechos en forma asertiva.

Este apartado trata de la evolución en cuanto a la sensibilización que tuvo el joven frente al buen uso del tiempo libre, al adquirir habilidades para evaluar de forma crítica los efectos de sus actos, aspecto que no solo lo motivó a tomar la decisión de retirarse de la pandilla, sino también, a buscar una alternativa que le permitiera interactuar con coetáneos positivos y descubrir talentos de los que no era consciente, caso contrario de lo que ocurría cuando participaba en espacios que no le aportaban a una formación basada en valores y buenos principios. En este sentido, los integrantes del equipo interdisciplinario sustentan que:

> El joven, al desvincularse de la pandilla, adquiere la disciplina impartida por el grupo musical de la iglesia católica; además, la asistencia del hijo menor al grupo de jóvenes de la iglesia permitió la incorporación a un nuevo ámbito social que no conocía ni había experimentado antes.

Es de señalar, que, según el último seguimiento realizado por los profesionales: "el joven hoy se encuentra muy comprometido con su participación en las diferentes actividades comunitarias".

Según Munné, (1971), la ocupación del tiempo libre, desde la fundamentación teórica, puede definirse como "aquel modo de darse el tiempo personal que es sentido como libre, al dedicarlo a actividades autocondicionadas de descanso, recreación y creación para compensarse y, en último término, afirmarse la persona individual y socialmente" (p. 135). De este concepto se destaca dos aspectos: por una parte, el autocondicionamiento y, por otra, el proceso de autoafirmación de la persona.

Al contrastar este concepto con la realidad vivida por el hijo menor, se establece que éste se vinculó en actividades que le permitieron desarrollar su creatividad y autoafirmarse como una persona capaz de retomar un camino constructivo para proteger su integridad personal, expresarse de forma libre, pero con responsabilidad y, al mismo tiempo, contribuir para que la familia recupere la estabilidad, de manera que sea sostenible en el tiempo.

Además de lograr que el hijo menor se vincule en actividades que aportaron para su sano desarrollo y que incentivaron el reaprendizaje y regulación de su comportamiento, consiguió rescatar la confianza y el **fortalecimiento de los vínculos afectivos** con

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

los integrantes de su medio familiar, como lo describe la profesional en Trabajo Social: "al interior de la familia se fortalecieron los lazos afectivos, haciendo explícitas las manifestaciones de afecto y el apoyo emocional por parte de cada uno de sus integrantes"; todo ello fue posible gracias al acompañamiento interdisciplinario que involucró a la familia en su totalidad.

Estos avances hicieron que las relaciones se fortalecieran pues, pese a la distancia, los integrantes de la familia tenían la seguridad de contar con una red primaria que les brindaba apoyo y solidaridad para sortear situaciones adversas sin recaer en conductas autodestructivas, hecho que se ve reflejado en la siguiente afirmación:

> Los cambios del hijo menor repercutieron en la estabilidad emocional de todo el núcleo familiar, en especial de la madre que, a pesar de la distancia, el sufrimiento y las crisis vividas en el proceso de su deportación, nunca dejó de comunicarse con sus hijos y estar pendiente de sus más mínimas acciones y decisiones.

Dentro de la construcción de un sistema familiar, es importante tener en cuenta que: los vínculos afectivos son la expresión de la unión entre padres e hijos, aspecto que va más allá de la relación de parentesco y está presente en todas las tareas educativas, facilitando la comunicación familiar, la seguridad en los momentos difíciles, el establecimiento de normas y su cumplimiento. De ahí que sus funciones vayan más allá de la mera socialización o educación; también implican la satisfacción de sus necesidades materiales, afectivas y espirituales.

Cabe destacar que la familia estudiada, después de enfrentar diferentes crisis por su condición de inmigrante, tras recibir un acompañamiento interdisciplinario logró identificar que la afectividad representa un papel importante en la vida cotidiana, pues a través de ella resurge el amor, impactando indudablemente de forma positiva las relaciones intergeneracionales al fortalecer sus vínculos afectivos.

Dentro del proceso de acompañamiento interdisciplinario se tuvo en cuenta que era necesario preparar a la familia para que pudiera continuar su curso de vida de forma autónoma, a través de la **autogestión**, poniendo en práctica los aprendizajes obtenidos, para que los logros alcanzados fueran sostenibles en el tiempo y aportasen en el mantenimiento del equilibrio del sistema familiar, de manera que sus integrantes, a pesar de la distancia, siguieran fortaleciéndose como fuente de apoyo y conocieran la existencia de otro tipo de redes que se puede activar para lograr el bienestar integral. Dentro de los cambios significativos, la autogestión se hace visible cuando:

> Se empoderó a la familia como autogestora en activación de redes de apoyo estatales e institucionales para dar respuesta a sus necesidades, además, según último seguimiento social, se identificó en la familia aprehensión de herramientas impartidas durante el proceso de intervención, las cuales pone en práctica en su cotidianidad, y ello les ha permitido afrontar por sí mismas sus situaciones y permanecer estable.

Con la autogestión se busca que la familia participe de manera activa en el mejoramiento de sus condiciones de vida, con el aprovechamiento de potencialidades que le permitan alcanzar autonomía y capacidad de interacción, para la articulación con otras personas o sectores del contexto donde se desenvuelven, alcanzando la capacidad para generar procesos de empoderamiento.

Se denomina 'Autogestión', a una relación redistributiva basada en la ética de la solidaridad, como acto voluntario entre sujetos que se entienden iguales. Por eso, la diferencia con la 'Asistencia Social' reside en la clase de imperativos éticos que la inspiran; ésta se funda en la caridad, la cual expresa las asimetrías sociales. La autogestión en la solidaridad, al contrario, interpreta la igualdad y la reciprocidad. La caridad es unilateral. Quien ayuda lo hace a partir de su condición de superioridad y, por lo tanto, no espera ni reclama una reciprocidad que, incluso, podría resultar ofensiva, mientras que el sujeto solidario que ayuda, sí esperaría otro tanto de su similar. Por lo anterior, la autogestión tiende a propiciar transferencias intra-clase.

En este orden de ideas, es importante destacar que, tanto el hijo menor como la familia, se apropiaron de herramientas que les guiaron a hacer un servicio de contraprestación a las instituciones que les brindaron ayuda, no en el sentido material, sino mediante la ejecución del compromiso de tomar decisiones con responsabilidad social y participar en grupos que, desde su filosofía, aportan en la construcción de una mejor sociedad. Es así como, el sistema familiar no se conforma con el papel de ser el receptor de ayudas económicas, sino que es recíproco con las entidades que le ofrecen apoyo, poniendo en práctica habilidades y competencias para la autogestión de su propio desarrollo y bienestar.

Una de las instituciones que coadyuvó solidariamente a mantener la autogestión, empoderamiento y cambios positivos en la familia, fue la parroquia, al facilitarle al joven su **participación en el grupo**

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

de apoyo espiritual, el cual se mantiene hasta el día de hoy, influyendo en su comportamiento, lo cual se evidenció en el cambio de las relaciones con su madre y demás integrantes del núcleo familiar, el incremento del diálogo y el respeto mutuo y deserción de grupos de iguales negativos (pandillas). Así las cosas, la vinculación del joven al grupo de apoyo de la parroquia fue útil para establecer afinidad con los otros integrantes, con quienes se identificaba totalmente en virtud de sus problemáticas y experiencias vividas y con quienes paulatinamente surtieron avances positivos en su conducta, visión y forma de asumir su plan de vida con responsabilidad.

A fin de otorgar una visión técnica de lo que significa el grupo de apoyo espiritual, Minsalud (s.f.) afirma:

> Los grupos de apoyo, se describen como espacios de interacción convocados y liderados por profesionales (de la salud o las ciencias sociales, con previo entrenamiento para tal fin), con el propósito de crear un ambiente de acogida y confianza, donde se facilita la identificación y reactivación, o puesta en marcha, de los recursos (tanto emocionales, como familiares, sociales, institucionales, entre otros) con los que cuentan las persona para afrontar las situaciones conflictivas o amenazantes con las que se identifican, o comparten.
>
> De tal manera, estos grupos, favorecen el establecimiento de vínculos sociales significativos que, como una red, posibilitan soporte a quienes participan, favoreciendo la generación de nuevos recursos para el afrontamiento de la situación que afecta su salud mental. (p. 2)

Los grupos de apoyo ofrecen recursos de afrontamiento para la mitigación de las emociones negativas, proporcionando mayor sensación de control, aumento de la autoestima y generando un estado de ánimo positivo. Dan la oportunidad de tener una interacción social regularizada; son un espacio de comunicación de doble vía, donde se escucha, pero también se propone, se comenta y se opina.

Así entonces, se comprende que la inserción del adolescente en este tipo de colectivos juveniles le hizo posible la adquisición de compromisos sociales orientados al fortalecimiento de espacios de socialización en sus contextos relacionales, corroborando así el impacto que generan las prácticas institucionales cuando los jóvenes transforman su cotidianidad adquiriendo buenos hábitos, disciplina, capacidades para su desarrollo y crecimiento personal, aumento de su autoestima y autocuidado, mejoramiento de sus condiciones de vida y aprehensión de herramientas para resolver conflictos de forma pacífica.

El proceso de acompañamiento interdisciplinario llevó al joven a la determinación asertiva de decisiones fundamentadas en la autoevaluación de sus hábitos y conductas, optando por actividades que le ayudaron a reconstruir su proyecto de vida, el cual se basó en aptitudes vocacionales del adolescente, así como en sus intereses, gustos y preferencias, contando para ello con la oferta institucional brindada por Caridades Católicas.

Bajo esta línea de análisis, el proyecto de vida "es una herramienta que busca orientar nuestro crecimiento personal, por medio de la identificación de aquellas metas que deseamos lograr y de las capacidades que poseemos" (Proyecto Personal de Vida, s.f., párr. 1); evita la dispersión y el desperdicio de tiempo y de nuestras propias capacidades. Se dice que es un proyecto, porque en él se plasma todos aquellos planes que se desea cumplir, tomando en cuenta los diferentes ámbitos de nuestra vida; implica un acto de consciencia, valentía, entrega, madurez y de toma de decisiones.

Sin embargo, el equipo de profesionales consideró necesario continuar trabajando y fortaleciendo metas a corto, mediano y largo plazo, a fin de alcanzar los objetivos deseados, para lo cual, dentro del abordaje interdisciplinario, el sacerdote promovió actividades lúdicas y espirituales que incentivaron el reconocimiento de habilidades y potencialidades del joven, invitándolo a un retiro espiritual especial para jóvenes, que trata temas vocacionales y búsqueda de propósitos y habilidades sociales para el servicio de la comunidad.

Para un desarrollo integral en el ser humano en todas sus etapas vitales, en especial en la etapa de la adolescencia, también fue necesario incluir la propuesta de un permanente **fortalecimiento espiritual a nivel individual y familiar**, que ayude como motor y guía hacia una madurez humana. El escritor de libros espirituales para padres y educadores Francesc Torralba (2012) apoya la idea de despertar en los hijos una "inteligencia espiritual" (p. 11), que desempeña un papel esencial en el desarrollo mental, emocional, social y físico de un niño. Hay que destacar entonces, que hay un fuerte vínculo entre lo emocional, lo social y lo espiritual que todo padre que forma un hijo ha de identificar, en aras de un desarrollo humanamente óptimo. En el caso de la familia intervenida, se fue dando un proceso notable en el desarrollo del control de sus emociones y la adaptación y acogida de hábitos espirituales, como recogen los siguientes testimonios:

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

> El mirar dentro de sí mismos y apreciar los regalos que Dios da a sus hijos e hijas, como ejercicio espiritual, le ayudó al adolescente a comprender sus talentos y habilidades humanas, manifestando lo valioso de tener una familia, amigos y talentos que no autorreconocía.

Y,

> Fue interesante ver cómo, después de asumir una disciplina propia de hábitos en la oración y la meditación en lo personal y grupal, el cambio en las relaciones parento-filiales, el pasar de un trato displicente y frío, a uno más cálido y asertivo en la comunicación, [empezó] a reconocer espacios de tiempo intencionales para la interacción familiar y el buen uso del tiempo libre.

Según Torralba (2012):

> Con mucha frecuencia, a los adultos nos resulta más fácil hablar sobre la espiritualidad de los niños que compartir y comunicar experiencias espirituales con ellos, especialmente cuando estos se encuentran en los primeros años de vida. A grandes rasgos, la espiritualidad es un tema tabú en la interacción entre padres e hijos, salvo algunas extrañas excepciones. Raramente se convierte en un tema de conversación en el entorno familiar y escolar. (p. 5)

La experiencia de intervención en el fortalecimiento espiritual a nivel individual y familiar arrojó de esta manera, nuevos conocimientos en la praxis tanto familiar de los entes sociales en interrelación, como en el profesional que abordó dicho proceso. La espiritualidad, cuando se trata de menores, no puede ser ignorada o relegada del panorama de la formación y la educación humana; es parte esencial de la misma. Muchas personas tienden a confundir y a minimizar el desarrollo espiritual de un individuo, con la acumulación mental de prácticas religiosas formalistas y la enseñanza de dogmas y posturas intelectuales retardantes y descontextualizadas. En realidad, el fortalecimiento en valores y actitudes espirituales es la incorporación y el empoderamiento de actitudes que desarrollan valores, como la independencia humana con responsabilidad social y ecológica, la gratitud, la solidaridad, el diálogo, la capacidad de escucha. De lejos estará un fortalecimiento espiritual que solo cumpla con funciones gregarias sujeto a legalismos dañinos; por el contrario, el fortalecimiento espiritual ha de orientarse a fortalecer las instituciones familiares y sociales, así mismo, como el libre desarrollo de la personalidad y la práctica de los valores humanos.

Conclusiones

En el marco de los procesos de intervención profesional con una familia migrante indocumentada residente en Estados Unidos, la asistencia institucional se encaminó al desarrollo de acciones transversales que permitieron garantizar a la familia, el acceso a los servicios ofertados por entidades gubernamentales y privadas existentes en este país.

Es así como, a través del proceso de acompañamiento socio-espiritual, se abordó aspectos dirigidos al manejo adecuado de emociones en el adolescente, que contribuyeron a estabilizar y mantener buenos hábitos en su higiene mental, para afrontar situaciones adversas que atravesaba por su condición de inmigrante, siendo éste un impacto positivo que se notó no solo en su individualidad, sino también, en su dimensión familiar y social.

Con el acompañamiento socio-espiritual se logró la vinculación del hijo menor al grupo juvenil de la parroquia, participando de actividades productivas que le posibilitaron la ocupación adecuada de su tiempo libre. Esto hizo que su conducta mejorara positivamente, asumiendo una postura crítica frente a las consecuencias de sus actos, alejándose de aquellos pares que lo condujeron a tomar decisiones negativas para su vida. A partir de la vinculación a este tipo de actividades, el adolescente instauró relaciones de amistad positivas y descubrió talentos y habilidades que antes no reconocía. La participación en el grupo de apoyo espiritual representó para el joven, el inicio de una nueva etapa de su vida, lejos de las influencias negativas (pandilla) que le impedían encontrarse consigo mismo, interiorizando herramientas para su proceso de cambio y adaptándose a las nuevas realidades y desafíos que se le presentaban. A partir del proceso interdisciplinario, el adolescente logró fortalecer los vínculos afectivos con los integrantes de la familia, mediante manifestaciones de afecto recíproco y expresión de sentimientos y emociones.

Una acción indispensable dentro del proceso de intervención fue la autogestión, necesaria en la preparación de la familia y el joven, para que continuaran con su curso de vida a partir de la puesta en práctica de herramientas y estrategias aprehendidas durante el acompañamiento profesional. La autogestión permitió mantener en el tiempo los cambios alcanzados y que la familia lograse afrontar con asertividad y autonomía situaciones o crisis que pudieran presentar a futuro. Para ello, fue imprescindible fortalecer a este sistema familiar en la activación de recursos institucionales, a fin de mejorar su calidad de vida, afianzando su reconocimiento como sujetos de derechos y protagonistas de su propio desarrollo.

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.
REVISTA BIUMAR

En este orden de progresos positivos, se evidenció el fortalecimiento espiritual y la capacidad de interrelación familiar y social. Ciertamente, esta evolución espiritual en la familia provocó movimientos al 'intra' y ad 'extra', porque pasaron de una carencia afectiva, relacional y espiritual, a una actividad genuina y gestora de nuevos y buenos hábitos, tales como la oración en familia, la comunicación asertiva y la asistencia voluntaria e intencional a grupos de apoyo.

Con el fortalecimiento espiritual, el joven logró manejar adecuadamente los sentimientos de culpabilidad, el miedo a lo desconocido, las conductas negativas, el apego y el escape a las adicciones de sustancias psicoactivas. En el transcurso de la experiencia, adquirió una voluntad más firme en la toma de decisiones y la búsqueda de un nuevo proyecto de vida, basado en sus metas, de acuerdo con sus intereses vocacionales. Para ello, se consideró importante continuar fortaleciendo sus capacidades y potencialidades, encaminadas al logro de metas y propósitos planteados dentro de su plan de vida.

Así, el acompañamiento profesional realizado con este grupo familiar se consideró una experiencia significativa, dado que lo abordado dentro del proceso de intervención se mantiene hasta el día de hoy, lo que denota en la familia, interiorización de herramientas y estrategias adquiridas en cada una de las sesiones, de la cuales los beneficiarios fueron partícipes, mostrando siempre una actitud proactiva, de receptividad y con capacidad de movilización de recursos individuales y familiares.

Referencias

Capano, A. y Ubach, A. (2013). Estilos parentales, parentalidad positiva y formación de padres. *Ciencias Psicológicas, 7*(1), 83-95.

Estrada. (2011). *Ciclo vital de la familiar.* Editorial Grijalbo.

Gurdián-Fernández, A. (2007). *El paradigma cualitativo en la investigación socio-educativa.* Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC) Agencia Española de Cooperación Internacional (AECI).

Martínez Rodríguez, J. (2011). Métodos de investigación cualitativa. *Silogismo. M*ás que conceptos, (8), 9-51.

Minsalud. (s.f.). Orientaciones para la conformación y fortalecimiento de grupos de apoyo, en el marco de la emergencia sanitaria por la pandemia del COVID-19. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/orientaciones-grupo-apoyo-pandemia-covid19.pdf

Modelo de Desarrollo Moderna Económico de Navarra. (s.f.). Escuelas de familia moderna. https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/51352/COOPERACION.pdf/3426edf9-83f0-4cea-acbe-5a39716657ca

Munné, F. (1971). El problema del tiempo libre y las sociedades locales. *Revista del Instituto de Ciencias Sociales*, (17), 117-136.

Proyecto Personal de Vida. (s.f.). ¿Qué es un proyecto personal de vida? https://sites.google.com/site/hautatzenppv/que-es

Torralba, F. (2012). *Inteligencia Espiritual en los niños* (6.ª ed.). Plataforma Editorial.

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Cobertura de Terapia Ocupacional en la práctica del Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario de la ciudad de Pasto, 2016-2020

Omar Jurado García[1]

Resumen

La Terapia Ocupacional es una disciplina del área de la Salud, encargada de cuidar el bienestar de los pacientes o usuarios, desde un componente ocupacional y su relación con el medio ambiente, que contribuye a beneficiar el desempeño en las actividades de autocuidado, cultivando al máximo el potencial individual de la persona que tiene dificultades para ejecutar una serie de actividades respecto a lo esperado o, según lo que le demanda el contexto en el cual se desempeña.

Palabras clave: Terapia Ocupacional; autocuidado; bienestar; rehabilitación; resocialización.

[1]Docente Asesor de la práctica formativa en el Área de Justicia –INPEC–. Correo electrónico: omjurado@umariana.edu.co

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Occupational Therapy Coverage in the practice of the National Penitentiary and Prison Institute of the city of Pasto, 2016-2020

Abstract

Occupational Therapy is a discipline in the Health area, responsible for taking care of the well-being of patients or users, from an occupational component and its relationship with the environment, that contributes to benefit performance in self-care activities, cultivating the maximum individual potential of the person who has difficulties to execute a series of activities with respect to what is expected or, according to what the context in which he or she is working demands of him or her.

Keywords: Occupational Therapy; self-care; well-being; rehabilitation; resocialization.

Cobertura de Terapia Ocupacional na prática do Instituto Nacional Penitenciário e Carcerário da cidade de Pasto, 2016-2020

Resumo

A Terapia Ocupacional é uma disciplina da área da Saúde, responsável por cuidar do bem-estar dos pacientes ou usuários, desde um componente ocupacional e sua relação com o meio ambiente, que contribui para o benefício do desempenho nas atividades de autocuidado, cultivando ao máximo o potencial individual da pessoa que tem dificuldades para executar uma série de atividades em relação ao que se espera ou, de acordo com o que o contexto em que está trabalhando exige dela.

Palavras-chave: Terapia ocupacional; cuidados pessoais; bem-estar; reabilitação; ressocialização.

REVISTA BIUMAR
Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Introducción

Terapia Ocupacional es una profesión de la Salud que se encarga de velar por el bienestar de los pacientes o usuarios, desde un componente ocupacional y la relación con el medio ambiente. Contribuye a favorecer el desempeño en las actividades de autocuidado cultivando al máximo el potencial individual de la persona que presenta dificultades en la ejecución de las actividades con relación a lo esperado o que le demanda el contexto en el que se desempeña. Escuela Colombiana de Rehabilitación (ECR, 2021).

Teniendo en cuenta la Ley 949 de 2005, el Terapeuta Ocupacional en el sector justicia, podrá trabajar en programas de rehabilitación y resocialización de poblaciones vulnerables, cualificando el desempeño ocupacional y facilitando la participación, movilización y organización social, a fin de promover conductas adaptativas y participativas de las personas comprometidas. Dada su competencia profesional, está capacitado para emitir dictámenes periciales cuando quiera que le sean solicitados dentro del orden jurisdiccional.

El programa de Terapia Ocupacional en el sector de justicia realizó diferentes intervenciones para dar cumplimiento a los programas que brinda el establecimiento, con el propósito de aumentar el desempeño ocupacional y aportar en la resocialización de la persona privada de la libertad, donde los programas que se lleva a cabo con la población interna son clasificados de la siguiente manera:

a) Programa para población farmacodependiente encaminado hacia la disminución del consumo, para mejorar o mantener su salud
b) Programa CET para la recopilación de información de los internos, con el fin de establecer su fase de tratamiento penitenciario
c) Programa de proyecto de vida encaminado a proyectarse hacia futuro, identificar metas e intereses para llevar a cabo cuando hayan terminado su condena
d) Programa de crecimiento personal enfocado al mantenimiento de la salud, fortalecimiento de la autoestima y buen uso del tiempo libre.

Contextualización de la Práctica

El Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario (INPEC) se encuentra ubicado en el municipio de Pasto, en el departamento de Nariño. Según el INPEC (s.f.)

> La evolución carcelaria se remonta desde el siglo XV, época de los aborígenes; solo comunidades desarrolladas como los chibchas mostraban una legislación civil y penal de gran influencia moral para su época, pena de muerte al homicida, vergüenza pública al cobarde, tortura al ladrón. No fue frecuente la privación de la libertad y, su aplicación no tuvo como criterio, el castigo.
>
> En la época de la conquista, fueron impuestas las leyes del conquistador: delitos, guarda de presos, tormentos, penas y perdones. El establecimiento de reclusión se consideraba como un sitio previo a la ejecución o, un castigo para la población española o criolla. El nativo no disponía de libertad, por su carácter de vasallo. Ya en la colonia, se aplicó la confiscación, multa y prisión, así como medidas eclesiásticas relacionadas con abjuración, represión, suspensión de órdenes y las penitencias.
>
> Para el cumplimiento de las penas se utilizó las famosas mazmorras, los presidios de Cartagena y Tunja, las cárceles de la Real Cárcel, la Cárcel del Divorcio, la de Zipaquirá y la de Santafé, entre otras.
>
> En la época de la independencia, con el objeto de contribuir al estado-nación, se importa modelos penitenciarios franceses y españoles.
>
> El estatuto político del territorio colombiano contempla la abolición de la tortura; autoriza coartar la libertad del ciudadano y se prohíbe el ingreso a la cárcel de quien no sea legalmente conducido a ella.
>
> - **1890:** primera cárcel de mujeres: es establecida por las religiosas del buen pastor.
> - **1914:** ley 35: se crea la Dirección General de Prisiones, reglamentándose

REVISTA BIUMAR
Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

como entidad adscrita al Ministerio de Gobierno.

- **1934:** primer código penitenciario colombiano: primeros lineamientos de administración penitenciaria.
- **1936 y 1938:** nuevo código penal, código de procedimiento penal y ley de vagos.
- **1940:** auge de construcciones penitenciarias: dispositivos de control social por el desarrollo del capitalismo. Penitenciaria nacional La Picota, Palmira y Popayán.
- **1940:** Reestructuración: Dirección General de Establecimientos de Detención, Penas y Medidas de Seguridad (MINJUSTICIA).
- 1958: Ley de Maleantes: doctrina de la peligrosidad.
- 1960: Restructuración: División de Penas y Medidas de Seguridad (MINJUSTICIA).
- 1992: Decreto No. 2160, por el cual se fusiona la Dirección General de Prisiones del Ministerio de Justicia con el Fondo Rotatorio del Ministerio de Justicia y se crea el INSTITUTO NACIONAL PENITENCIARIO Y CARCELARIO – INPEC.
- **1993 – Ley 65 de 1993:** Artículo 15. El Sistema Nacional Penitenciario y Carcelario está integrado por el Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario, como establecimiento público adscrito al "Ministerio de Justicia y del Derecho" con personería jurídica, patrimonio independiente y autonomía administrativa; por todos los centros de reclusión que funcionan en el país, por la Escuela Penitenciaria Nacional y por los demás organismos adscritos o vinculados al cumplimiento de sus fines. (párr. 1-16)

Por otra parte, el INPEC (2019) da a conocer:

> **Misión**: Somos una Institución Pública, garante de la ejecución de las penas, que ejerce la vigilancia, custodia, atención social y tratamiento de las personas privadas de la libertad, en el marco de la transparencia, la integridad, los derechos humanos y el enfoque diferencial.
>
> **Visión:** En el año 2030 seremos reconocidos a nivel nacional e internacional como un modelo de gerencia penitenciaria, en la atención social, el tratamiento, la custodia y vigilancia, con un talento humano capacitado y comprometido que contribuye a la resocialización y los derechos humanos de la población privada de la libertad. (párr. 1-2)

Objetivos Institucionales: giran en torno al cumplimiento de diez ejes transversales que permiten cumplir con la misión institucional. Estos son:

- Dimensión del talento humano
- Dimensión Direccionamiento estratégico y planeación
- Dimensión Gestión con Valores para el Resultado
- Dimensión Evaluación de Resultados
- Dimensión Gestión del Conocimiento
- Dimensión Control Interno
- Dimensión Atención y tratamiento
- Dimensión Seguridad Penitenciaria
- Eje Transversal Derechos Humanos
- Eje Transversal Información y comunicación.

Para el caso de la práctica que se adelanta desde Terapia Ocupacional, se hace énfasis en la dimensión de Atención y tratamiento, la cual contempla tres áreas: Área Psicosocial, Área de Educación y Área de Salud, en donde los estudiantes realizan sus aportes profesionales para poder atender a la población privada de la libertad (PPL) y contribuir al instituto penitenciario a dar cobertura y cumplimiento de sus actividades.

El objetivo del área psicosocial es

> diseñar e implementar programas de tratamiento penitenciario y atención social eficaces, beneficiando a la PPL y facilitando su proceso de prisionalización. Por otra parte, el área de Educación busca implementar el modelo educativo del INPEC en cada uno de los Establecimientos de Reclusión del Orden Nacional (ERON), incluyendo las actividades deportivas, recreativas y culturales, como parte constitutiva del tratamiento penitenciario, en pro de mejorar la calidad de la educación impartida a los PPL. (INPEC, s.f., p. 11)

REVISTA BIUMAR
Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Finalmente, en el área de salud se contempla establecer estrategias encaminadas al acceso y vigilancia de los servicios en salud y alimentación a la población a cargo del INPEC.

Quehacer disciplinar

El programa de Terapia Ocupacional de la Universidad Mariana dentro del INPEC en la ciudad de San Juan de Pasto, promueve el uso adecuado del ocio y el tiempo libre, utilizando como medio de tratamiento, actividades significativas que permiten la participación de la PPL dentro del programa de resocialización que se lleva a cabo a través de los proyectos establecidos en la institución, cuya finalidad es conocer a estos individuos personalmente, indagar sobre sus actitudes personales, conductuales, de comportamiento, grado de aceptación de su situación de detenido, rutina diaria antes del ingreso al instituto carcelario, historia laboral, intereses, objetivos, inclusión en actividades anteriores al ingreso, durante la condena y las que piensa realizar cuando la cumpla. Es necesario destacar la intervención que desde el programa de Terapia Ocupacional se efectúa, ya que con ésta se logra mejorar el funcionamiento ocupacional de la PPL, su satisfacción personal y la de su entorno, como también, mejorar su calidad de vida, a partir no solamente de la instrumentación de actividades, sino de ofrecer un espacio para el análisis de sus actividades cotidianas y de lograr modificar el significado del trabajo dentro y fuera del contexto carcelario, con el fin de poder reinsertarse de manera favorable, reconociendo sus limitaciones y sus posibilidades, descubriéndose como un ser capaz de integrarse, acogiéndose a las reglas que la sociedad le impone.

Justificación

En Colombia, a lo largo del tiempo se ha venido dando una crisis social y económica, golpeada por diferentes formas de violencia que, a su vez, hacen que la problemática de la delincuencia tome proporciones alarmantes. Factores como la pérdida de identidad y los valores, la insatisfacción de las necesidades básicas y el consumo de sustancias psicoactivas (SPA) hacen que los colombianos tengan un desorden tanto ético como social y, en ocasiones, político.

En el país se observa una población que aún es menor de edad y, por ende, carece de medios para desarrollarse; por lo tanto, aún no está en condiciones de tomar decisiones acertadas y esto la hace vulnerable y de alto riesgo psicosocial. De otro lado, la población de adultos mayores que no puede realizar un proyecto de vida acorde a sus expectativas económicas y socioculturales, crea sus propias formas de vivir con las que, en muchas ocasiones, infringe las normas y es la razón por la cual son excluidos de la sociedad; es aquí donde los terapeutas están llamados a facilitar el proceso de resocialización mediante el apoyo vocacional y laboral y la prevención de la recaída en el consumo de SPA, haciendo uso de la ocupación como un medio de interacción social afectivo que les facilita adquirir diferentes habilidades, necesarias para que lleven una vida digna.

La intervención de Terapia Ocupacional se basa en un marco normativo desde la Ley 949 de 2005, donde se menciona el quehacer del profesional en el sector justicia:

> El profesional podrá trabajar en programas de rehabilitación y resocialización de poblaciones vulnerables, cualificando el desempeño ocupacional y facilitando la participación, movilización y organización social, a fin de promover conductas adaptativas y participativas de las personas comprometidas. Dada su competencia profesional, está capacitado para emitir dictámenes periciales cuando quiera que le sean solicitados dentro del orden jurisdiccional, según lo establecido por la ley (Artículos 3 y 4)

Desde Terapia Ocupacional se busca desarrollar las diferentes actividades en el centro penitenciario, basándose en los diferentes programas, para tener como resultado el bienestar de los internos, teniendo en cuenta el término dado por la OMS, que hace referencia a “la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad” (Alcántara, 2008, p. 96).

Es pertinente mencionar que los temas de justicia son de amplio interés para la sociedad; por lo tanto, también para las distintas profesiones que tienen que ver con la atención

REVISTA BIUMAR
Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

a personas y comunidades. Éste es el caso del abordaje de la Terapia Ocupacional dentro del INPEC, el cual permitirá realizar un análisis del abordaje llevado a cabo en el periodo comprendido entre el segundo semestre del año 2016 y el año 2020, donde su principal objetivo es lograr que las personas participen en actividades significativas que promuevan el uso adecuado del ocio y el tiempo libre y, de esta manera a través de la práctica formativa en justicia, permitirle al practicante, abordar las necesidades de los internos, con el fin de brindar un tratamiento acorde a las prioridades, destrezas y habilidades, así como, trabajar las dificultades presentes en los PPL y buscar, ante todo, la participación activa de los mismos dentro del programa de resocialización, con el propósito de mitigar el consumo de SPA, prepararlos para desarrollar un proyecto de vida que les permita su crecimiento personal mediante actividades expresivo-proyectivas, psicoeducativas, artísticas, lúdicas y psicoemocionales.

Objetivo General

Efectuar un análisis del proceso de cobertura realizado por el grupo de práctica formativa de Terapia Ocupacional de la Universidad Mariana en el Instituto Penitenciario y Carcelario de Nariño entre el segundo semestre del año 2016 hasta el año 2020.

Objetivos específicos

- Dar a conocer el proceso de cobertura de Terapia Ocupacional con la población privada de la libertad desde los diferentes programas que abordan los practicantes entre los años 2016 y 2020.
- Realizar un análisis detallado acerca de las personas privadas de la libertad, que fueron atendidas por el servicio de Terapia Ocupacional en los últimos cinco años.
- Dar a conocer el número total de sesiones, participantes y beneficios que se llevó a cabo desde Terapia Ocupacional en los diferentes patios en los últimos años.

Análisis comparativo: Tabla ejecutiva de indicadores por programa

Del análisis realizado a los informes correspondientes a los años 2016, 2017, 2018, 2019 y 2020 se destaca que, en los primeros años, exactamente en 2016 y 2017 a y b, no se presentó la tabla ejecutiva, por lo cual no fue posible obtener la información para el análisis, debido a que toma la población participante por actividad realizada, mas no especifica el número de participantes por patio. De este modo se logró identificar que:

Tabla 1

Porcentaje de cobertura por programas

Año Programa	2016 B	2017 A	2017 B	2018 A	2018 B	2019 A	2019 B	2020 A	2020 B
Preservación de la vida				7 %	24,94 %	56 %	17,3 %	9,94 %	
Cadena de vida				11 %	**9,91**	4,1 %	**0,6 %**		
Proyecto de vida				14,98 %	24,46 %	37 %	14,59 %	**6,94 %**	
Crecimiento personal				22 %	12,31 %	37,9 %	**27,25 %**	**20,66 %**	
Prevención del consumo de SPA				**26,47**	29,25 %	55 %	12,5 %	11,49 %	
CET- IVIC				**1,18 %**	-	-	15,59 %	**5,06 %**	
Salud ocupacional				-	-	-	12,1 %		

Fuente: Informes prácticas 2016 – 2020.

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

La Tabla 1 permite evidenciar que, en el año 2018 se presentó un mayor porcentaje de cobertura en cuanto al consumo de SPA, presentando un 26,47 % de prevalencia, frente a los otros programas. En los dos ciclos de este año también se evidencia que los programas de menor cobertura fueron CET – IVIC y Cadena de vida.

En el periodo 2019 B y 2020 A se logró identificar que el programa que presentó mayor cobertura fue el de crecimiento personal, con porcentajes entre 20,66 % y 27,25 %. El programa CET – IVIC en el año 2020A tuvo menor cobertura y en el año 2019B el programa de menor participación fue Cadena de vida.

En el año 2020 se logra identificar que los programas Cadena de vida y Proyecto de vida fueron realizados de manera conjunta, obteniendo un solo resultado. En cuanto al programa denominado CET-IVIC, solo se llevó a cabo en los años 2018 periodo A, 2019 periodo B y 2020 periodo A. Cabe destacar que este programa en el año 2018 B solo se ve reflejado en la tabla ejecutiva, pero no aporta información de la cantidad de participantes por patio. De igual manera, el programa Salud ocupacional solo se realizó en el año 2019B.

Tabla 2

Programa Proyecto de vida – número de participantes por patio

Año	**2016**	**2017**	**2017**	**2018**	**2018**	**2019**	**2019**	**2020**	**2020**
Patio	**B**	**A**	**B**	**A**	**B**	**A**	**B**	**A**	**B**
1				7	23	78	10		
2				40	17	77	71		
3				11	32	81	14		
4				13	29	49	36		
5				7	10	83	21		
6				109	9	63	54		
7				33	0	40	0		

Fuente: Informes prácticas 2016 – 2020.

En cuanto al programa Cadena de vida, se logró evidenciar mayor participación en el año 2018 periodo A, patio 6, con un porcentaje de 50,5 %, para un total de 109 participantes. Igualmente, se observó que en el periodo 2018 y 2019 B, la participación fue nula, respecto al patio 7.

Tabla 3

Programa Cadena de vida - número de participantes por patio

Año	2016	2017	2017	2018	2018	2019	2019	2020	2020
Patio	B	A	B	A	B	A	B	A	B
1				0	-	14	15	11	
2				42	18	25	14	0	
3				29	30	31	49	0	
4				29	29	29	18	23	
5				12	24	0	51	21	
6				58	48	0	66	26	
7				0	-	0	0		

Fuente: Informes prácticas 2016 – 2020.

En el año 2019 periodo B se destaca mayor colaboración por parte de las PPL del patio 6, con un total de 66 participantes, equivalente al 30,1 % de la población; por otro lado, el año con menor participación fue el 2019, con nula participación en los patios 5, 6 y 7.

Revista Biumar Vol.5 - No. 1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Tabla 4

Programa Prevención consumo de spa - número de participantes por patio

Año	2016	2017	2017	2018	2018	2019	2019	2020	2020
Patio	B	A	B	A	B	A	B	A	B
1				22	21	26	49	0	
2				139	50	77	54	45	
3				9	58	153	0	23	
4				45	108	179	26	14	
5				45	37	122	64	0	
6				109	22	88	53	52	
7				18	-	65	50	0	

Fuente: Informes prácticas 2016 – 2020.

Para el programa Prevención del consumo de SPA, se puede analizar que el año con mayor prevalencia fue el 2019 periodo A, que se llevó a cabo en el patio 4, con un porcentaje de 25,2 %, para un total de 179 PPL; en el año 2020 periodo A, no se obtuvo mayor participación.

Tabla 5

Programa Preservación de la vida - número de participantes por patio

Año	2016	2017	2017	2018	2018	2019	2019	2020	2020
Patio	B	A	B	A	B	A	B	A	B
1				9	69	43	65	0	
2				40	22	112	44	20	
3				0	47	119	0	17	
4				12	66	158	37	28	
5				31	51	120	26	31	
6				11	89	118	76	20	
7				0	10	46	18	0	

Fuente: Informes prácticas 2016 – 2020.

En el año 2019 se destaca mayor participación en actividades de preservación de la vida con un total de 158 participantes, correspondiente al 22 % del patio 4; en el año 2018, específicamente en los patios 3 y 7, no se evidenció participación.

Tabla 6

Programa Crecimiento personal - número de participantes por patio

Año	2016	2017	2017	2018	2018	2019	2019	2020	2020
Patio	B	A	B	A	B	A	B	A	B
1				15	24	34	20	16	
2				55	52	119	141	0	
3				59	61	41	55	0	
4				66	12	80	49	65	
5				84	48	120	74	81	
6				0	76	60	84	32	
7				54	18	30	42	37	

Fuente: Informes prácticas 2016 – 2020.

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

En el programa Crecimiento personal, el año con mayor participación fue el 2019 periodo b, con un total de 141 PPL, equivalente al 30,3 %. Referente a la menor participación, se encuentra el año 2020, sin participación en los patios 2 y 3.

Tabla 7

Programa CET – IVIC - número de participantes por patio

Año	2016	2017	2017	2018	2018	2019	2019	2020	2020
Patio	B	A	B	A	B	A	B	A	B
1							0	0	
2							1	13	
3							4	9	
4							4	13	
5							1	2	
6							1	22	
7							0	0	

Fuente: Informes prácticas 2016 – 2020.

El programa CET-IVIC obtuvo mayor participación de actividades realizadas en el año 2020, con un porcentaje del 30,3 %, correspondiente a 22 participantes del patio 6. En cuanto a la menor cantidad de participantes, encontramos que en los patios 1 y 7, de los años 2019 y 2020, prevaleció una participación nula.

Tabla 8

Programa Salud ocupacional - número de participantes por patio

Año	2016	2017	2017	2018	2018	2019	2019	2020	2020
Patio	B	A	B	A	B	A	B	A	B
1							33		
2							40		
3							42		
4							51		
5							35		
6							48		
7							0		

Fuente: Informes prácticas 2016 – 2020.

El programa Salud ocupacional solo se implementó en el año 2019, obteniendo mayor participación en el patio 4, con 20,5 % del total de la población; y, el menor número de participantes, en el patio 7, con cero colaboradores.

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Tabla 9

Análisis comparativo actividades

Ciclos	Sesiones individuales	Sesiones grupales
2020B	0	22
2020A	83	28
2019B	36	71
2019A	38	172
2018B	61	71
2018A	111	95
2017B	271	69
2017A	76	40

Fuente: Informes prácticas 2016 – 2020.

En cuanto al análisis realizado, se puede observar que el año que presenta mayor cobertura en lo correspondiente a sesiones individuales, fue el año 2017 periodo B, con un total de 271 sesiones; y, el año que presenta menor cobertura fue el 2019 periodo B, con un total de 36 sesiones. Con respecto a las sesiones grupales, el año que más se logró realizar actividades fue el 2019 periodo B, con un total de 1.172 sesiones, en comparación con el año 2020 periodo B, con un total de 22 sesiones, debido a las circunstancias de pandemia a nivel mundial.

Se puede observar que en el año 2020 periodo B no se realizó actividades individuales por parte de terapia ocupacional debido a la contingencia sanitaria por presencia del COVID-19, por lo que se optó por realizar la practica de justicia y bienestar social -INPEC de manera virtual, lo que no permitió llevar a cabo las actividades individuales planteadas.

Tabla 10

Análisis comparativo población de internos atendidos por el área de terapia ocupacional

	Periodo	Población total	Población atendida
Ciclos	2020B	1015	385
	2020A	1166	631
	2019B	0	0
	2019A	1277	654
	2018B	1345	195
	2018A	1462	1244
	2017B	1481	235
	2017A	0	0
	2016A	0	0

Fuente: Informes prácticas 2016 – 2020.

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Se puede analizar que el año de mayor cobertura fue el 2018 periodo A, con un total de 1.244 personas atendidas por Terapia Ocupacional y, el año 2018 periodo B, con 195 personas atendidas. El año en el que hubo mayor población en el ámbito penitenciario fue el 2017 periodo B, con un total de 1.481 internos, en comparación con el año 2020 periodo B, con un total de 1.015 internos.

Conclusiones

En cuanto a los aportes a nivel cuantitativo por parte de los practicantes del programa de Terapia Ocupacional de la Universidad Mariana en los últimos cinco años en el INPEC de Pasto, se observa el nivel de cobertura y su contribución de los estudiantes a los procesos de resocialización y resignificación, dentro del cumplimiento de la misión institucional.

En el periodo 2020 no se hizo actividades de tipo individual, lo cual reveló que la intervención psicosocial tiene un nivel de eficiencia más alto cuando se desarrolla de manera presencial.

Debido a la pandemia y el confinamiento sumado a las restricciones de la institución, disminuyeron las intervenciones con las PPL, lo cual limita a los individuos en su proceso de reinserción social.

El desarrollo de este tipo de procesos, acompañado del análisis documental, aporta al quehacer profesional y a los procesos de formación de los estudiantes del programa de Terapia Ocupacional.

Recomendaciones

Es pertinente realizar este tipo de análisis anualmente, con el fin de observar procesos cuantificables para mejorar o mantener la cobertura del programa de Terapia Ocupacional en el establecimiento penitenciario.

Se sugiere analizar la información, para verificar cuáles son los programas que presentan mayor participación, para tomar medidas que favorezcan los procesos de resocialización o reinserción social.

El INPEC de la ciudad de Pasto debe emprender acciones que garanticen la intervención del programa de Terapia Ocupacional de la Universidad Mariana, en aras de mejorar y garantizar la formación profesional.

Referencias

Alcántara, G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens, Revista Universitaria de Investigación, 9*(1), 93-107. https://www.redalyc.org/pdf/410/41011135004.pdf

Congreso de la República de Colombia. (2005). Ley 949 del 17 de marzo "por la cual se dicta normas para el ejercicio de la profesión de terapia ocupacional en Colombia, y se establece el Código de Ética Profesional y el Régimen Disciplinario correspondiente". https://www.parquesnacionales.gov.co/portal/wp-content/uploads/2013/12/diario-0329.pdf

Escuela Colombiana de Rehabilitación (ECR). (2021). *Bienestar y salud: los pilares de la Terapia Ocupacional.* https://www.ecr.edu.co/terapia-ocupacional-bienestar-y-salud/

Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario (INPEC). (s.f.). Reseña histórica documental. https://www.inpec.gov.co/institucion/resena-historica-documental

Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario (INPEC). (2019). Plan Direccionamiento Estratégico 2019-2022. https://inpec.gov.co/web/guest/institucion/planes-institucionales/plan-estrategico/-/document_library/ppoO7cAwVIFn/view/753679.

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Condición física, composición corporal, insomnio y calidad de sueño en deportistas universitarios

Jonathan Adrián Muñoz Luna[1]

Nathalia Paola Polo Flórez[2]

Mónica Alexandra Herrera Espinoza[3]

Eliana Estefanía Villarreal Ramos[4]

Resumen

El objetivo del estudio fue determinar la condición física, composición corporal, insomnio y calidad de sueño en 50 deportistas universitarios de la Universidad Mariana en 2021. Para ello, el estudio utilizó una metodología cuantitativa y descriptiva transversal, realizando una valoración antropométrica e implementando los test de escalón de Harvard, el Queen's College test, el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh y el cuestionario de insomnio. La investigación encontró que esta población alcanzó niveles muy altos en indicadores como consumo de oxígeno y capacidad aeróbica. Igualmente, se presentó mejores indicadores de calidad de sueño y presencia de insomnio, al compararlos con otros estudios. Con relación al género, los hombres tuvieron un mejor comportamiento en indicadores de porcentaje grasa, calidad de sueño y presencia de insomnio respecto a las mujeres.

Palabras clave: Aptitud física; composición corporal; insomnio; sueño; deportistas (Decs).

[1]Magíster en Deporte y Actividad Física. Especialista en Actividad física para la salud. Fisioterapeuta. Docente e investigador del programa de Fisioterapia de la Universidad Mariana. Correo institucional: jamunoz@umariana.edu.co

[2]Estudiante del programa de Fisioterapia, Universidad Mariana. Correo electrónico: npolo@umariana.edu.co

[3]Estudiante del programa de Fisioterapia, Universidad Mariana. Correo electrónico: monherrera@umariana.edu..co

[4]Estudiante del programa de Fisioterapia, Universidad Mariana. Correo electrónico: elvillarreal@umariana.edu.co

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Physical condition, body composition, insomnia, and sleep quality in university athletes

Abstract

The objective of the study was to determine the physical condition, body composition, insomnia, and sleep quality in 50 university athletes from Mariana University in 2021. For this, the study used a cross-sectional quantitative and descriptive methodology, carrying out an anthropometric assessment and implementing the Harvard step tests, the Queen's College test, the Pittsburgh Sleep Quality Index, and the insomnia questionnaire. The research found that this population reached very high levels in indicators such as oxygen consumption and aerobic capacity. Likewise, better indicators of sleep quality and the presence of insomnia were presented when compared with other studies. In relation to gender, men had a better performance in indicators of fat percentage, sleep quality, and presence of insomnia compared to women.

Keywords: Physical aptitude; body composition; insomnia; sleep; athletes.

Condição física, composição corporal, insônia e qualidade do sono em atletas universitários

Resumo

O objetivo do estudo foi determinar a condição física, composição corporal, insônia e qualidade do sono em 50 atletas universitários da Universidade Mariana em 2021. Para tanto, o estudo utilizou uma metodologia transversal quantitativa descritiva e transversal, realizando uma avaliação antropométrica e implementando os testes de Harvard, do Queen's College, o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh e o questionário de insônia. A pesquisa constatou que essa população atingiu níveis muito elevados em indicadores como consumo de oxigênio e capacidade aeróbia. Da mesma forma, melhores indicadores de qualidade do sono e presença de insônia foram expostos quando comparados a outros estudos. Em relação ao gênero, os homens tiveram melhor desempenho nos indicadores de percentual de gordura, qualidade do sono e presença de insônia em comparação às mulheres.

Palavras-chave: Atitude física; composição corporal; insônia; sono; atletas.

Jonathan Adrián Muñoz Luna
Nathalia Paola Polo Flórez
Mónica Alexandra Herrera Espinoza
Eliana Estefanía Villarreal Ramos

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Introducción

La condición física, la composición corporal y la calidad del sueño de un deportista, requieren de un adecuado nivel, si se le quiere otorgar la posibilidad de tener un alto rendimiento en sus encuentros deportivos y competitivos. En este sentido, la preservación de óptimos niveles de salud en los deportistas se explica por diversas condiciones sociales, económicas, culturales, hormonales, hereditarias, hábitos alimentarios y de entrenamiento, así como aspectos psicológicos y familiares, lo que hace que su abordaje deba ser de igual medida multisectorial (Díaz, 2019).

En este orden de ideas, el rendimiento de los deportistas debe incluir un análisis de diversas variables, entre ellas, la condición física, la composición corporal, la calidad del sueño, para que los individuos puedan ofrecer los más altos niveles de rendimiento. Más aún, al considerar las demandas corporales que estos tienen, es indispensable conocer cómo, factores relacionados a la condición física, la aptitud cardiorrespiratoria y el volumen de oxígeno máximo (VO_2máx), tienen un efecto en su rendimiento ya que, múltiples estudios han señalado que dichos indicadores son predictores del rendimiento deportivo, especialmente cuando dejan de realizar los procesos de entrenamiento en el nivel al cual estaban acostumbrados (Arabia Márquez, 2020; Camelo Garzón , 2020).

En concreto, la Universidad Complutense de Madrid (2020) sostiene que, cuando los deportistas dejan de entrenar en el nivel en el que estaban acostumbrados, existe una disminución del consumo máximo de oxígeno y la tasa metabólica en reposo disminuye, ocasionando una caída importante en el glucógeno del músculo. En consecuencia, abandonar los esquemas de entrenamiento, conlleva que el organismo del deportista note los cambios, tanto a nivel sistémico como psicológico (Valls, 2017).

Adicionalmente, el rendimiento del deportista también se explica por variables relacionadas con la composición y el peso corporal debido a que, factores como el porcentaje de grasa, han tenido una relación estrecha con las condiciones óptimas de salud de los individuos. Por ello, un desequilibrio en los indicadores de la composición corporal de los deportistas, conlleva un aumento en la probabilidad de generar deficiencia de nutrientes o problemas de salud relacionados con la inadecuada alimentación, ya sea por exceso o deficiencia (Díaz, 2019 y Escudero, 1938). En consecuencia, la alteración en los indicadores de la composición corporal también sirve para explicar el rendimiento de los deportistas y su estado de salud.

En el mismo orden de ideas, la calidad de sueño y la posible alteración en los periodos de descanso de los deportistas, tienen un efecto importante sobre su salud y rendimiento, dado que, el sueño posibilita la recuperación muscular y el anabolismo de las células, lo cual es fundamental tanto para la conservación de la salud como para el desempeño deportivo (Rodríguez, 2019). Efectivamente, la mala calidad del sueño en deportistas tiene efectos perjudiciales tales como: signos de fatiga, trastornos atencionales, irritabilidad, disminución de la capacidad discriminativa, alucinaciones, trastornos de equilibrio y visión, afectando no solo el estado de la salud corporal del individuo, sino también su salud mental y el rendimiento en sus actividades diarias (Rodríguez, 2019; Castañón-Rojas, 2019).

En virtud de lo anterior se sostiene que, las variables de condición física, composición corporal, insomnio y calidad de sueño, son variables esenciales al momento de analizar el estado de los deportistas. Por ello, el presente artículo tiene como objetivo principal, determinar la condición física, composición corporal, insomnio y calidad de sueño de los deportistas de la Universidad Mariana en el periodo 2021. Para la realización de este objetivo se realizó la medición de las variables mencionadas, mediante los test de Queen's College, Escalón de Harvard, la valoración antropométrica, el cuestionario de insomnio (ISI, por sus siglas en inglés) y el test de Calidad del Sueño de Pittsburgh.

El presente estudio se justifica en la existencia de abundante literatura que afirma que, el comportamiento de variables relacionadas con la condición física, composición corporal y calidad del sueño en los deportistas universitarios y de alto rendimiento, son fundamentales para la salud y el desempeño deportivo (Durán, Arroyo, Varas, Herrera-Valenzuela, Moya, Cantillana, Pereira y Valdés-Badilla, 2015; Begoña, Beltrán, González y Cervelló, 2016; Siquier-Coll, Collado-Martín, Sánchez-Puente, Grijota-Pérez, Pérez-Quintero, Sánchez, y Muñoz-Marín, 2018; Robles, Parazamán y Pereyra, 2019; Bastidas (2019); De la Portilla, Dussán, Montoya, Taborda y Nieto, 2019). Así mismo, se debe resaltar que, el deber profesional de la fisioterapia se encamina a conocer, tratar y estudiar la naturaleza del movimiento corporal humano, con especial atención en el estudio de las alteraciones que afectan la funcionalidad del individuo, en aspectos de la vida diaria, incluyendo las falencias que pueda haber en los deportistas de alto rendimiento, puesto que, a nivel deportivo, la fisioterapia estudia la relación del cuerpo humano con el ejercicio físico y, en función, busca recuperar y mejorar los malos hábitos o alteraciones involuntarias que conllevan la pérdida

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

de su condición física, procurando la evolución hasta llegar a un rendimiento óptimo.

Adicional a esto, se debe reconocer que este estudio tiene importancia tanto a nivel investigativo como social, porque permite subsanar una falencia investigativa en el contexto social de la Universidad Mariana y de la ciudad de Pasto; si bien se ha hecho estudios sobre la importancia de la condición física, la composición corporal o las alteraciones del sueño, ninguno ha analizado las tres variables en conjunto, ni se ha llevado a cabo investigaciones de esta naturaleza en la universidad, razón por la cual este estudio adquiere relevancia al interior del contexto investigativo, porque permite comprender y analizar el comportamiento de las variables analizadas en un entorno específico; en consecuencia, se consolida como un referente investigativo para futuros estudios relacionados con la condición física, composición corporal, insomnio y calidad de sueño en deportistas universitarios en la región.

Bajo esta consideración, el presente estudio comenzó su proceso investigativo mediante la búsqueda de una definición de deporte, encontrando que el término no tiene una concepción única ni uniforme, sino que se relaciona con la actividad física que tiene un efecto importante para la salud y para alcanzar estados físicos óptimos. Cabe resaltar que los deportistas de alto rendimiento comienzan su proceso de entrenamiento en etapas tempranas de su vida, pero éste adquiere mayor relevancia en el periodo universitario, donde las instituciones de formación superior incentivan en mayor grado la práctica profesional de alguna disciplina deportiva con altos estándares de calidad, cuidados médicos y de fisioterapia (Blanco y Burillo, 2018). En el ámbito deportivo de alto rendimiento, la práctica deportiva puede generar consecuencias adversas en la salud, si el atleta no tiene en cuenta una serie de variables y precauciones al momento de realizar sus entrenamientos o participaciones deportivas (Weineck, 2001).

De esa manera, los deportistas de alto rendimiento requieren una serie de herramientas e instrumentos que les permitan conocer su estado físico, composición corporal y calidad del sueño. En primer lugar, la valoración inicial del deportista puede ser realizada a través de las técnicas de antropometría que posibilitan la medición del cuerpo humano en términos de las dimensiones del hueso, músculo y adiposo (grasa) del tejido (Nariño, Alonso y Hernández, 2016). Para realizar la evaluación de antropometría, el fisioterapeuta tiene una serie de indicadores indirectos que fueron establecidos a mediados del siglo XX y que son utilizados en la actualidad, como: el pesaje hidrostático (estándar para todos los otros métodos indirectos) y el modelo de dos componentes (masa grasa y masa libre de grasas) como base para los estudios de la composición corporal. Al presente, los métodos de análisis de la composición corporal son divididos en tres grupos: el directo, los indirectos y los doblemente indirectos. El primero tiene que ver con la disección de cadáveres y, por más que cuente con una excelente fiabilidad, su aplicación y utilidad son muy limitadas (Costa, Alonso-Aubin, Patrocinio, Candia-Luján y De Paz, 2015).

Aunado a lo expuesto, se debe considerar que una de las medidas que más se analiza para realizar la valoración de los deportistas es determinar su condición física (CF). Este concepto se explica como la capacidad que tiene una persona para la práctica física. El estado de CF representa una medida integrada de las funciones y estructuras que intervienen en la actividad física o ejercicio físico deportivo. Estas funciones son: músculo-esquelética, cardio-respiratoria, endocrino-metabólica, hemato-circulatoria y psico-neurológica. La capacidad de realizar ejercicio físico depende de diversos componentes: aeróbico, músculo-esquelético, motor y morfológico e, incluso, coordinativo (Rosa-Guillamón y García-Cantó, 2016).

Según lo anterior, la condición física incluye la valoración de algunos componentes del cuerpo y la capacidad de los deportistas, incluyendo la presión arterial. En efecto, cuando los deportistas de alto rendimiento realizan trabajo físico constantemente, ayudan a la regulación y optimización de la frecuencia cardiaca y la presión arterial, porque posibilitan un mejor funcionamiento del sistema cardiovascular (Ortigosa, Reigal, Carranque y Hernández, 2018).

Al interior de la valoración de la capacidad física se indaga por componentes como la capacidad aeróbica y el volumen máximo de oxígeno (VO_2máx). El primer término se define como la capacidad del organismo (corazón, músculos, vasos sanguíneos y pulmones) para funcionar eficientemente y llevar actividades sostenidas con poco esfuerzo, poca fatiga y con una recuperación rápida, que consiste en la adecuada respiración celular que, utilizando oxígeno, pueda llevar a cabo las funciones elementales de una forma fisiológica y beneficiosa para el mismo orden celular. Fisiológicamente, es la habilidad de producir un trabajo utilizando oxígeno como combustible. La capacidad aeróbica es una función del volumen máximo de oxígeno (VO_2máx.), el cual representa la capacidad máxima del organismo para metabolizar el oxígeno en la sangre (máximo transporte de oxígeno que el organismo puede transportar en un minuto), dado que cuanto mayor sea el VO_2máx., mayor será su resistencia cardiovascular; éste es utilizado como unidad de medida para la capacidad aeróbica o potencia aeróbica (García, 2017).

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Referente al VO_2máx., se puede considerar que este indicador está relacionado con el nivel físico de la eficiencia de utilización de la energía aérobica; su valor se presenta en valores absolutos y depende de la capacidad física individual. Este indicador se ha consolidado como uno de los más relevantes al momento de evaluar la condición física, porque permite determinar no solo el estado de salud, sino también, cuantitativamente, la capacidad de intercambiar oxígeno del atleta (Cuevas, 2020).

Por otro lado, la composición corporal hace referencia a la morfología o forma y estructura del cuerpo. La mayoría de los sistemas científicos de clasificación de la constitución corporal han identificado tres componentes principales: la muscularidad, la linealidad y la adiposidad; por tanto, la complexión de cada deportista es una combinación de estos tres componentes (Cuevas, 2020). Así, la composición corporal hace referencia al porcentaje muscular (que refleja el estado nutricional de la proteína), el porcentaje óseo (que mide la masa ósea en el cuerpo) y el porcentaje graso que permite determinar la masa grasa que contiene el organismo a través de la medición de los pliegues bicipital, tricipital, subescapular y suprailiaco (Cartagena, 2017).

Finalmente, con relación al concepto de sueño, Rodríguez (2019) sostiene que esta actividad se entiende como el "estado de reposo físico y mental en el que una persona atraviesa por un estado relativamente inactivo e inconsciente que posibilita el proceso de restauración del cerebro y el cuerpo" (p. 18). Por ello, la calidad del sueño ha sido una de las variables que se ha analizado para determinar la condición de salud de los deportistas y su afectación en el rendimiento.

Sin embargo, la calificación de la calidad del sueño es un proceso complejo que involucra tanto aspectos cuantitativos como cualitativos del individuo, involucrando las estimaciones subjetivas de la facilidad de aparición del sueño, su mantenimiento, el tiempo total, los despertares tempranos, la agitación durante la noche, los movimientos durante el sueño, la ansiedad, tensión y falta de calma cuando se intenta dormir, así como la percepción de la profundidad del sueño (Satizábal y Marín, 2018). De esa manera, la evaluación de la calidad del sueño permite reconocer e identificar la posible existencia de enfermedades que alteran la capacidad de conciliar el sueño de los deportistas, como el insomnio.

El insomnio ha sido catalogado como un trastorno del sueño que consiste en la imposibilidad para iniciar o mantener el sueño y que, además, se acompaña de fatiga diurna, sensación de malestar personal significativo, deterioro social, laboral, afectivo o personal, que afecta la calidad del sueño para restaurar la energía del estado de vigilia normal (Rodríguez, 2019). En palabras de Rodríguez (2019) el insomnio es una de las enfermedades más frecuentes entre los deportistas y se puede clasificar de acuerdo con su nivel de intensidad en: a) ausencia de insomnio clínico; b) insomnio subclínico; c) insomnio clínico moderado y, d) insomnio clínico grave.

Metodología

El presente artículo se enmarca en la investigación de enfoque cuantitativo, porque los investigadores recolectaron datos cuantificables en las variables de condición física, composición corporal, insomnio y calidad de sueño, que permitieron realizar un proceso de análisis estadístico. Así mismo, tiene un tipo de estudio descriptivo por cuanto se buscó caracterizar la condición física, composición corporal, insomnio y calidad de sueño de los deportistas de la Universidad Mariana en el periodo 2021.

Población y muestra

La población de estudio abarcó todas las disciplinas deportivas presentes en la Universidad Mariana, lo cual representa un total de 50 participantes. Considerando este número total, no se realiza un proceso muestral porque la población es reducida; por consiguiente, se trabajó con la totalidad de la población. Sin embargo, el estudio envolvió unos criterios de inclusión y exclusión para determinar el número total de participantes. Por un lado, dentro de los criterios de inclusión se determinó que los deportistas debían cumplir con los siguientes criterios: a) pertenecer a los seleccionados deportivos de la Universidad Mariana; b) tener mínimo seis meses de antigüedad en la selección y, c) residencia en la ciudad de Pasto. De otra manera, los criterios de exclusión abarcaron los siguientes ítems: a) deportistas que sufrieran de alguna lesión o patología cardiovascular y/o pulmonar, musculo-esquelética u otras que afectasen la participación en la investigación y, b) deportistas que no estuvieran dispuestos a cumplir con la firma del consentimiento informado. Al aplicar estos criterios, se determinó que toda la población de deportistas de la Universidad Mariana era apta para ser incluida en el estudio.

Técnicas e instrumentos de recolección de información

La información recopilada en la presente investigación fue de tipo primaria; se utilizó como técnica, la aplicación de los instrumentos

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

(mencionados en la siguiente sección) y la evaluación antropométrica. En cuanto a los instrumentos de recolección de información, fueron aplicados dependiendo de la variable a evaluar. Por ejemplo, para evaluar la condición física se aplicó el test de Escalón de Harvard y el test de Queen's College. Este procedimiento también se documentó con evidencia fotográfica.

El test de Escalón de Harvard consiste en bajar y subir un escalón de 50,8 centímetros de altura durante 5 minutos con una frecuencia de 30 ciclos por minuto. Se considera un ciclo, cuando el alumno coloca un pie sobre el escalón, sube colocando ambos pies en el mismo, extiende completamente las piernas y endereza la espalda, e inmediatamente desciende, comenzando con el pie que subió primero. Cuando el alumno termina la prueba, se sienta y se realiza tres tomas de pulso de 30 segundos cada una, del siguiente modo: una, al minuto de finalizar el ejercicio (P1); otra a los dos minutos (P2), y una más a los tres minutos (P3). Se obtiene una puntuación, que es el resultado del test, según la siguiente ecuación:

$$(Duración\ del\ ejercicio\ x\ 100): 2\ (P1 + P2 + P3),$$

...siendo así, la clasificación: Muy pobre (menor a 55); Pobre (de 56 a 64); Promedio (de 65 a 79); Bueno (de 80 a 89) y, Excelente (mayor a 90) (Mánquez, 2017).

El test de Queen's College consiste en subir y bajar un escalón de 41,3 cm de altura a un ritmo constante de 24 ciclos por minuto para hombres y 22 ciclos por minuto para mujeres, utilizando un metrónomo. La prueba tiene una duración de tres minutos. La frecuencia cardíaca se toma al final del ejercicio, utilizando el monitor cardíaco. Posteriormente, se calcula el VO_2máx. de este protocolo, utilizando las siguientes ecuaciones: para hombres

$$VO_2max = 111{,}3 - (0{,}42\ x\ frecuencia\ cardiaca)$$

y para mujeres (Niño, 2012).

$$VO_2max = 65{,}81 - (0{,}1847\ x\ frecuencia\ cardiaca)\ \text{(Niño, 2012).}$$

Para la valoración de la composición corporal se realizó la evaluación antropométrica midiendo el porcentaje óseo, muscular y graso de los deportistas. Este procedimiento se documentó mediante evidencia fotográfica.

En un primer momento, la evaluación del porcentaje graso requirió tomar medidas de pliegues cutáneos, tricipital, subescapular, suprailiaco, abdominal, muslo y pantorrilla, para lo cual se necesitó la aplicación de la fórmula de Yuhasz (1974, NutriActiva, 2021) para hombres:

$$\%grasa = 0{,}1051 * \sum X + 2{,}585$$

y para mujeres:

$$\%grasa = 0{,}1548 * \sum X + 3{,}580$$

siendo 'X' la sumatoria de los pliegues mencionados (Canda, 2013). Para clasificar el porcentaje de grasa de los deportistas se tuvo en cuenta la siguiente clasificación:

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Tabla 1

Clasificación porcentaje de grasa Hoeger

Mujer	Datos de porcentaje				
Edad	**Excelente**	**Buena**	**Normal**	**Sobrepeso**	**Obesidad**
≤ 19	17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	27.1-32.0	≥ 32.1
20-29	18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	28.1-33.0	≥ 33.1
30-39	19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	29.1-34.0	≥ 34.1
40-49	20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	30.1-35.0	≥ 35.1
≥ 50	21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	31.1-36.0	≥ 36.1
Hombre	**Datos de porcentaje**				
Edad	**Excelente**	**Buena**	**Normal**	**Sobrepeso**	**Obesidad**
≤ 19	12.0	12.1-17.0	17.1-22.0	22.1-27.0	≥ 27.1
20-29	13.0	13.1-18.0	18.1-23.0	23.1-28.0	≥ 28.1
30-39	14.0	14.1-19.0	19.1-24.0	24.1-29.0	≥ 29.1
40-49	15.0	15.1-20.0	20.1-25.0	25.1-30.0	≥ 30.1
≥ 50	16.0	16.1-21.0	21.1-26.0	26.1-31.0	≥ 31.1

De igual manera, para evaluar el porcentaje óseo, se aplicó la siguiente formulación matemática:

$$\%\ óseo = (3{,}02 * (talla^2 * M * F * 400)^{0{,}712}) * 100/kg,$$

…siendo 'M' el diámetro biestiloideo (en metros) y 'F', el diámetro biepicondilar femoral (en metros); el porcentaje ideal es del 12 % al 18 % (Martínez y Urdampilleta, 2012).

Ahora bien, para conocer el porcentaje muscular de los seleccionados deportivos, se utilizó el porcentaje muscular por medio de perímetros, a través de la fórmula de De Rose y Guimaraes (1980). En hombres, la fórmula adquiere la siguiente formulación matemática:

$$\%\ muscular = 100 - \%\ óseo - \%\ grasa - 24{,}1\ \%$$

y en mujeres, la siguiente:

$$\%\ muscular = 100 - \%\ óseo - \%\ grasa - 20{,}9\ \%$$

…siendo el valor ideal, menor a 44 para hombres y mayor a 40 para mujeres (Canda, 2013).

Para evaluar la calidad de sueño se implementó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh que está compuesto por 19 preguntas de autoevaluación y cinco dirigidas al compañero de habitación. Para calcular el puntaje general solamente se tiene en cuenta las primeras 19 preguntas y se evalúa aspectos como: calidad subjetiva del sueño, latencia, duración, eficiencia habitual, perturbaciones del sueño, uso de medicación hipnótica y disfunción diurna. Cada variable se evalúa con un puntaje de 0 (ninguna dificultad) a 3 (grave dificultad) y una puntación global de 0 a 21. Si el resultado es menor a 5, no existe problemas de sueño; si está entre 5 y 7 puntos, se clasifica como 'merece atención médica'; de 8 a 14 puntos como 'merece atención médica y tratamiento médico'; y mayor a 15, como 'problema de sueño grave' (Rodríguez, 2019).

Finalmente, se implementó el Cuestionario de Insomnio (ISI, por sus siglas en inglés) que contiene cinco preguntas valoradas de 0 a 4 y un puntaje final de 0 a 28. Los resultados pueden ser clasificados de la siguiente manera: Ausencia de insomnio clínico (0 a 7 puntos), insomnio subclínico (8 a 14 puntos), insomnio clínico moderado (15 a 21 puntos) e insomnio clínico o grave (22 a 28 puntos) (Durán et al., 2015).

Prueba piloto y plan de análisis

Para la validación de los cuestionarios, se analizó a seis deportistas universitarios que pertenecían a seleccionados universitarios de otras instituciones de educación superior de la ciudad de Pasto. La implementación de esta prueba piloto permitió identificar las posibles dificultades en la valoración de los estudiantes, diseñando estrategias para implementar los cuestionarios y realizar la evaluación antropométrica con la población de estudio.

Posterior a la realización de la prueba piloto, se implementó los instrumentos y se realizó la valoración antropométrica a los deportistas

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

universitarios de la Universidad Mariana. El proceso de recolección y análisis de la información se hizo mediante la ayuda del software SPSS versión 24, con licencia amparada por la Universidad Mariana y el procesador de Microsoft Excel. El uso de las herramientas informáticas permitió realizar un análisis cuantitativo de cada uno de los instrumentos aplicados y, finalmente, realizar una comparación entre las variables: Condición física, Composición corporal, Insomnio y Calidad de sueño, entre hombres y mujeres.

Consideraciones éticas

La investigación se regula en consonancia con lo estipulado en la Resolución 8430 de 1991 sobre Investigaciones en Seres Humanos. Así mismo, se da cumplimiento del artículo 18 del Reglamento Interno de la Universidad Mariana donde se expone los requisitos para realizar procesos de investigación con estudiantes, exigiendo de ellos, el consentimiento informado. Igualmente, se da cumplimiento a los principios éticos de la declaración de Helsinki. Finalmente, el proceso de divulgación y administración de la información tuvo en cuenta las disposiciones del Decreto 1377 de 2013 que reglamenta parcialmente la Ley 1581 de 2012 sobre tratamiento de datos personales.

Resultados

El estudio encontró que, del total de los participantes, el 56 % pertenece al género masculino y el 44 % restante al género femenino. La aplicación de los instrumentos permitió establecer que un gran porcentaje de los deportistas de la Universidad Mariana clasificaron en rangos adecuados para indicadores como consumo de oxígeno, capacidad aeróbica, porcentaje óseo, muscular y de grasa. Al analizar la presencia de insomnio se visualizó que el 60 % de la población analizada no presentaba insomnio clínico y que el 40 % no presentaba problemas de sueño (ver Tabla 2).

Tabla 2

Resultados condición física y composición corporal

Categoría	Calificación	Porcentaje
Género	Hombres	56 %
	Mujeres	44 %
Consumo de oxígeno	Superior	94 %
	Excelente	6 %
Capacidad aeróbica	Excelente	8 %
	Bueno	48 %
	Promedio	42 %
	Pobre	2 %
Porcentaje graso	Excelente	52 %
	Buena	20 %
	Normal	18 %
	Sobrepeso	4 %
	Obesidad	6 %
Porcentaje óseo	No ideal	16 %
	Ideal	84 %
Porcentaje muscular	No ideal	30 %
	Ideal	70 %

Fuente: elaboración propia.

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Tabla 3

Resultados Insomnio y calidad de sueño

Clasificación del insomnio	Ausencia de insomnio	60 %
	Insomnio subclínico	34 %
	Insomnio clínico	6 %
Calidad del sueño	Sin problemas	40 %
	Merece atención médica	34 %
	Merece atención médica y tratamiento	26 %

Fuente: elaboración propia

Por otro lado, al evaluar las variables de condición física, composición corporal, insomnio y calidad del sueño por género, se pudo evidenciar que los hombres presentan una mejor calificación en indicadores tales como porcentaje graso, calidad del sueño, clasificación de insomnio y consumo de oxígeno, mientras que las mujeres obtuvieron calificaciones desfavorables, especialmente en las dimensiones del sueño y presencia de insomnio (ver Tabla 3).

Tabla 4

Resultados Condición física y composición corporal por género

Categoría/Calificaciones		Hombres	Mujeres
Capacidad aeróbica	Pobre	0 %	4,5 %
	Promedio	32,1 %	54,5 %
	Bueno	57,1 %	36,4 %
	Excelente	10,7 %	4,5 %
Consumo de oxígeno	Excelente	7,1 %	4,5 %
	Superior	92,9 %	95,5 %
Porcentaje graso	Obesidad	3,6 %	9,1 %
	Sobrepeso	0 %	9,1 %
	Normal	7,1 %	31,8 %
	Bueno	10,7 %	31,8 %
	Excelente	78,6 %	18,2 %
Porcentaje muscular	No ideal	32,1 %	27,3 %
	Ideal	67,9 %	72,7 %
Porcentaje óseo	No ideal	21,4 %	9,1 %
	Ideal	78,6 %	90,9 %

Fuente: elaboración propia.

Tabla 5

Resultados Insomnio y calidad de sueño por género

Clasificación de insomnio	Ausencia de insomnio	60,7 %	59,1 %
	Insomnio subclínico	32,1 %	36,7 %
	Insomnio clínico moderado	7,2 %	4,5 %
Calidad del sueño	Sin problemas de sueño	42,9 %	36,7 %
	Merece atención médica	39,3 %	27,3 %
	Merece atención médica y tratamiento médico	17,9 %	36,7 %

Fuente: elaboración propia.

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo principal, determinar la condición física, composición corporal, insomnio y calidad de sueño en deportistas de la Universidad Mariana en el año 2021. Considerando los resultados encontrados, se obtuvo que el 94 % de la población tuvo un nivel superior en el consumo de oxígeno. Los hallazgos de este estudio pueden ser contrastados con los hallazgos obtenidos por Salazar y Jiménez (2018) quienes observaron que, el 52,9 % de los deportistas tenía un consumo de oxígeno excelente y el 38,5 % se clasificó en bajos niveles. Así mismo, Fernández, Stic Ramos, Santamaría y Ramos (2018) evidenciaron que, solamente el 9,89 % de los deportistas universitarios tiene un consumo de oxígeno que se clasifica como excelente, mientras que el consumo del 38,70 % es bueno. De manera similar, Galvis, Mejía y Espinosa (2019) sostienen que, solamente el 42,22 % de los individuos tuvo una clasificación de excelente y el 24,44 %, superior.

Comparando el consumo de oxígeno VO_2máx entre hombres y mujeres, las diferencias no fueron amplias, al considerar que el 92,9 % de hombres y el 95,5 % de mujeres, se clasificaron en superior. Esta situación también se encontró en los estudios de Galvis et al., (2019) y Fernández et al., (2018), quienes sustentaron que, tanto hombres como mujeres deportistas se clasificaron en el mismo nivel, en un 85 % para ambos grupos.

Referente a la capacidad aeróbica de los deportistas de la Universidad Mariana, el 48 % obtuvo una calificación de buena y el 42 % se clasificó en el rango de promedio. Frente a lo anterior, García, Bermúdez y Aguirre (2016) encontraron una situación similar al afirmar que el 55,2 % de los deportistas tiene una capacidad aeróbica buena y el 41,5 % se clasificó en el rango del promedio. Sin embargo, los resultados aquí encontrados pueden ser contrastados con los hallazgos de Pereira-Rodríguez, Peñaranda, Quintero-Gómez, Durán y Avendaño (2018) quienes sostienen que "la capacidad aeróbica de estudiantes universitarios deportistas se encuentra principalmente en el rango regular, con un 48,33 % para mujeres y, 51,23 % para hombres" (p. 28). Según los autores, los promedios hallados en su muestra son preocupantes, porque una capacidad aeróbica regular en deportistas de alto rendimiento se puede asociar con una mayor probabilidad de tener menor resistencia en la duración de pruebas físicas y constituye factores de riesgo similares a la hipertensión arterial, el tabaquismo, la obesidad y la diabetes.

Al analizar esta variable por sexo, se obtuvo que, el 57,14 % de los hombres clasificó en el rango de bueno (en comparación con el 36,36 % de las mujeres) y, solo el 32,14 % en el rango del promedio, mientras que las mujeres tuvieron un valor de 54,54 %. El análisis cruzado de esta variable solamente ha sido abordado por Pereira-Rodríguez et al., (2018), quienes aseveran que los hombres tienen una menor capacidad aeróbica que las mujeres deportistas, porque el 51,23 % de ellos clasificó en el rango de regular, en comparación con las mujeres, quienes solamente alcanzaron el valor de 48,33 %.

Posteriormente, el estudio analizó la composición corporal medida por el porcentaje graso, muscular y óseo. Respecto al primero, se evidenció que el 52 % de los deportistas reportaban un porcentaje graso excelente; el 20 % bueno y, solo el 10 % se ubicó en un porcentaje graso de obesidad o sobrepeso, con un 6 % y 4 %, respectivamente. En este sentido, en el estudio de Vidarte y Sánchez (2020) se observó que el 71,3 % de los deportistas tiene un porcentaje graso normal y solo el 24,7 % se ubica en los rangos de obesidad o sobrepeso; similarmente, Mondaca, Vásquez, Souza y Faúndez (2021) encontraron que el porcentaje graso de los deportistas universitarios del Equipo Fenaude en Chile fue, en un 60 %, excelente. Así mismo, Cardozo, Cuervo y Murcia (2016) evidenciaron que, el 73,1 % de los estudiantes universitarios tiene un porcentaje graso excelente y, solo el 19,4 % se ubica en rangos de sobrepeso u obesidad. Sin embargo, los resultados del presente estudio son contrastados por Corvos y Corvos (2018), quienes sostienen que "el 90 % de los deportistas de la selección de baloncesto universitario de la Universidad Autónoma de Nuevo León – México, se clasificaron en los rangos de obesidad y sobrepeso" (p. 12).

Al relacionar las variables de porcentaje graso con la variable género, se encontró que los hombres tienen un mejor indicador: 78,57 % se ubicaron en el rango de excelente, mientras que solo el 18,18 % de las mujeres clasificó en este eslabón. Los hallazgos encontrados en este estudio son ratificados por Vidarte y Sánchez (2020) y Mondaca et al., (2021), quienes argumentan que los varones suelen tener un mejor desempeño en este indicador, posiblemente por su composición corporal, posibilitando que tengan mayores posibilidades de ubicarse en rangos de excelente o bueno.

En cuanto al porcentaje muscular, la muestra del presente estudio encontró que el 70 % de los deportistas se clasifica en el grupo de porcentaje ideal, mientras que el 30 % en el grupo de no ideal. Se puede comprobar estos hallazgos, con la investigación realizada por Vidarte y Sánchez (2020), quienes registran que solo el 21,3 % de los deportistas se ubican en los rangos de excelente o promedio, mientras que el 44,7 % está en una escala de bajo. Igualmente, Blazquez (2018)

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

visualizó que, cerca del 57 % de los hombres tuvo un porcentaje muscular adecuado, mientras que el restante 43 % estaba en un rango normal; y, el 65 % de las mujeres tenía un porcentaje muscular no ideal, porque la media estaba por encima del rango aceptado. Finalmente, Martínez, Urdampilleta, Mielgo y Janci (2016) sostuvieron que, el porcentaje muscular en deportistas universitarios tiene una media ideal para las prácticas de fútbol, remo y balonmano, con las cuales se obtuvo valores de 42,88; 41,97 y 39,52 respectivamente; no obstante, al analizar deportes como el triatlón y el vóley-playa no se logró valores óptimos, porque sus medias fueron, respectivamente, 45,27 y 44,57, cifras que sobrepasan los estándares de normal o ideal.

Comparando el porcentaje muscular entre hombres y mujeres, se apreció que el 67,85 % de los hombres y el 72,72 % de las mujeres se encuentra en el grupo de ideal. Estos hallazgos son contrarios a los estudios llevados a cabo por diversos investigadores, por cuanto se pudo demostrar que el 75,2 % de los hombres se clasificó en el grupo de porcentaje muscular ideal, en comparación con las mujeres, que alcanzaron el valor de 69,18 % (Martínez et al., 2016). Carrillo (2015) sostiene que los hombres tienen la posibilidad de alcanzar con mayor facilidad los valores de óptimo que las mujeres (67,33 % vs. 65,23 %), debido a su composición corporal que les permite aumentar su masa muscular hasta alcanzar un 50 % de su peso total en la edad adulta.

En un tercer momento se calculó el porcentaje óseo de los deportistas de la Universidad Mariana. En esta variable se encontró que el 84 % de la muestra adquirió valores ideales y solamente el 16 % se ubicó por fuera de este rango. Frente a estos valores, los estudios internacionales son más uniformes; por ejemplo, Blazquez (2018) halló que, en su grupo de referencia, el porcentaje óseo tanto en hombres como en mujeres fue óptimo. De manera similar, Martínez et al., (2016) descubrieron que este indicador era óptimo para los deportistas hombres que practicaban disciplinas como el fútbol, el vóley-playa y el balonmano, con valores de 15,37, 15,81 y 16,08 respectivamente, pero no en deportistas hombres que practicaban el triatlón o el remo, porque sus medias se ubicaban en 16,65 y 16,70 respectivamente, valores que, de acuerdo con estos autores, están en el límite de los valores óptimos para esta variable.

Con relación al género, la cuantificación de esta variable entre hombres y mujeres no es muy significativa. Este mismo resultado se encontró en el estudio de Blazquez (2018), quien no alcanzó diferencias estadísticamente relevantes entre el porcentaje óseo de hombres y mujeres deportistas. Igualmente, Carrillo (2015), quien tampoco visualizó diferencias estadísticas significativas en esta variable debido a que la masa ósea entre hombres y mujeres se desarrolla de manera similar entre los dos géneros y solamente se empieza a notar diferencias representativas con el paso de los años, debido a que las mujeres pierden más rápidamente la masa ósea que los hombres.

Por otro lado, al analizar las variables relacionadas con el sueño, se observó que el 60 % de la muestra seleccionada no presentaba insomnio clínico y el 34 % clasificaba como insomnio subclínico. Los resultados aquí encontrados se diferencian de otros estudios; por ejemplo, Durán et al., (2015) visualizaron que, cerca del 69,6 % de su muestra presentaba este problema de manera clínica; cerca del 62 % de los deportistas seleccionados en el estudio presentaban problemas de insomnio, mientras que solo el 38 % afirmó no tener problemas para conciliar el sueño. Esta situación también se corrobora por Rodríguez y Jimeno (2019), quienes encontraron que solamente el 34,8 % no presentaba insomnio, mientras que el 52,3 % se ubicó en el rango de insomnio subclínico y, el 11,6 % en insomnio clínico moderado.

Analizando la presencia de insomnio por género, se visualizó que las mujeres suelen presentar con mayor frecuencia problemas de alteración del sueño, porque el 36,3 % reportó insomnio subclínico, cifra mayor que la reportada en los hombres, con 32,14 %. La mayor frecuencia de alteraciones del sueño en las mujeres se demuestra en estudios como el realizado por Rodríguez y Jimeno (2019), quienes encontraron que el 68,6 % presentaba problemas de insomnio subclínico, clínico moderado o grave, en tanto que en los hombres, el 62,9 % de los deportistas presentó insomnio subclínico o clínico moderado. Más aún, Arriola (2016) sostiene que las mujeres son quienes presentan mayores dificultades para manejar los elementos relacionados con la ansiedad cognitiva y ansiedad somática, contribuyendo así a disminuir su calidad de sueño, situación que no se presenta en los hombres, porque tienen niveles más altos de autoconfianza.

Respecto a la calidad del sueño, se notó que el 40 % de los deportistas de la Universidad Mariana no tenía problemas de sueño, mientras que el 34 % sí presentaba problemas que deberían ser atendidos por un médico. Estos resultados pueden ser comparados con el estudio de Rodríguez y Jimeno (2019), quienes visualizaron que el porcentaje de deportistas que no tenía alteraciones en el sueño era del 39,5 %, mientras que aquellos que requerían de atención médica ascendía al 34,9 %. En contraposición, Tlatoa-Ramírez, Salazar-Carmona, Ocaña-Servín, Márquez-López, Armengol-Vargas y Nogueira-López (2019) encontraron que el 56,4 %

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

de los deportistas universitarios tenía una calidad de sueño bueno y, solamente, el 5,13 % presentaba una alternación de su sueño que requería de la atención y/o tratamiento médico.

Al realizar la comparación entre hombres y mujeres, los resultados de la muestra del estudio demostraron nuevamente que las mujeres son las que presentan una calidad del sueño más baja, en comparación con los hombres, lo cual se demuestra al considerar que solo el 36,36 % de las mujeres no tenía problemas de sueño, cifra inferior al 42,85 % encontrado en hombres. Al mismo tiempo, se visualizó que cerca de un tercio de las mujeres (36,36 %) merecía atención y tratamiento médico para sus problemas de sueño, mientras que, en los hombres, este rango alcanzó un porcentaje de 17,85 %. Estos resultados pueden ser convalidados por Rodríguez y Jimeno (2019), quienes expresan que solo el 31,3 % de las mujeres no tenía alteraciones del sueño, cifra inferior al 44,4 % hallado en los hombres. Así mismo, Arriola (2016) sostiene que los hombres son quienes tienen un mejor desempeño en las escalas de calidad del sueño, porque obtuvieron en promedio un puntaje de 3 y 2.83 puntos, en tanto que los mismos equipos deportivos en las mujeres, alcanzaron valores de 2.36 y 2.81.

Conclusiones

La realización del presente estudio permitió cuantificar y analizar las dimensiones de condición física, composición corporal, insomnio y calidad de sueño en los deportistas de la Universidad Mariana para el periodo 2021. La investigación analizó todos los componentes priorizados, como consumo de oxígeno, capacidad aeróbica, porcentaje muscular, graso y óseo, así como la calidad de sueño y presencia de insomnio en los deportistas. Con referencia a los resultados entre hombres y mujeres, se pudo determinar que ellos tienen un mejor desempeño en variables como el porcentaje graso y la capacidad aeróbica, mientras que no hubo diferencias muy marcadas en el consumo de oxígeno, porcentaje muscular y óseo. Al analizar la capacidad de sueño entre unos y otras, se pudo visualizar que, son ellas quienes presentan con mayor frecuencia, trastornos del sueño que afectan la calidad, duración y conciliación del mismo. Esta situación se pudo convalidar con los diferentes estudios analizados, donde se demostró que son las mujeres quienes poseen mayores probabilidades de sufrir de trastornos del sueño. Considerando lo anterior, se puede afirmar que, en el presente estudio se establece que los estudiantes hombres que practican deporte en la Universidad Mariana presentan unas mejores condiciones en la capacidad aeróbica, porcentaje graso, insomnio y calidad de sueño, en comparación con las mujeres.

Conflictos de interés

Los autores exponen no presentar conflictos de interés en el presente estudio.

Agradecimientos

A Dios, a la Universidad Mariana, a la Facultad de Ciencias de la Salud, al Programa de Fisioterapia y a cada docente que hace parte de tan importante institución, por los valiosos conocimientos impartidos, base para la realización de esta investigación.

Referencias

Arabia Márquez, J.J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF, Revista de Educación Física*, 47.

Arriola, M. (2016). *Nivel de ansiedad y calidad de sueño que poseen los y las deportistas de los equipos de fútbol 11 y fútbol sala de estudiantes de la Universidad Rafael Landívar* [Tesis de Pregrado, Universidad Rafael Landívar]. http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2016/05/42/Arriola-Maria.pdf

Bastidas, M. (2019). *Relación entre la cantidad y la calidad del sueño con la composición corporal en estudiantes de electivas de deporte de conjunto de la Pontificia Universidad Javeriana.* Universidad Javeriana.

Begoña, C., Beltrán, D., González, D. y Cervelló, E. (2016). Ejercicio físico agudo, agotamiento, calidad del sueño, bienestar psicológico e intención de práctica de actividad física. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 12*(1), 121-127.

Blanco, P. y Burillo, P. (2018). La situación actual del deporte universitario en España para el alumnado universitario. *SPORT TK, Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 7(1), 87-96.

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.
REVISTA BIUMAR

Blazquez, P. (2018). *Estudio nutricional, hábitos deportivos y su relación con datos antropométricos en deportistas federados versus sedentarios* [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. https://eprints.ucm.es/id/eprint/49844/1/T40498.pdf

Camelo Garzón , M. (24 de abril de 2020). El impacto del aislamiento sobre el rendimiento de los atletas. *El Tiempo*. https://www.eltiempo.com/deportes/otros-deportes/la-cuarentena-y-el-aislamiento-tendran-impacto-sobre-los-deportistas-488232

Canda, A.S. (2013). *Variables antropométricas de la población deportista española.* Servicio de Documentación y Publicaciones. Subdirección General de Deporte y Salud. Consejo Superior de Deportes.

Cardozo, L., Cuervo, Y. y Murcia, J. (2016). Porcentaje de grasa corporal y prevalencia de sobrepeso-obesidad en estudiantes universitarios de rendimiento deportivo de Bogotá, Colombia. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalitaria, 36*(3), 68-75.

Carrillo, H. (2015). *Análisis comparativo de la composición corporal y la condición física en escolares deportistas y no deportistas de 10 a 16 años.* Universidad del Valle.

Cartagena, M.R. (2017). *Evaluación fisioterapéutica a los deportistas del club de atletismo de la Universidad Técnica del Norte* [Tesis de Pregrado, Universidad Técnica del Norte]. http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/7085

Castañón-Rojas, F.L. (2019). Importancia y beneficios de la intervención fisioterapéutica en jugadores de futbol americano. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social, 57*(4), 241-246.

Costa, O., Alonso-Aubin, D., Patrocinio, C.E., Candia-Luján, R. y De Paz, J.A. (2015). Métodos de evaluación de la composición corporal: una revisión actualizada de descripción, aplicación, ventajas y desventajas. *Archivos de Medicina del Deporte, 32*(6), 387-394.

Corvos, C. y Corvos, V. (2018). Composición, forma corporal y lípidos sanguíneos en jugadoras universitarias de baloncesto de competición. *Revista de Salud Pública y Nutrición, 17*(3), 8-16.

Cuevas, S. (2020). *Evaluación de la composición corporal y VO_2máx en jugadores de futbol de tercera división profesional* [Tesis de Maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León]. http://eprints.uanl.mx/19429/1/SARAHI%20CUEVAS%20REYES.pdf

De la Portilla, S., Dussán, C., Montoya, D., Taborda, J. y Nieto, L. (2019). Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. *Hacia la promoción de la Salud, 24*(1), 84-96.

De Rose, E.H. y Guimaraes, A.C. (1980). *A model for optimization of somatotype in young athletes*. En *Kinanthropometry II*. Baltimore Park Press.

Díaz, D. (2019). *Relación entre patrón alimentario y composición corporal en aparición de lesiones deportivas en judocas universitarios.* Universidad Nacional de Bogotá.

Durán, S., Arroyo, P., Varas, C., Herrera-Valenzuela, T., Moya, C., Cantillana, R., Pereira, R. y Valdés-Badilla, P. (2015). Calidad del sueño, somnolencia e insomnio en deportistas paralímpicos de elite chilenos. *Nutrición Hospitalaria, 32*(6), 2832-2837.

Escudero, P. (1938). *Leyes de la alimentación*. Instituto Nacional de Nutrición de Buenos Aires.

Fernández, J.A., Stic Ramos, H., Santamaría, O.M. y Ramos, S. (2018). Relación entre consumo de oxígeno, porcentaje de grasa e índice de masa corporal en universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud, 23*(2), 79-89.

Galvis, J., Mejía, J. y Espinosa, P. (2019). Correlación del Queen's College Step Test y ergoespitometría para estimación de Vo_2Max. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 9*(2), 94-107.

García, A., Bermúdez, S. y Aguirre, O. (2016). Calidad científica de las pruebas de campo para el cálculo del VO_2máx. Revisión sistemática. *Revista Ciencias de la Salud, 14*(2), 247-260.

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

García, L. (2017). *Estudio de la capacidad aeróbica, variables antropométricas y sus determinantes en deportistas adolescentes de Madrid, factores diagnósticos y pronósticos de salud* [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. eprints.ucm.es/id/eprint/41274/1/T38414.pdf

Mánquez, F.E. (2017). Tests de campo deportivos para evaluar fuerza y resistencia. *Revista Observatorio del Deporte, 3*(3), 30-43.

Martínez, J.M. y Urdampilleta, A. (2012). Protocolo de medición antropométrica en el deportista y ecuaciones de estimaciones de la masa corporal. https://www.efdeportes.com/efd174/protocolo-de-medicion-antropometrica-en-el-deportista.htm

Martínez, J., Urdampilleta, A., Mielgo, J. y Janci, J. (2016). Estudio de la composición corporal en deportistas masculinos universitarios de diferentes disciplinas deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 12*(1), 89-93.

Mondaca, J.S., Vásquez, J., Souza, R. y Faúndez, C.P. (2021). Composición corporal y somatotipo del equipo de gimnasia rítimica, tricampeón del torneo nacional universitario FENAUDE Chile. *Revista Ciencias de la Actividad Física, 22*(1), 1-11. https://doi.org/10.29035/rcaf.22.1.3

Nariño, R., Alonso, A. y Hernández, A. (2016). Antropometría. Análisis comparativo de las tecnologías para la captación de las dimensiones antropométricas. *Revista EIA, 13*(26), 47-59.

Niño, C.A. (2012). Estimación del consumo máximo de oxígeno mediante pruebas de ejercicio maximales y submaximales. *Revista Movimiento Científico, 6*(1), 19-30. https://doi.org/10.33881/2011-7191.mct.06102

NutriActiva. (2021). Yuhasz: fórmula para calcular grasa corporal. https://www.nutriactiva.com/es/blogs/body-fat/formula-body-fat-yuhasz

Ortigosa, J., Reigal, R., Carranque, G. y Hernández, A. (2018). Variabiliadad de la frecuencia cardiaca: investigación y aplicaciones prácticas para el control de los procesos adaptativos en el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 13*(1), 121-130.

Pereira-Rodríguez, J., Peñaranda, D.G., Quintero-Gómez, J.C., Durán, R. y Avendaño, J.A. (2018). Relación entre el perfil antropométrico y la capacidad aeróbica. En deportistas de rugby. *Movimiento Cientifico, 12*(2), 31-36.

Presidencia de la República de Colombia. (2013). Decreto 1377 del 27 de junio "por el cual se reglamenta parcialmente la Ley 1581 de 2012". http://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Decretos/1276081

Robles, A., Parazamán, R. y Pereyra, R. (2019). Características antropométricas y capacidad aeróbica de los jugadores de la Selección Peruana de Fútbol sub-22, 2015. *Nutricion clinica y dietetica hospitalaria, 39*(3), 104-108.

Rodríguez, A.I. (2019). *Trastornos de sueño, somnolencia e insomnio en deportistas de tenis de mesa* [Tesis de Pregrado, Universidad Santo Tomás]. https://www.researchgate.net/publication/342672433_Trastornos_de_sueno_somnolencia_e_insomnio_en_deportistas_de_tenis_de_mesa_Rodriguez_Toro_Alvaro_2019.10.13140/RG.2.2.33343.12962

Rodríguez, A. y Jimeno, A. (2019). *Trastornos de sueño, somnolencia e imsomnio en deportistas de tenis de mesa.* Universidad Santo Tomás de Chile.

Rosa-Guillamón, A. y García-Cantó, E. (2016). Relación entre condición física y salud mental en escolares de primaria. *Revista Iberoamerica de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 5*(2), 31-42. https://doi.org/10.24310/riccafd.2016.v5i2.6145

Salazar, J. y Jiménez, J. (2018). Evaluación del consumo máximo de oxígeno y el porcentaje de grasa en furbolistas jóvenes. *VIREF Revista de Educación Física, 7*(1), 50-86.

Satizábal, J.P. y Marín, D.A. (2018). Calidad de sueño del personal de enfermería. *Revista Ciencias de la Salud, 16*(especial), 75-86. https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.6846

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Siquier-Coll, J., Collado-Martín, Y., Sánchez-Puente, M., Grijota-Pérez, F.J., Pérez-Quintero, M., Sánchez, I.B. y Muñoz-Marín, D. (2018). Estudio comparativo de las variables determinantes de la condición física y salud entre jóvenes deportistas y sedentarios del género masculino. *Nutrición Hospitalaria*, *35*(3), 689-697. https://dx.doi.org/10.20960/nh.1502

Tlatoa-Ramírez, H.M., Salazar-Carmona, G., Ocaña-Servín, H.L., Márquez-López, L., Armengol-Vargas, G. y Nogueira-López, P. (2019). Calidad de sueño en los atletas de los XXII Juegos Centroamericanos y del Caribe, Veracruz 2014. *Revista de Medicina e Investigación, 7*(1), 38-44.

Vidarte, J. y Sánchez, E. (2020). Composición corporal de deportistas universitarias de voleibol de Barranquilla, Colombia. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria, 40*(1), 121-126.

Universidad Complutense de Madrid. (2020). En el confinamiento se produce la pérdida de todas las capacidades físicas de los deportistas. https://www.ucm.es/otri/noticias-en-el-confinamiento-se-produce-la-perdida-de-todas-las-capacidades-fisicas-de-los-deportistas

Valls, O. (2017). ¿Qué ocurre cuando se deja de hacer deporte? https://www.cmdsport.com/fitness/cuidate-fitness/que-ocurre-cuando-se-deja-de-hacer-deporte/

Weineck, J. (2001). *Salud, ejercicio y deporte: activar las fuerzas con un entrenamiento adecuado, prevenir enfermedades con el deporte correcto.* Paidotribo.

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

La Terapia ocupacional y la atención plena para el cuidado de personas mayores. Revisión documental

Daniela Silvana Ruano Coral[1]

Yuleicy Mildre Imbajoa Imbajoa[2]

Eunice Yarce-Pinzón[3]

Resumen

El artículo es el resultado de una investigación estudiantil, cuyo objetivo fue comprender la aplicación de la práctica del *mindfulness* para la atención a las personas mayores, desde Terapia Ocupacional y otras disciplinas, según las publicaciones científicas realizadas desde el año 2000 hasta 2020, de diversos estudios publicados a nivel internacional, nacional y regional. Se plasmó la conceptualización de esta técnica de meditación procedente de la tradición budista, la cual no tiene traducción exacta al español, pero es mencionada por varios autores como 'atención plena' o 'conciencia plena', que le permite al ser humano, hacer conciencia de forma plena de los sucesos ocurridos en la vida cotidiana, buscando direccionarlo hacia una conducta más adaptativa, promoviendo la regulación emocional, destrezas cognitivas e independencia, mejorando así la satisfacción en su calidad de vida. Para la Terapia Ocupacional en personas mayores, el *mindfulness* se orienta hacia las actividades de la vida diaria, pretendiendo que ellas tengan menos alteraciones cognitivas y funcionales, manteniendo la independencia y participación de su desempeño ocupacional.

Palabras clave: Atención plena; intervención terapéutica; persona mayor; terapia ocupacional.

Artículo resultado de la investigación titulada: *El Mindfulness en la atención a personas mayores desde la Terapia Ocupacional*. Revisión documental, desarrollada desde el 15 de agosto de 2020 hasta el 10 de junio de 2021, en la ciudad de San Juan de Pasto, departamento de Nariño, Colombia.

[1]Terapeuta Ocupacional, Universidad Mariana, Pasto, Colombia. Investigadora principal. Correo electrónico: danruano@umariana.edu.co - Orcid: https://orcid.org/0000-0001-9022-0602

[2]Terapeuta Ocupacional. Universidad Mariana, Pasto, Colombia. Investigadora principal. Correo electrónico: yimbajoa@umariana.edu.co ORCID

[3]Magíster en Pedagogía, Universidad Mariana. Terapeuta Ocupacional, Universidad del Valle. Docente asesora de investigación estudiantil. Coordinadora de Investigación, Programa de Terapia Ocupacional. Universidad Mariana, Pasto, Colombia. Correo electrónico: eyarce@umariana.edu.co ORCID

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Occupational Therapy and mindfulness for the care of the elderly. Document review

Abstract

The article is the result of student research, whose objective was to understand the application of the practice of mindfulness for the care of the elderly, from Occupational Therapy and other disciplines, according to the scientific publications carried out from 2000 to 2020, published at the international, national and regional levels. The conceptualization of this meditation technique from the Buddhist tradition was captured, which does not have an exact translation into Spanish but is mentioned by several authors as 'full attention' or 'full awareness', which allows the human being to be fully aware of the events that occur in daily life, seeking the direction towards a more adaptive behavior, promoting emotional regulation, cognitive skills, and independence, thus improving satisfaction in their quality of life. For Occupational Therapy in older people, mindfulness is oriented towards activities of daily life, pretending that they have fewer cognitive and functional alterations, maintaining independence and participation in their occupational performance.

Keywords: Mindfulness; therapeutic intervention; elderly person; occupational therapy.

Terapia Ocupacional e a plena consciência para o cuidado ao idoso. Revisão de documento

Resumo

O artigo é resultado de pesquisa discente, cujo objetivo foi compreender a aplicação da prática da atenção plena ao cuidado ao idoso, da Terapia Ocupacional e outras disciplinas, de acordo com as publicações científicas realizadas no período de 2000 a 2020, publicadas nos níveis internacional, nacional e regional. Foi captada a conceituação desta técnica de meditação da tradição budista, que não tem uma tradução exata para o espanhol, mas é mencionada por vários autores como 'atenção total' ou 'consciência plena', o que permite ao ser humano ter plena consciência dos eventos que ocorrem no cotidiano, buscando o direcionamento para um comportamento mais adaptativo, promovendo regulação emocional, habilidades cognitivas e independência, melhorando assim a satisfação em sua qualidade de vida. Para a Terapia Ocupacional em idosos, a atenção plena é orientada para as atividades da vida diária, procurando que eles apresentam menos alterações cognitivas e funcionais, mantendo a independência e a participação no seu desempenho ocupacional.

Palavras-chave: Plena consciência; intervenção terapêutica; pessoa idosa, terapia ocupacional.

Daniela Silvana Ruano Coral
Yuleicy Mildre Imbajoa Imbajoa
Eunice Yarce-Pinzón

REVISTA BIUMAR
Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Introducción

El envejecimiento humano como proceso multidimensional es heterogéneo, intrínseco e irreversible, que inicia en la concepción, se desarrolla durante el curso de vida y termina con la muerte (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015). La importancia de los factores psicológicos, emocionales, cognitivos y comportamentales, frente al envejecimiento activo implica el desarrollo de fortalezas humanas como: autoestima, resiliencia, optimismo, vitalidad, bienestar, serenidad, inteligencia emocional, inteligencia práctica que, junto con la capacidad de compensación por declive funcional y satisfacción con la vida, particularmente en la vejez, optimizan la vivencia de este momento del ciclo vital de los seres humanos, según recientes investigaciones abordadas desde la psicología y gerontología positivas (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015).

Cabe mencionar que las personas mayores tienen mayor prevalencia de enfermedades crónicas, entre otras, con mayor probabilidad de experimentar problemas iniciales cognitivos y funcionales, así como también, menos probabilidades de recuperarse por completo de una enfermedad o lesión (Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatría, 2019), razón por la cual, es menester abordar dicho sector de salud y el desempeño de disfunciones físicas, sensoriales y mentales, a través del manejo de habilidades sensorio-motoras, cognitivas y socioemocionales en los niveles de promoción, prevención y rehabilitación cuando el desempeño se encuentra alterado, buscando proporcionar una mejor calidad de vida de las personas mayores, como lo define la Ley 949 de 2005 relacionada con el ejercicio profesional de terapia ocupacional en Colombia.

Dicho abordaje, de carácter terapéutico, se relaciona desde las bases teóricas del *mindfulness* que, en la práctica posibilita potencializar la capacidad humana básica de poder estar en el presente, con atención plena para permitir acentuar una comprensión directa con aquello que está ocurriendo en la vida del ser humano. Es decir que el *mindfulness* es una forma de tomar consciencia de la realidad, dando la oportunidad de trabajar conscientemente con situaciones de tensiones, estrés, dolor, enfermedad y pérdida de vitalidad frente a los desafíos de la vida (Puntorello, 2020). De manera que, relacionando teóricamente esta práctica con la terapia ocupacional, se puede gestar una buena integración de conceptos que permitan la integralidad en la atención para el desarrollo de la actividad ocupacional, debido a que uno de los aspectos fundamentales se relaciona con la orientación hacia la motivación de la práctica atencional guiada hacia las actividades de la vida diaria, para que la persona logre aceptar su situación y reorganice su experiencia empezando desde el momento presente, mediante la focalización en el desempeño de la actividad (Rodríguez y Quintana, 2015).

Es de conocimiento público que la inversión en la salud se ha direccionado al plano del mejoramiento en términos de promoción e intervenciones sociales y ambientales destinadas a proteger la salud, brindándole a la persona una mejor calidad de vida (Naciones Unidas, UN, 2021). Es así como esta investigación toma importancia, puesto que se busca generar un abordaje teórico documental que expone novedosos estudios relacionados con prácticas de rehabilitación significativas en el contexto, como una necesidad imperante en pro del bienestar de las personas mayores.

Materiales y métodos

El presente estudio cualitativo busca entender los fenómenos en su ambiente, desarrollando la información en la descripción de ciertas situaciones; este enfoque suele ser utilizado para el descubrimiento de preguntas de investigación; en la metodología cualitativa se incluye estudios centrados en el lenguaje, como el interaccionismo simbólico; estudios centrados en patrones, como la teoría fundamentada en los significados de textos o acciones basadas en la fenomenología y la hermenéutica (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). La forma de conocimiento se presenta sobre una base subjetiva- asistemática que permite formular diferentes conceptos en cuanto al análisis de la información obtenida de la población de estudio; además, este paradigma devela la manera como son llevados a cabo los procesos evaluativos, a partir de un análisis fenomenológico. Se determina el enfoque histórico hermenéutico, que busca reconocer la diversidad, comprendiendo la realidad, para construir un sentido a partir de la comprensión histórica del mundo simbólico, al indagar percepciones, narrativas o sentidos (Quintero Velásquez, 2011).

Técnicas e Instrumentos de recolección de información

La técnica es la revisión documental sistémica, que permite analizar información de forma cualitativa para estar al día en varios temas de interés, tanto para el investigador como para el lector. El instrumento utilizado es la matriz en Excel para el vaciado de información, que contiene las categorías y subcategorías derivadas de la información recolectada en el análisis documental,

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.
REVISTA BIUMAR

como estudio cualitativo, que se irá desarrollando y estructurando durante el análisis sistemático. Por lo anterior, se presenta la estructura de las categorías y subcategorías que se va a indagar.

Se encontró artículos en bases de datos y revistas, dentro de las cuales están: Google académico, Scielo, E-libro, Repositorios, Science Direct, Redalyc y revistas científicas especializadas en ciencias de la salud y ciencias sociales. La búsqueda se hizo mediante palabras claves como *mindfulness*, adulto mayor, conciencia plena, bienestar, atención plena, tercera edad, terapia ocupacional, desempeño ocupacional, calidad de vida, intervención, discapacidad, deterioro cognitivo, ancianos, bienestar espiritual, satisfacción de vida y control emocional; hallando 47 publicaciones, de las cuales fueron seleccionados 33 artículos que cumplían con los criterios de inclusión, dentro de los cuales se deja como base, 15 que aportaron a la conceptualización del término; 15 que refieren la aplicabilidad en otras disciplinas y tres relacionados desde Terapia Ocupacional.

Desarrollo

Conceptualización de *mindfulness*

Según los datos encontrados en los 15 estudios reportados, respecto al concepto, autores como Simón (2011), expresan que la práctica puede ser anterior al buda Shakamuni, unos 17.000 años a. C. Esta técnica de meditación es la base de la atención plena procedente de la tradición budista *theravada*, que traduce 'estar presente'. Sánchez y Castro (2016) plantean que la etimología del término inglés *mindfulness* viene de 'sati', perteneciente al lenguaje budista; no tiene una traducción exacta, pero ha sido tomada como 'atención plena' o 'conciencia plena', donde se trata de hacer conciencia de la mente momento a momento. Según Kabat-Zinn (2015), pionero en esta práctica, el término significa "prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar" (párr. 8). Según los diversos autores que estudian esta práctica, el *mindfulness* no puede explicarse a través de palabras, sino que es necesario vivirlo; es algo que se aprende mediante la práctica; es lo que denominan: conciencia de la experiencia presente.

Germer (2017) la describe como, "darse cuenta de la experiencia presente con aceptación" (p. 15); considera que la atención plena es una reacción interna de la psicoterapia, permitiendo la curación emocional; sostiene que, cuando una terapia funciona, los pacientes desarrollan aceptación hacia cualquier experiencia que se les presente en la vida; la atención debe centrarse en la vivencia de la persona.

Para Vásquez (2016), por su parte, es la conciencia, la atención; el término es la traducción al inglés del término 'sati', aunque resalta que la traducción al castellano no es exacta; se ha relacionado con atención plena o conciencia plena; define cinco componentes, como son: atención al momento; apertura a la experiencia, tomándose como la capacidad de asimilar la experiencia como si fuera la primera vez; aceptación, definiéndose como los eventos tal y como son; dejar pasar, relacionado con desapegarse de los eventos que estén sucediendo; y, como último, intención, tomada como lo que cada persona persigue. En su texto, a más de los autores mencionados, incluye a Asensio-Martínez et al., (2017) quienes definen esta práctica, como la propia conciencia al contacto directo con la realidad. El *mindfulness* puede ser utilizado en tres situaciones: como teoría, como práctica o, como un proceso psicológico. La primera presenta muchas definiciones, como la experiencia del momento, aceptación sin juzgamiento, conciencia reflexiva; como práctica, permite al usuario admitir sus pensamientos y emociones, sin juzgarse. Según las aplicaciones clínicas, las principales aplicaciones pueden ser sobre el estrés.

Rodríguez (2017) la subdivide en tres categorías: Sabiduría, Conducta ética y Entrenamiento de la mente. Para Rodríguez y Quintana (2015) es un estado de conciencia donde se presta atención al momento presente; esto se consigue mediante la meditación y el yoga; es una forma de hacer relación con la experiencia, aportando a lograr reducir el sufrimiento y mejorar la calidad de vida. Mediante esta práctica se busca hacer vivencia de lo que está ocurriendo en el momento, no solo tomando respuestas del entorno, sino también de los procesos funcionales, fisiológicos, conductuales, cognitivos y emocionales, permitiendo una conducta adaptativa a la situación que se vive. Por otra parte, Crosswell, Moreno, Raposa, Motivala, Stanton, Ganz y Bower (2017) expresan que el *mindfulness* permite que el individuo se conozca y acepte los constantes cambios que puede llegar a vivenciar.

Para Bedoya (2019), es la conciencia abierta que facilita el bienestar por medio de actividades que permiten la autorregulación en situaciones que necesitan autonomía. Cordon, Brown y Gibson (2009) argumentan que el estado emocional forma parte de esta práctica, que implica una desconexión del proceso, una percepción clara y objetiva por medio de destrezas cognitivas que permitan respuestas emocionales donde la calidad de atención va a influir en los resultados. Ya que el *mindfulness* favorece la atención sostenida, puede estimular los resultados de las explosiones de los individuos a eventos desagradables, promoviendo la regulación

REVISTA BIUMAR
Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

emocional de una forma más adaptativa, como la aceptación de pensamientos negativos, expresión de emociones, capacidad de responder a eventos estresantes, permitiendo así aumentar su bienestar, facilitar su asimilación y mejorar su calidad de vida.

Para García, Rivera y Parrado (2015), es como prestar atención al momento con intereses y aceptación, aunque en el ámbito científico, el *mindfulness* no suele tener traducción. Este término se emplea para referirse a una práctica como meditación y proceso psicológico enfocado en un objeto determinado; una vez enfocada la atención en este objeto, que puede ser la respiración, se trata de presenciar las sensaciones, los sentimientos, sin necesidad de emitir juicios y, dejándolos fluir. Este momento se puede relacionar con procesos cognitivos, cerebro y cuerpo, como un todo.

Del Pulgar y Moreno (2017) describen la **atención plena,** como una conciencia de los acontecimientos y experiencias que ocurren en el momento presente, asociándose con el efecto positivo temporal y la experiencia del estar presente; también, relacionando la atención plena con la satisfacción de la vida y el bienestar espiritual en las personas que realizan esta práctica.

Otra definición de atención plena la dan Moreno-Jiménez, Rodríguez-Carvajal, García-Rubio, Castillo-Gualda y Montero (2021), quienes la toman como la concentración del sujeto en la actividad actual, sin que la mente divague sobre el pasado o futuro, evitando las sensaciones de apego o rechazo, siendo así, una forma de atender las experiencias que brindan el aquí y el ahora. Esta práctica les permite a las personas desarrollar habilidades a partir de sus pensamientos y sentimientos durante las distintas situaciones; al inicio se busca que sea durante la práctica de meditación y, posteriormente, durante su día a día, para que las personas puedan apartarse de esos pensamientos y sentimientos, en lugar de aferrarse a los patrones negativos.

Si bien Guerrero, Márquez, Castañeda, Soler, Rojas y Ramírez (2018) abordan este concepto como autores anteriores, la diferencia está en que lo toman para recordar, favorecer y conectarse con el aquí y el ahora, permitiendo que la persona haga conciencia de lo que está haciendo, junto con su entorno, con el fin de lograr un momento de atención plena. Es importante tener en cuenta que quien realiza esta práctica debe aceptar y tener compasión de su función mental, logrando un foco de atención inmediata con actitudes receptivas. Es por esto que esta práctica favorece el crecimiento personal, emocional y profesional.

Aplicabilidad en otras disciplinas

Se ubicó 15 artículos relacionados con el tema, de los cuales las áreas más citadas han sido psicoterapia, neuropsicología, psicología. A continuación, se presenta el aporte de cada una. En el área de psicoterapia, Vásquez (2016) describe que se puede utilizar el *mindfulness* en diferentes terapias como: la psicoterapia gestáltica, terapia de corte vivencial durante dinámicas de grupos y técnicas con silla vacía, donde se maneja el aquí y el ahora. La terapia conductual dialéctica se la utiliza en personas con problemas emocionales, donde se combina elementos conductuales con validación y aceptación. Una tercera terapia es la de aceptación y compromiso, basada en la conducta de las habilidades aprendidas mediante la fusión cognitiva de meditación y el *mindfulness* como una cuarta terapia. Se menciona a la terapia breve relacional desde una perspectiva hermenéutica, donde la realidad es construida y descubierta. Como quinta terapia se encuentra la terapia de reducción del estrés, basada en el *mindfulness*; es un enfoque pionero en la técnica de meditación. Todas estas técnicas provienen del programa del zen, basado en no juzgar, tener paciencia; esta técnica consta de cinco componentes: meditación estática, atención, meditación caminando, revisión del cuerpo y yoga; su duración es de ocho semanas. Y, por último, se encuentra la terapia cognitiva basada en el *mindfulness*, con el fin de entrenar a los usuarios para el modo de relacionarse con sus pensamientos y, conciencia de sus pensamientos y emociones.

Khoury, Lecomte, Fortin, Masse, Therien, Bouchard, Chapleau, Paquin y Hofmann (2013) revisaron 209 estudios, concluyendo que la técnica basada en el *mindfulness* presenta respuestas efectivas para la reducción del estrés. En el **área neuropsicológica**, la aplicación da resultados de activaciones en áreas cerebrales asociadas con atención, ejecución, mediante la práctica de meditación, donde se estimula áreas como lóbulo frontal y corteza cingulada. En estudios realizados por Alexander (1973, citado por Sánchez, Del Barrio, González-Santos, Vicente, González-Bernal, Padilla-Góngora, Jiménez, Palmero-Cámara, Casas, Fuente y González, 2017) se evidencia mejora significativa en funciones cognitivas y del lenguaje en 73 residentes que formaron parte de este estudio.

En el **área de psicología** atrajo mucho interés a mediados de 1970; se empezó a observar efectos en las personas que practicaban *mindfulness* desde la psicología y la medicina, sin que tuviera relación con la parte religiosa del origen que tiene esta práctica, sino como un tratamiento alternativo para aquellas personas que se encontraban insatisfechas

REVISTA BIUMAR
Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

con el tratamiento tradicional con dolor crónico, diabetes, cefaleas y alteraciones del sueño, brindando efectos importantes en la reducción de sus síntomas, convirtiéndose en una intervención con respuestas rápidas y efectivas. En cuanto a la psicología cognitiva, existen investigaciones donde se busca entender los mecanismos de la práctica y autofocalizar la atención a la experiencia de la vivencia actual. Uno de los pioneros es Kabat-Zinn (2015).

Bedoya (2019) refiere que la intervención del *mindfulness* permite mejorar el bienestar físico y psicológico, ya que permite entrenar a las personas en las habilidades, logrando sostener su atención en el momento presente, donde el cuerpo y los pensamientos son generados con mayor conciencia en sí mismos. Esta práctica se enfoca hacia los acontecimientos de la vida diaria en situaciones agradables y desagradables para la persona, incrementando como una herramienta, la comunicación, respiración, permitiendo una autorregulación y un aprendizaje constante que mejora la salud y el bienestar durante toda su vida, **a**l contrario de García et al. (2015), quienes buscan focalizar la atención en lo que se está sintiendo, para ser consciente de la respuesta que se debe tener tanto del organismo como de la conducta, escuchando al propio cuerpo para ver con claridad su condición.

De acuerdo con Vásquez (2016), el *mindfulness* como proceso psicológico puede focalizar la atención de lo que se está sintiendo mediante la conciencia y las conductas; para lograr esto se necesita una reacción de la mente, alcanzando una responsabilidad, mientras que la metacognición, según García et al., (2015) relaciona a la conciencia como reflexiva y de aceptación, donde se entrena a los usuarios y pacientes con el fin de que enfrenten cada uno de sus pensamientos y emociones sin juzgarlos, ya que nadie es responsable de lo que piensa y siente, relacionándolo con una experiencia más legítima y menos condicionada, aportándoles a las personas, la capacidad de elaborar respuestas ante los estímulos, brindado un sentimiento de bienestar y felicidad.

Evaluación e Intervención

Según Guerrero et al., (2018) para la evaluación se realiza una prueba del cuestionario *big-five*, donde se evalúa el estrés percibido y, mediante el inventario de Beck, el nivel de ansiedad; para el *mindfulness* se utilizó el instrumento *five-facet-mindfulness*, instrumento compuesto de cinco partes: observación, descripción, actuación con conciencia, no juicio hacia las experiencias y la respuesta ante las experiencias. En los resultados de su intervención, establecieron que la personalidad forma parte importante de la experiencia propia del *mindfulness* ya que el principal responsable es el usuario, al igual que ayuda a mejorar la percepción de sí mismo y un cambio de pensamientos y reacciones, siendo evidente que el nivel de ansiedad en los participantes disminuyó, según muestran los resultados del estudio realizado.

Sánchez y Moreno (2017) realizaron una intervención con once personas de 40 años de edad con diagnóstico de asma y con tratamiento farmacológico; dividieron su estudio en fases, con instrucciones educativas con respecto al diagnóstico, entrenando en meditación y autocontrol por medio de unas tarjetas de colores; posteriormente, manejaron la explicación de los pensamientos con relación a su sintomatología, enfatizando sobre la percepción de emociones y pensamientos de forma individualizada; en seguida realizaron entrenamiento de atención plena para mantener la atención, obteniendo como resultado, la disminución en la ansiedad para tratar condiciones de salud emocionales, mejoría en sus tratamientos y disminución de la sintomatología relacionada con su diagnóstico.

Parra, Wetherell, Van Zandt, Brownson, Abhishek y Lenze (2019) llevaron a cabo un estudio con 41 adultos con edades de 65-85 años, que duró 18 meses, mediante sesiones grupales, retiros silenciosos y otras actividades meditativas. Por medio de preguntas abiertas sobre las barreras, facilitadores, beneficios de la práctica del *mindfulness* hicieron preguntas y encontraron resultados en cuanto a la atención plena cuando aumenta su conciencia, cuando hay autorreflexión, mejorando el autocuidado y las relaciones sociales. Los beneficios de esta práctica son una motivación desde la persona misma, al igual que puede servir como herramienta para mantener estilos de vida saludable, con transición de cambios mentales, físicos o emocionales, buscando el beneficio de su salud. Este estudio permite concluir que el entrenamiento en las personas mayores mejora sus procesos mentales, físicos y sociales mediante la práctica basada en atención plena.

De forma similar, Quintana y Miró (2015) refieren que la práctica del *mindfulness* ayuda a los participantes a mejorar sus capacidades, incrementando la irrigación cerebral de áreas corticales y subcorticales, mejorando la conectividad y la densidad neuronal, al igual que, causando efectos en el área cognitiva como memoria, atención, fluidez verbal y praxis. Es por esto que se puede tomar como una práctica útil para la demencia, dado que la memoria inmediata va en progreso con un deterioro cognitivo. Se utiliza para orientar el presente en cada actividad de la

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

vida diaria, desarrollando el modelo de la atención centrada en la persona, permitiendo transformar las actividades de la vida diaria, incrementando la satisfacción personal y manteniendo las capacidades cognitivas de la población geriátrica.

Por otra parte, Moss, Reibel, Greeson, Thapar, Bubb, Salmon y Newberg (2015) realizaron un estudio con 39 personas con una edad promedio de 89 años, con alto nivel educativo, con diagnóstico como artritis, trastornos de sueño, hipertensión, enfermedades cardiacas, que participaron en el programa 'Reducción de estrés basado en la atención plena', el cual fue adaptado, mostrando reducción en la limitación de roles que presentaban por problemas de salud física; de igual manera, mejoró la calidad de vida. Este estudio demuestra que, realizar adaptaciones en el programa de reducción de estrés basado en la atención plena es factible para la población de personas mayores, ya que permite beneficios en su bienestar psicológico y físico.

Kovach, Evans, Sattell, Rosenau y Gopalakrishnan (2018) llevaron a cabo un estudio con 36 personas que presentaban etapas moderadas y graves de demencia; hicieron una intervención plena denominada 'Presente en el ahora', con ejercicios enfocados a la atención, actividades de conciencia corporal y meditación de la compasión. Encontraron mejorías en las intervenciones que hicieron en programas basados en el *mindfulness*, favoreciendo las conductas y emociones de las personas con discapacidad, cambios que han seguido presentándose después de varios años de seguimiento, además de permitir mejoras en problemas físicos y psicológicos.

Por su parte, Pinho, Carnevalli, Oliveira y Silva (2020) hace uso de la técnica de meditación, planteada inicialmente para dolores crónicos sin posibilidad de mejora con tratamientos médicos; posteriormente, se empezó a utilizar en pacientes con ansiedad, brindando resultados favorables; desde entonces es denominada terapia de reducción de estrés basada en atención plena, que se divide en programas formales e informales mediante ejercicios de respiración, relajación muscular progresiva o, en la parte informal, mediante la concientización de actividades de la vida diaria. La intervención basada en *mindfulness* en adultos mayores con trastornos mentales vincula diferentes aspectos como el entorno laboral y los beneficios que puede brindar; existe gran variedad de metodología de esta práctica, ya sea de manera individual o grupal; enseña a reconocer y desentenderse de los pensamientos negativos, tomando conciencia de sus sentimientos y posibles pensamientos depresivos, mejorando así la calidad de vida, siempre y cuando exista un compromiso entre el usuario y la práctica; esto permite reducciones significativas en los síntomas de ansiedad, aumento en el bienestar de calidad de vida y una mejor conciencia en las actividades cotidianas.

Wahbeh (2018) estudió a 50 adultos mayores con sintomatología de depresión, asignados al azar, para realizar una práctica de meditación en línea, en una intervención de seis semanas, con sesiones semanales de 20 a 30 minutos; luego, con tres minutos de atención en salud mental, donde examinó la intervención sobre el estado de ánimo, el estrés percibido, la alteración de sueño y el dolor. La meditación de atención plena fortalece las emociones, cambiando las percepciones propias y la severidad del dolor, ya que permite disminuir el estrés. Este estudio permitió concluir que se puede ver mejoras desde una práctica en línea, siendo una propuesta innovadora para adultos mayores que no puedan trasladarse.

Berk, van Boxtel y van Os (2017) hicieron un estudio con 30 personas con edades de 45 a 85 años sin diagnóstico cognitivo, los cuales participaron en un programa de *mindfulness* de ocho semanas con sesiones grupales y un día de retiro silencioso, quienes al finalizar, debían responder entrevistas cualitativas en cuanto a la atención plena por medio del cuestionario de *Mindfulness Short Form*, escala de autocompasión, calidad de vida por medio del cuestionario EuroQol, trastorno psicológico por medio de escala de estrés, ansiedad y depresión y el funcionamiento de memoria subjetiva por medio de Cuestionario *Metamemory in Adulthood*, memoria verbal con prueba de aprendizaje verbal, función ejecutiva con prueba de Trail Making A y B para evaluar velocidad y flexibilidad cognitiva; por último, velocidad de procesamiento de información.

De acuerdo con Vásquez (2019), la práctica del *mindfulness* permite que la concentración de la mente se aproxime a la realidad tal y como es; al pasar el tiempo, en la población de adultos mayores se observa una disminución en la salud mental y física; es por esto que el *mindfulness* tiene un papel importante para un envejecimiento activo y saludable, permitiendo afrontar los problemas y cambios que implican este ciclo de vida. En este estudio participaron doce personas con edades entre 80 y 92 años; fue un estudio cuasi experimental de medición previa y posterior a la intervención, mediante programas con esta técnica basados en reducción de ansiedad y estrés, terapia cognitiva para el bienestar y la salud, entrenamiento en autocompasión, balance mental o desarrollo y crecimiento personal.

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.
REVISTA BIUMAR

Intervención desde terapia ocupacional

Según los datos, se encontró tres artículos de intervención de Terapia Ocupacional utilizando esta práctica: Rodríguez y Quintana (2015) en el área de rehabilitación, quienes probaron los beneficios en patologías y trastornos mentales, permitiendo alcanzar mejores resultados y cambios estructurales y procesos cerebrales en los sujetos intervenidos. Por tal razón, esta práctica hace parte de la formación de los estudiantes de esta disciplina en Canadá, donde actualmente se desarrolla un modelo de intervención centrado en el *mindfulness* para la rehabilitación y estimulación para la enfermedad de Alzheimer, permitiendo garantizar la práctica continua de actividades de la vida diaria.

Desde la **atención plena** en Terapia Ocupacional se orienta la intervención basada en el *mindfulness*, con aspectos relacionados hacia las actividades de la vida diaria, buscando que la persona acepte desde ya su situación y organice la experiencia mediante la atención durante el desempeño de la actividad, donde se establece la relación directa entre la realización y vivencia por actividad, permitiendo así, tomar mayor conciencia de las emociones, cogniciones y respuestas fisiológicas que se presentan en la actividad, lo cual concuerda con Fiocco, Mallya, Farzaneh y Koszycki (2019), quienes describen que, en la etapa de envejecimiento hay mayor prevalencia de que se presente el deterioro cognitivo, afectando la memoria y las funciones ejecutivas, produciendo en esta población una reducción en su estado funcional, en la independencia y disminuyendo su calidad de vida, ya que las personas participan con menos éxito en todas sus actividades. Aunque pueden seguir siendo productivas, es inevitable que el deterioro cognitivo cause limitaciones o barreras en algunas tareas; no obstante, es importante tener en cuenta que posterior a la jubilación, las personas mayores se enfrentan a procesos que pueden percibirse como estresantes y cambios de rutina, lo que contribuye de forma negativa a su salud física y emocional. Este estudio deja como resultados que, mediante la práctica de atención plena, se puede mantener funciones ejecutivas como cognitivas, importantes en la calidad de vida e independencia.

En coherencia, Gómez, Sánchez-Iglesias y González-Bernal (2019) expresan que, desde Terapia Ocupacional, la práctica de *mindfulness* se implementa como terapia de referencia relacionada con el modelo de atención centrado en la persona, en el cual se busca que el usuario sea capaz de minimizar la discapacidad o dependencia, desarrollando su máxima autonomía. El *mindfulness* con el marco de trabajo de terapia ocupacional (Álvarez, Martínez, Matilla, Máximo, Méndez y Talavera, 2010) se relaciona con las destrezas de regulación emocional, tomándolos como los comportamientos que utilizan las personas para manejar una actividad o interacción. Desde el modelo canadiense del desempeño ocupacional, la atención plena le permite a la persona desarrollarse con efectividad en el momento presente, con aporte de sus propios conocimientos y capacidades, con el fin de potencializar el desempeño ocupacional, su regulación emocional y conductual (Rodríguez y Quintan, 2015). En este estudio, en el que participaron 20 adultos mayores de edades entre 80-95 años se concluye que, la práctica del *mindfulness* permite cambios significativos en los cuales, desde terapia ocupacional se puede utilizar, con el fin de promover la independencia de su discapacidad o mejora en la calidad de vida, optimizando sus capacidades cognitivas de forma consciente.

Lo anterior puede resultar favorecedor, ya que esta práctica desde terapia ocupacional permite afrontar las situaciones que se presenten en las actividades de la vida diaria, además de mejorar las habilidades sociales, destrezas cognitivas como conciencia y atención, como se puede evidenciar en la intervención de Collazo, González-Santos, González-Bernal, Sánchez, Padilla-Góngora, Del Barrio y Palmero-Cámara (2017), que evidenciaron resultados favorables con mejoras en la autoexpresión y en destrezas de comunicación y sociales.

Tran, Wasserbauer y Voracek (2020) efectuaron un estudio donde los participantes, asignados al azar, mayores de 60 años, que vivían de forma independiente, con diagnóstico de deterioro cognitivo subjetivo, participaron en un programa de ocho semanas con cuatro terapeutas ocupacionales con duración de seis horas, con descanso de 15 minutos, un retiro de un día, realizando actividades de escaneo corporal, atención en la respiración y práctica de yoga y una práctica individual de 30 a 45 minutos. Como resultado, mediante la guía del modelo canadiense del desempeño ocupacional, identificaron dificultades para actividades de la vida diaria y satisfacción con su desempeño. Este estudio permite brindar un mejor apoyo para quienes presentan afectación en la salud, permitiendo explorar la viabilidad de un programa en atención plena dirigido por terapeutas ocupacionales, siendo un estudio tomado como base para posteriores estudios clínicos más amplios.

Coherente con las investigaciones mencionadas, Hill, Schmid, Swink, Atler, Anderson y Fling (2020), crearon un programa denominado 'Fusión del yoga y terapia ocupacional de grupo para personas con enfermedad de Parkinson', con el cual buscaban

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.
REVISTA BIUMAR

mejorar el equilibrio y el manejo de los factores de riesgo de caídas, obteniendo la disminución de éstas y una mejora en el equilibrio, además de algunos aspectos relacionados con el manejo de los factores de riesgo de caídas. Cabe mencionar que los autores refieren ampliar un poco más el estudio con un grupo de control que reciba la misma intervención, para explorar así sus resultados, al igual que mencionan que, el programa podría ser eficaz para personas con discapacidad.

Conclusiones

El *mindfulness* es una práctica que se puede utilizar desde diferentes disciplinas y poblaciones, en las cuales, si está bien utilizada, generará óptimos resultados. Desde Terapia Ocupacional se puede abordar diferentes poblaciones para favorecer su funcionalidad, permitiendo al usuario mayor, una mejor participación en sus roles y actividades ocupacionales, al hacer una conexión consigo mismo y su entorno actual. Se recomienda trabajar e implementar programas de intervención con base en el *mindfulness*, con el fin de disminuir el proceso de envejecimiento, tanto mental como psicológico. Además, proponer la posibilidad de incrementar el conocimiento de esta práctica para los futuros terapeutas ocupacionales.

Referencias

Álvarez, A., Martínez, R., Matilla, R., Máximo, M., Méndez, B. y Talavera, M. (2008). Marco de Trabajo para la práctica de Terapia Ocupacional: Dominio y Proceso. *Revista Terapia Ocupacional Galicia*, *85*.

Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatría. (2019). Humanizar los servicios de urgencias enfocados en la atención centrada en las personas mayores. Abordaje del paciente anciano en el servicio de urgencias. http://acgg.org.co/

Bedoya, E.Y. (2019). Intervenciones basadas en mindfulness para reducir el estrés en la enfermedad cardiovascular: ¿cómo funcionan? *Psicología y Salud*, *29*(1), 63-78. https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2569

Berk, L., van Boxtel, M., & van Os, J. (2017). ¿Can mindfulness-based interventions influence cognitive functioning in older adults? A review and considerations for future research. *Aging & Mental Health*, *21*(11), 1113-1120. https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1247423

Collazo, C., González-Santos, J., González-Bernal, J., Sánchez, A.I., Padilla-Góngora, D., Del Barrio, J.A. y Palmero-Cámara, C. (2017). Mindfulness en discapacidad intelectual. Un estudio. Repositorio abierto Universidad de Cantabria. España. https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n2.v1.1115

Congreso de la República. (2005). Ley 949 del 17 de marzo "por la cual se dicta normas para el ejercicio de la profesión de terapia ocupacional en Colombia y se establece el Código de Ética Profesional y el Régimen Disciplinario correspondiente". http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0949_2005.html

Cordon, S.L., Brown, K.W., & Gibson, P.R. (2009). The role of mindfulness-based stress reduction on perceived stress: Preliminary evidence for the moderating role of attachment style. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *23*(3), 258-269. 10.1891/0889-8391.23.3.258

Crosswell, A.D., Moreno, P.I., Raposa, E.B., Motivala, S.J., Stanton, A.L., Ganz, P.A., & Bower, J.E. (2017). Effects of mindfulness training on emotional and physiologic recovery from induced negative affect. *Psychoneuroendocrinology*, *86*, 78-86. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.08.003

Del Pulgar, E.G. y Moreno, A.M. (2017). Mindfulness, prevención y control del síndrome de desgaste profesional en la enfermería española. *Revista Enfermería del trabajo*, *7*(3), 70-75.

Fiocco, A.J., Mallya, S., Farzaneh, M., & Koszycki, D. (2019). Exploring the benefits of mindfulness training in healthy community-dwelling older adults: A randomized controlled study using a mixed methods approach. *Mindfulness*, *10*(4), 737-748. https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-018-1041-x

García, M.F., Rivera, M.F. y Parrado, F. (2015). Bases neurológicas de mindfulness y su influencia en el sentimiento de soledad en adultos mayores. *Grafías Disciplinares de la UCPR*, (28), 63-73. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5615650

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Germer, C.K. (2017). *El poder del mindfulness. Libérate de los pensamientos y las emociones autodestructivas*. Ediciones Paidós.

Gómez, R., Sánchez-Iglesias, A.I. y González-Bernal, J. (2019). Mindfulness desde el enfoque de la terapia ocupacional aplicado a la tercera edad. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, *2*(1), 239-250. https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1435

Guerrero, S.C., Márquez, J.L., Castañeda, L.M., Soler, Y.K., Rojas, M. y Ramírez, P.C. (2018). Una experiencia de atención plena (mindfulness): nivel de estrés y ansiedad de los estudiantes. *Revista Repertorio de Medicina y Cirugía*, *27*(3), 160-165. https://doi.org/10.31260/RepertMedCir.v27.n3.2018.206

Hernández-Sampieri, R.H. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill México.

Hill, H., Schmid, A., Swink, L., Atler, K., Anderson, A., & Fling, B. (2020). Merging Yoga and OT for Parkinson's Disease Improves Fatigue Management and Activity and Participation Measures. *American Journal of Occupational Therapy*, *74*(4_Supplement_1), 7411515424p1-7411515424p1. https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S1-PO6716

Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, *6*(6), 1481-1483. https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x

Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M.A., Paquin, K., & Hofmann, S.G. (2013). Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clinical psychology review*, *33*(6), 763-771. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005

Kovach, C.R., Evans, C.R., Sattell, L., Rosenau, K., & Gopalakrishnan, S. (2018). Feasibility and pilot testing of a mindfulness intervention for frail older adults and individuals with dementia. *Research in gerontological nursing*, *11*(3), 137-150. https://doi.org/10.3928/19404921-20180223-01

Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). Política colombiana de envejecimiento humano y vejez, 2015-2024. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Pol%C3%ADtica-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf

Moreno-Jiménez, J.E., Rodríguez-Carvajal, R., García-Rubio, C., Castillo-Gualda, R. y Montero, I. (2021). La eficacia a largo plazo de un programa de intervención basada en la atención plena (MBI) para la tartamudez: un estudio de caso. *Clínica y Salud*, *32*(2), 55-63. https://dx.doi.org/10.5093/clysa2021a1

Moss, A.S., Reibel, D.K., Greeson, J.M., Thapar, A., Bubb, R., Salmon, J., & Newberg, A.B. (2015). An adapted mindfulness-based stress reduction program for elders in a continuing care retirement community: Quantitative and qualitative results from a pilot randomized controlled trial. *Journal of Applied Gerontology*, *34*(4), 518-538. https://dx.doi.org/10.1177%2F0733464814559411

Naciones Unidas (UN). (2021). Desarrollo sostenible. Salud. https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health

Parra, D.C., Wetherell, J.L., Van Zandt, A., Brownson, R.C., Abhishek, J., & Lenze, E.J. (2019). A qualitative study of older adults' perspectives on initiating exercise and mindfulness practice. *BMC Geriatrics*, *19*(1), 1-11. https://link.springer.com/article/10.1186/s12877-019-1375-9

Pinho, P.H., Carnevalli, L.M., Oliveira, R., & Silva, L.C. (2020). Mindfulness-based interventions for adults and older adults with mental disorders: an integrative review. *SMAD. Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, *16*(3), 105-117. http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.166027.

Puntorello, M.P. (2020). ¿Son efectivos los métodos mindfulness y pausa activa para reducir el impacto en la salud mental en profesionales de enfermería en unidades de cuidados críticos durante la pandemia COVID-19 el 2020? *Revista Confluencia*, *3*(2), 165-171. https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/484

Quintana, D.J. y Miró, M.T. (2015). Estimulación basada en mindfulness para personas mayores con enfermedad de alzheimer u otras demencias. *Papeles del psicólogo*, *36*(3), 207-215. https://psycnet.apa.org/record/2015-48466-006

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.
REVISTA BIUMAR

Quintero Velásquez, A.M. (2011). Diseño de proyectos de investigación cualitativa. *Revista Tendencias & Retos*, (16), 313-316.

Rodríguez, N.S. (2017). *Mindfulness: instrumentos de evaluación. Una revisión bibliográfica*. Universidad de Flores, Argentina.

Rodríguez, P.L. y Quintana, D.J. (2015). Atención plena y terapia ocupacional. Propuesta de un nuevo marco de atención basado en el modelo canadiense del desempeño ocupacional desde mindfulness. TOG, *Revista Electrónica de Terapia Ocupacional, 12*(21), 1-18.

Sánchez, A., Del Barrio, J.A., González-Santos, J., Vicente, F., González-Bernal, J., Padilla-Góngora, D., Jiménez, A., Palmero-Cámara, C., Casas, J.Á., Fuente, R. y González, Á. (2017). Mindfulness y rehabilitación neurocognitiva. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, *1*(1), 21-34. https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v1.895

Sánchez, A.I. y Castro, F.V. (2016). "Mindfulness": revisión sobre su estado de arte. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, *2*(1), 41-50. https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.293

Sánchez, E.M. y Moreno, A. (2017). Efectos del tratamiento de atención plena y compasión sobre ansiedad, calidad de vida y asma. *Psicología y Salud*, *27*(2), 167-178. https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2527

Simón, V. (2011). *Aprender a practicar mindfulness*. Sello Editorial SL.

Tran, U.S., Wasserbauer, J., & Voracek, M. (2020). Testing the incremental validity of dispositional mindfulness over and above the Big Five in accounting for mental health: a facet-level structural-equation modeling and predictor communality and dominance approach. *Personality and Individual Differences*, (156). https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109769

Vásquez, E.R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, *79*(1), 42-51. https://doi.org/10.20453/rnp.v79i1.2767

Vásquez, M.T. (2019). Aplicación de un programa de mindfulness en personas mayores en centros residenciales. *International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, *3*(2), 131-144. https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n2.v2.1905

Wahbeh, H. (2018). Internet Mindfulness Meditation Intervention (IMMI) improves depression symptoms in older adults. *Medicines*, *5*(4), 119. https://doi.org/10.3390/medicines5040119

REVISTA BIUMAR

Vol. 5 No. 1

ISSN 2539-0716
ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar

Universidad Mariana

Enero - Diciembre - 2021

Ensayos

Ensayos

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

REVISTA BIUMAR Vol.5 No.1

La vida desde la perspectiva franciscana

Maura Andrea Guerrero Lucero[1]

Resumen

El valor de la vida, el respeto a la vida y la promoción de la vida son valores fundamentales desde la espiritualidad franciscana, por ser un bien fundamental otorgado por el Creador. La persona es una administradora de este bien, que trasciende de la mera presencia física a la dimensión espiritual, que hace que supere la existencia en el tiempo. Para Francisco de Asís y sus seguidores, toda manifestación de la vida merece respeto y cuidado; más aún, la vida humana. A través del desarrollo del presente texto, se presenta la vida como don, como regalo que merece ser asumido con responsabilidad y decisión.

Palabras clave: Espiritualidad franciscana; vida; sentido; reconocimiento.

[1]Religiosa franciscana de María Inmaculada, estudiante de Doctorado en Educación y Sociedad de la Universidad de la Salle, Bogotá, Colombia. Magíster en Pedagogía, Especialista en Educación con énfasis en Pedagogía de la Universidad Mariana, San Juan de Pasto. Correo electrónico: maurandrea08@hotmail.com

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Life from the Franciscan perspective

Abstract

The value, respect, and promotion of life are fundamental values from Franciscan spirituality, as they are a fundamental good granted by the Creator. The person is an administrator of this good, which transcends from the mere physical presence to the spiritual dimension, and makes it exceed existence in time. For Francisco de Assis and his followers, if every manifestation of life deserves respect and care, moreover, human life. Through the development of this text, life is presented as a gift that deserves to be assumed with responsibility and decision.

Keywords: Franciscan spirituality; life; sense; recognition.

A vida na perspectiva franciscana

Resumo

O valor, o respeito e a promoção da vida são valores fundamentais da espiritualidade franciscana, pois são um bem fundamental outorgado pelo Criador. A pessoa é administradora desse bem, que transcende da mera presença física à dimensão espiritual, e o faz ultrapassar a existência no tempo. Para Francisco de Assis e seus seguidores, se toda manifestação de vida merece respeito e cuidado, mais ainda, a vida humana. No desenvolvimento deste texto, a vida é apresentada como um dom que merece ser assumido com responsabilidade e decisão.

Palavras-chave: Espiritualidade franciscana; vida; sentido; reconhecimento.

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Desarrollo

La vida es un proceso; es inseguridad; es un lienzo en blanco, decía Osho (1931 - 1990), el gran maestro Zen. Pues bien, la vida puede ser eso y mucho más; es misterio y es oportunidad; es perder y es ganar; es simple y es compleja; es búsqueda y es encuentro; es felicidad y es sufrimiento; está evolucionando o involucionando; en fin, la vida es caminar, avanzar; lo que se haga con la vida es responsabilidad de cada quien, pero lo que se deje de hacer por ella, afecta la vida y armonía de los demás.

Algunos piensan que la vida transcurre en un ciclo normal: nacer, crecer, morir; y otros, rompiendo la estructura, se atreven a imaginar: ¿cómo sería la vida si fuera al revés? Hay un texto apócrifo que se le atribuye a Quino (1932-2020), el famoso caricaturista argentino autor de Mafalda, quien afirmó que nunca había dicho eso (Mundo, 2020), que reza así:

> La vida debería ser al revés. Se debería empezar muriendo y así ese trauma está superado; luego te despiertas en una residencia mejorando día a día; después te echan de la residencia porque ya estás bien y lo primero que haces es cobrar tu pensión. Luego, en tu primer día de trabajo te dan un reloj de oro… Trabajas 40 años hasta que seas lo bastante joven como para disfrutar de tu retiro laboral; entonces vas de fiesta en fiesta, bebes, practicas el sexo y te preparas para empezar a estudiar. Luego empiezas el colegio, jugando con tus amigos sin ningún tipo de obligación, hasta que seas bebé. Y te pasas los últimos nueve meses flotando tranquilo, con calefacción central, servicio de habitaciones, etc. Y, al final, abandonas este mundo en un gran orgasmo. (Goodreads, 2021, párr. 1)

La vida, definitivamente, no se hizo para entenderla, sino para vivirla; el asunto está en el ¿cómo? y ¿para qué?, afirma Ricœur (2006): "Una vida no es más que un fenómeno biológico, en tanto la vida no sea interpretada" (p. 17), y Esquirol (2018) dice que "vivir es sentirse viviendo […] he aquí la más fundamental de todas las certezas. No sólo vivimos, sino que sentimos que vivimos. […] a esto, la tradición filosófica ha llamado conciencia" (p. 30). Vivir implica sentirse vivo; sentir lo que pasa y se hace; buscar la experiencia del actuar y del sufrir; una acción y una pasión, gracias a la capacidad que tiene el ser humano de examinar, reflexionar y utilizar los sentidos, para expresarse.

La promoción de la vida parte del reconocimiento del valor que posee como manifestación humana en "cualquier lugar que se manifieste, y de sentirnos ligados por capacidades y problemas humanos comunes con las personas que se hallan a gran distancia de nosotros" (Nussbaum, 2005, p. 28); además, verse a sí mismos, autoevaluarse, ponerse en el lugar de la otra persona y descubrir el misterio que encierra.

Ahora bien, la vida, desde la perspectiva franciscana, se remite al pensamiento y a la experiencia de San Francisco de Asís (1182-1226), místico y misionero de la edad media quien, por su vida radical al Evangelio, deja como herencia una forma peculiar de ver la realidad y de relacionarse con ella. La comprensión de la vida desde la tradición franciscana está impregnada de teología y se fundamenta en el llamado de Dios a la existencia y a la realización personal, pero no una existencia estática ni una realización egocéntrica, sino en permanente renovación, apertura y cambio. El Cristo de San Damián, en una visión, le habla a Francisco: "¿no ves que mi casa se derrumba? anda, pues, y repárala" (FOPSME, 2014, párr. 8). La casa de Dios no es el edificio; es la vida de cada ser humano, donde Dios habita. La Vida, en el pensamiento franciscano, es obra de Dios; por eso ha de promoverse, respetarse y cultivarse.

Para el franciscanismo, la vida no es solo el intervalo entre el nacimiento y la muerte, sino que es la manifestación de una historia particular en la cual suceden hechos, encuentros, renuncias; a través de ellos, el Creador se manifiesta a sus criaturas. La vida es una historia de redención, crecimiento y construcción colectiva que permite significar y dar sentido a la cotidianidad.

Promoción de la vida

El catecismo de la Iglesia Católica establece:

> La vida humana ha de ser tenida como sagrada, porque desde su inicio es fruto de la acción creadora de Dios y permanece siempre en una especial relación con el Creador, su único fin. Sólo Dios es Señor de la vida, desde su comienzo hasta su término (Olegario, 2005, p. 58)

Según lo anterior, nadie y en ninguna circunstancia puede atentar contra la vida, porque no le pertenece más que al mismo Creador. A partir de esta concepción, los franciscanos asumimos la vida como obsequio, don gratuito que conlleva la tarea de vivir en constante actitud de agradecimiento. El ser humano, como criatura de Dios, ha de valorarse como un regalo, creado para ser feliz y hacer felices a los demás.

Iriarte (1980) cuenta la historia de tres ladrones que piden comida en un convento franciscano y el guardián -término usado para llamar al superior del convento- disgustado, les niega el alimento y

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.
REVISTA BIUMAR

los trata mal. Francisco, enterado de tal actuación, envía al guardián a buscar a los bandidos, pedirles perdón por la ofensa causada y a comer con ellos.

El amor a la vida pone a disposición, la capacidad afectiva y la confianza en el otro, con aquel que merece una segunda oportunidad, reflejada en palabras y gestos de acogida y sensibilidad, con la confianza puesta en la capacidad de conversión por el paso constante de Dios por el corazón de cada persona, por la cual se vuelve a confiar en ella una y otra vez. Pese a los errores que cometa, siempre será perfectible; la comunidad está llamada a hacer crecer a cada uno de sus miembros, porque cualquier creación humana puede mejorarse; más aún, la misma condición humana, mediante la potencialización de las capacidades que cada persona posee, asevera Lotero (2019):

> Para Francisco, es muy importante la dignidad de la persona, de cualquier persona, sea cercana o lejana, familiar o desconocida. Esto lo lleva siempre a obrar con cautela, sin hacer reproches de manera ofensiva o injuriosa, sino exhortando a cambiar de actitud. No expone públicamente el pecado o las faltas, obrando evangélicamente para preservar la buena fama y la honra. Aunque los hermanos hayan incurrido en alguna falta, a todos los saluda con el tratamiento cortés y atento, como a señores y hermanos. (p. 55)

Al respecto, manifiesta Navas (2009, citado por Londoño, 2012), que la fuerza franciscana está en "sanar la vida" (p. 77), lo que significa aprender de la experiencia diaria, aceptarse a uno mismo, sentirse valioso, aceptar a los demás como son, asumir compromisos, enfrentar riesgos y otorgar sentido; "luchar con serenidad y no temer los cambios ni lo desconocido; asumir lo que no se puede cambiar y aceptar los momentos de soledad, silencio y soliloquio(vacío) [...] Agradecer cada instante" (p. 77).

Vivir es, entonces, no aferrarse; estar en constante cambio; saber llegar y también, saber despedirse; asumir la realidad sin evadirla; compartir y construir, luchar por lo que se quiere y no desistir ante las dificultades. "Por el valor que tiene la vida, necesita promoverla y cultivarla", dijo Pepe Mujica, presidente de Uruguay durante el periodo 2010-2015, en el acto de condecoración 'Mérito en grado de Gran Collar en Ecuador' (TeleSUR tv. 2014) y, añadió:

> La vida se te va minuto a minuto y no puedes ir al supermercado y comprar vida; entonces, lucha por vivirla, por darle contenido; la diferencia de la vida humana a las otras formas de vida es que tú le puedes dar hasta cierto punto una orientación; tú puedes ser autor del camino de tu propia vida.

Lo que da contenido a la vida es preguntase ¿Qué me motiva a vivir?, ¿Qué estoy haciendo con mi vida? Al final de todo, la vida es lo que cada uno haga con ella en la cotidianidad.

La vida por encima de las normas

Se cuenta que una noche de prolongado ayuno, un hermano atormentado por el hambre, gritaba desesperado. Francisco se levantó, lo consoló, pidió que le sirvieran alimento y para que no se avergüence de la situación que causó, hizo levantar a los hermanos, interrumpió el ayuno y comieron todos (Celano, 1998).

El valor de la vida, especialmente de la vida humana, está ligado a la libertad y a la responsabilidad; desde el amor, la persona puede anteponer la vida a las reglas y normas que la afectan o debilitan. Solo la comprensión y el acercamiento a las necesidades del otro generan aceptación de sí mismo y superación de errores, así que, las acciones significativas a favor de la promoción de la persona, de su vida e integridad, abren caminos a la realización personal y rechazan la indiferencia, la hostilidad y el utilitarismo.

Así, el desarrollo de ciertas capacidades está relacionado estrechamente con la motivación que tenga y la influencia que recibe de los factores biopsicosociales, en dirección a promover la vida y ubicarla como beneficiaria de las normas. "Para que una persona llegue a tener un sentido de la vida debe existir una confluencia de factores biológicos, psicológicos y sociales" (Sánchez, 2005, p. 113), además de una voluntad firme para aprovechar posibilidades y crecer con los otros; en todo caso, la voluntad es necesaria para asumirse valioso y avanzar con un sentido y un propósito en la vida.

Desde el cristianismo, el ser humano es considerado, imagen y semejanza de Dios; esto implica aceptar a las demás personas como hermanos y, a las otras criaturas, desde un cuidado solidario. La vida desde el franciscanismo es responsabilidad compartida, acompañada de compromiso con el pueblo, sus problemáticas y posibilidades, en un ambiente de convivencia pacífica basada en la justicia, el diálogo y la solución de problemas. Desde la espiritualidad franciscana, estamos comprometidos por una cultura de la vida como alternativa a la cultura de la muerte que se impone en la sociedad. La primacía de la vida es fundamental porque, "el sábado se hizo para el hombre y no el hombre para el sábado" (Mc 2, 23-28). Parafraseando esta cita bíblica, se puede intuir que las normas fueron hechas para favorecer la vida; nunca la vida ha de ser sometida a las normas que, lejos de promoverla, la esclavizan.
El ser humano puede promoverse y trascender en todas las dimensiones; "es capaz de ser más; tiene en sí las capacidades para trascender su estado actual

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

y ser otra cosa a lo determinado en principio por la naturaleza, pero también por la cultura" (López y Hernández, 2020); tiene la capacidad de aprender y la disposición al cambio; es un fin en sí mismo y fue creado para ser feliz, impulsar la justicia, la solidaridad y la empatía, construir colectivamente y generar vínculos de amistad y compañerismo.
Dicho esto, se puede mencionar actitudes que promueven la vida; en primer lugar, la compasión que se manifiesta a través de la sensibilidad y el cuidado, que permite reconocer a la persona como víctima de situaciones adversas que causan sufrimiento, dolor, tristeza, y que despierta la solidaridad y un acompañamiento activo conducente a la liberación y a la sanación. La compasión se nutre de la esperanza; siente con el otro y cree en un cambio eficaz.

Otra actitud es el optimismo, por el cual la persona asume retos y riesgos, con la certeza que le da reconocer sus capacidades; la vida para el optimista tiene sentido, por cuanto éste disfruta lo que hace y trasmite alegría. Navas (2009, citado por Londoño, 2012), considera que se debe agradecer todo lo que se tiene; amar y perdonar, apreciar los pequeños detalles de cada día, analizar las situaciones como fuente de oportunidades y no desanimarse; son actitudes que solidifican un proyecto personal de vida congruente. Por otra parte, desterrar la queja y la resignación y avanzar hacia el logro de las metas personales y profesionales, implica superar el temor con esfuerzo y dedicación, a fin de perseverar en los objetivos propuestos. Dicen López y Hernández (2020) que "el verdadero desarrollo se logra cuando los individuos de una sociedad están en capacidad de vivir la vida que consideran valiosa" (p. 81), lo que implica la generación de actitudes, condiciones objetivas y materiales para que cada uno elija el estilo y el modo en el que quiere vivir y desarrollarse como persona integral.

La Admonición 24, que son recomendaciones que San Francisco hace a sus hermanos, dice: "Bienaventurado el siervo que ama tanto a su hermano cuando está enfermo, que no puede recompensarle, como cuando está sano, que puede recompensarle" (Olañeta, 2002, p. 84). San Francisco exhorta al auténtico amor fraterno que se expresa en los detalles de la vida cotidiana, sin esperar agradecimiento o recompensa alguna. En la enfermedad, el hermano enfermo no puede corresponder al bien que recibe; sin embargo, es donde se hace evidente el cariño y la acogida de la comunidad.

La vida nos hace hermanos

La vida humana está esencialmente constituida en relación dinámica con todos los seres del universo, pero de manera especial con otros seres semejantes: 'los hermanos'; cada uno es un don y un regalo; son individualidad, singularidad y dignidad, categorías personales que enriquecen la fraternidad mediante la aceptación, el respeto y el amor.

La expresión de Francisco "el Señor me dio hermanos" (Olañeta, 2002, p. 14) muestra que los hermanos fueron dados, no escogidos, no seleccionados. Con ellos, Francisco inaugura la vida en fraternidad, una familia espiritual, donde acontece la convivencia, la solidaridad, la defensa de la vida, porque como dice Londoño (2012) "toda vida personal se cruza y entrelaza con otras vidas, con la vida misma de todos los seres, criaturas de Dios" (p. 79).

La vida nos hace hermanos, cercanos, amigos, porque la vida se comparte; el ser humano está capacitado para dar y recibir vida, dar y recibir amor. La posibilidad de acoger al otro y formar comunidad fortalece la convivencia y promueve la paz. El sentido de cercanía y respeto al hermano surge de la convicción de que somos hijos de Dios que es Padre, y por esta filiación, todos somos hermanos. Celano (1998) afirma que, a todas las criaturas Francisco "las llamaba hermanas, como quien había llegado a la gloriosa libertad de los hijos de Dios y, con la agudeza de su corazón penetraba, de modo eminente y desconocido a los demás, los secretos de las criaturas" (Celano, Art. 81).

Como franciscanos, estamos llamados a la vida y al bien vivir, a sentir afectivamente el encuentro de la persona con todos los seres humanos y la creación y, que podamos vivir en armonía, paz y satisfaciendo todas nuestras necesidades elementales.

Francisco canta a la vida manifestada en la creación; su voz hace explícita la contemplación de la hermandad y de la interrelación de los seres celestes y terrestres. El hermano sol, las hermanas estrellas, la hermana tierra, el hermano fuego, todos personifican la bondad y majestad del Creador que se complace en cada criatura y se plenifica en el ser humano como el culmen. La vida de San Francisco es una constante alabanza: " Load y bendecid a mi Señor, y dadle gracias y servidle con gran humildad" (Olañeta, 2002, p. 18).

A vivir la vida

La reflexión de este tema permite afirmar que se está vivo si se tiene un sueño y se lucha por conseguirlo; estamos vivos si mantenemos latente una esperanza y se trasmite una ilusión. Nada vale más que la vida, por eso merece preservarla y buscar un contenido, para no dejar que transcurra vacía; la vida es acreedora de un valor infinito. La vida permite caer y levantarse; y, será más fácil levantarse, si se tiene sueños y propósitos. Cada ser humano está dotado de fuerza y capacidad para avanzar, tras la obtención de proyectos, por

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

más difíciles que parezcan, por más lejanos que se encuentren; no hay caminos hechos, "se hace camino al andar" (Antonio Machado, 1875-1939, EsPoesía, s.f., párr. 1).

La vida es un aprendizaje continuo y está llena de banalidades, de tropezones, de quienes te apoyan y quienes te desean el mal. A pesar de esto, sigue caminando, sin mirar atrás, seguro de que cada paso es una experiencia que madura y forma tu carácter. El valor de la vida está en los obstáculos que has superado para lograr tus metas, en la fortaleza demostrada, en la persistencia que vence temores. La vida tiene matices grises y de colores y en el conjunto está la belleza. Los deseos del corazón son el faro que ilumina la existencia.

Defender la vida para ser felices, porque necesitamos de los otros, de la vida de los demás, para construir una mejor sociedad. Tener ideales colectivos, convivir, integrarnos, es necesario para desarrollar las capacidades que poseemos, por nosotros mismos y por quienes nos rodean. El único mérito que cada uno tiene es lo que hace con su vida, en qué la gasta y a quién se la entrega. Tratemos de sacar lo mejor a cada instante.

Finalmente, tu vida es una experiencia salvífica, un camino de salvación y liberación porque, en la medida en que creces como persona, descubres el misterio que encierra la existencia humana propia y las capacidades que posees y que son potencializadas en la cotidianidad. La vida es para vivirla; nunca para verla pasar.

Referencias

Celano, T. de (1998). Vida segunda de San Francisco, 1-25. http://www.franciscanos.org/fuentes/2Cel01.html

EsPoesía. (s.f.) Caminante no hay camino. Antonio Machado. https://www.espoesia.com/poesia/antonio-machado/caminante-no-hay-camino-antonio-machado/

Esquirol, J.M. (2018). *La penumbra de la bondad: ensayo sobre la vida humana.* Alcantilado Editores.

FOPSME. (2014). Francisco, ¿no ves que mi casa se derrumba? https://padreclaudiobert.wordpress.com/2014/10/02/francisco-no-ves-que-mi-casa-se-derrumba/

Goodreads Inc. (2021). Quino › Quotes › Quotable note. https://www.goodreads.com/quotes/604573-la-vida-deberia-ser-al-reves-se-deber-a-empezar-muriendo

Iriarte, L. (1980). *Florecillas de San Francisco y de sus compañeros* (2.ª ed.). Editorial Católica.

Londoño, E. (2012). Ética de la vida en perspectiva franciscana. En Bonaventuriana (Ed.), *I y II Congreso Internacional de Bioética - Memorias*. https://studylib.es/doc/7287462/i-y-ii-congreso-internacional-bioética_rodrigo

López, C. y Hernández, Á. (2020). Desarrollo y promoción integral de la vida: de la liberación humana al poshumanismo. *Revista Universidad de La Salle*, *1*(84), 79–93. https://doi.org/10.19052/ruls.vol1.iss84.6

Lotero, F. (2019). *Contribución de la propuesta pedagógica franciscana, a partir de sus principios antropológicos, a la relacionalidad en la cotidianidad de los estudiantes de la Universidad de San Buenaventura* [Tesis doctoral inédita, San Buenaventura].

Mundo. (2020). "La vida debería ser al revés": frase que atribuyen a Quino pero que nunca escribió. https://www.pulzo.com/mundo/vida-deberia-ser-reves-frase-que-atribuyen-quino-PP978358

Nussbaum, M. (2005). *El cultivo de la Humanidad.* Editorial Paidós.

Olañeta, J.J. de. (Ed.). (2002). *Francisco de Asís, El cántico de las criaturas y otros textos* (J. Herranz, J. Garrido y J.A. Guerra, Trad.). https://www.olanetaeditor.com/titulos/el-cantico-de-las-criaturas/

Olegario, G. (2005). *Catecismo de la iglesia católica.* Editores Catesismo.

Osho. (s.f.). ¿Qué es la vida? https://www.oshogulaab.com/OSHO/VISION/delavida.htm

Ricœur, P. (2006). La vida: un relato en busca de narrador. En U. S. de Compostela (Ed.), *Agora: Papeles de filosofía, 25*(2). http://hdl.handle.net/10347/1316

Sánchez, A. (2005). El sentido de la vida. *Revista Humanidades Médicas, 5*(1).

TeleSUR tv. (2014). *Nada vale más que una vida, luchen por la felicidad: Mujica* [Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=8U5rH4z3_uA

Ensayos

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

REVISTA BIUMAR Vol.5 No.1

Patología silenciosa

Omar Alfonso Narváez Obando[1]

Atrás de un escritorio, un profesional tratando de dar una respuesta sensata a la cruda realidad que enfrentan personas que caen en este túnel sin salida, jóvenes que toman una decisión apresurada sin medir los efectos, causas y consecuencias de este acto lamentable del suicidio. Son emociones encontradas, con sentimientos de impotencia, con desasosiego, falta de control sobre la situación; otras que despiertan en llanto al escuchar testimonios, historias que lamentan una pérdida y todas las sensaciones de desesperanza al escuchar día a día que alguien, ya no está compartiendo con nosotros.

¿Alguna vez pensó que un familiar, un amigo o un conocido suyo podría estar en riesgo de suicidio? Si no lo pensó, es lo normal; casi nadie lo hace. Tal vez usted no sepa que, a nivel mundial, son muchas las personas que mueren por suicidio cada año; y que éste, es la segunda causa principal de muerte en la población entre los 15 y los 29 años de edad. Tal vez usted cree que solo se suicidan personas muy enfermas o en situaciones límite muy evidentes; que si alguno de sus seres queridos o las personas que usted conoce estuvieran en riesgo de suicidio, lo 'notaría'.

Pero la realidad es que, cuando una persona muere a causa de suicidio, sus familiares, amigos y conocidos, en general, se muestran sorprendidos; no pueden creer que haya hecho 'algo así'. Luego, mirando en retrospectiva, tal vez puedan identificar algunas señales que, en su momento, no supieron reconocer, y quizás, hasta un pedido de ayuda al que no supieron responder. También esto es normal. No nos enseñaron como hacerlo. Éste es el sentido de esta nota: aprender a reconocer las señales de la conducta suicida y a brindar ayuda antes de que sea demasiado tarde; aprender a escucharnos y a cuidarnos entre nosotros, para que nuestra familia, nuestros grupos sociales y la sociedad, sean todos, lugares más seguros.

[1] Especialista en Pedagogía Lúdica Educativa; Psicólogo. Líder Bienestar Universitario de la Escuela Superior de Administración Pública –ESAP. Territorial Nariño– Alto Putumayo. Correo electrónico: Omar.narvaez@esap.edu.co

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Figura 1

El suicidio

El suicidio
Un enemigo silencioso

Gracias a las redes sociales, estamos más comunicados que nunca, pero con la ironía de que ya no hay ocasión de mirar a alguien a los ojos y decirle lo importante que es para nosotros; gracias a los medios de comunicación estamos cada vez más informados, pero ya no sabemos qué les pasa a nuestros seres queridos. **Tendremos que volver a aprender a mirarnos y a escucharnos.**

En primer lugar, cualquier cambio en la conducta habitual de una persona, que no obedezca a causas evidentes, puede ser síntoma de un problema emocional. No solo si se muestra triste o apesadumbrado; también puede verse nervioso, hiperactivo, irritable, quejoso. Nada de esto implica necesaria y obligatoriamente una crisis emocional y, mucho menos, ideación suicida, pero nunca está de más preguntar: '¿Qué te está pasando?' La persona en cuestión podrá decirle 'nada' o, inventar una excusa. Especialmente los adolescentes, son reacios a contar sus problemas, pero en este caso es más importante la pregunta que la respuesta; al menos, sabrá que a alguien le importa lo que le está pasando.

Así mismo, se dice que el que piensa en el suicidio, siempre lo dice. Y puede ser que así sea, pero rara vez lo hace textualmente. Debemos prestar atención a frases como 'quisiera desaparecer'; 'me quiero ir de viaje y no volver más'; o, simplemente, 'estoy cansado de todo esto', en un contexto donde no se entiende de qué. Estas frases son como pedidos de ayuda; quien las dice, necesita ser escuchado.

Por ello, preguntarle al otro 'qué te está pasando' y mostrar interés genuino por sus problemas y sus sentimientos, es la base de la prevención del suicidio. Sin duda, si todos fuéramos un poco más atentos, si nos preocuparnos más por las personas con quienes interactuamos todos los días, si nos cuidáramos más unos a otros, habría menos casos de suicidio.

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Si la persona a quien invitamos a contarnos lo que le está pasando accede, ¿qué debemos hacer? Escuchar, por supuesto, pero ¿cómo?

Debemos prestar atención a la privacidad; las personas que atraviesan una crisis emocional pueden sentirse avergonzadas de sus propias emociones o sentimientos; es muy difícil que puedan contar lo que les está pasando frente a varias personas, aun cuando todas ellas sean muy cercanas. También debemos garantizar confidencialidad; es importante asegurarles que lo que le cuenten, quedará entre ustedes; lo más importante es no traicionar su confianza. Lo último que necesita una persona en crisis, es sentirse traicionada por alguien en quien confió.

Mostrar interés es esencial; las personas que están atravesando una crisis emocional pueden sentir que a nadie le importa lo que les está pasando o lo que están sintiendo; por ello, es fundamental que sepa que nos importa; que valoramos su vida y que nos preocupa su situación; lo que le está pasando y lo que siente. La forma más simple de comunicar esto es, simplemente, decirlo; pero, debemos cuidar que nuestros gestos y las palabras que utilizamos, no evidencien lo contrario.

Los problemas humanos son muy variados y hay pocas recomendaciones que pueda aplicarse a todos; buscar ayuda es una de ellas. Tal vez, hablar con usted pudo haber sido el primer paso en la recuperación de una crisis emocional; en el resto del camino, seguramente la persona tendrá que tomar otras decisiones importantes para su vida; pero hoy, haberla escuchado, cuenta como algo primordial.

Vol. 5
No. 1

REVISTA BIUMAR

ISSN 2539-0716
ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar

Universidad Mariana

Enero - Diciembre - 2021

Breves

Breves
Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.
REVISTA BIUMAR Vol.5 No.1

Hospital simulado Santa Clara: centro de entrenamiento clínico, investigativo y de innovación docente

Bethy Cecilia Burbano Timana[1]

Figura 1

Yudy Basante Castro. Enfermera, Decana Facultad Ciencias de la Salud

Fuente: Unidad de Radio y Televisión institucional (2018).

El Hospital Simulado Santa Clara de la Universidad Mariana surge como plan estratégico de mejoramiento en el periodo académico julio de 2018, bajo la dirección de las magísteres Yudy Basante Castro, Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud y, la coordinación de Bethy Cecilia Burbano Timana.

Figura 2

Hna. María Teresa Gonzales

Fuente: Unidad de Radio y Televisión institucional (2018).

Se encuentra adscrito a la Unidad de Laboratorios de la Facultad de Ciencias de la Salud; cuenta con afiliación a la Asociación Colombiana de Simulación Clínica en Ciencias de la Salud ACS – CS, todo gracias al acompañamiento permanente y la confianza depositada de parte de la Hna. María Teresa Gonzales[2], Rectora de la Universidad Mariana para el periodo 2018-2020.

[1] Coordinadora Hospital Simulado Santa Clara. Correo electrónico: bburbano@umariana.edu.co
[2] (q. e. p. d.)

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Figura 3

María del Socorro Paredes, Vicerrectora Administrativa y Financiera

Fuente: Unidad de Radio y Televisión institucional (2018).

El apoyo en la disposición financiera de parte de la doctora María del Socorro Paredes, Vicerrectora Administrativa y Financiera, permitió que el Hospital Simulado resurgiera con infraestructura tecnológica de alta fidelidad, al servicio de la comunidad universitaria, local, regional y departamental, con posicionamiento entre los mejores de Colombia.

El objetivo general está dirigido a permitir que los estudiantes apliquen los conocimientos teóricos, a las prácticas clínicas, para desarrollar competencias y adquirir habilidades básicas y avanzadas mediante la práctica repetitiva basada en el aprendizaje experiencial, sin poner en riesgo a pacientes reales.

Esto posibilita que los docentes puedan desarrollar casos clínicos a partir de la planificación, integración y diseño de escenarios clínicos, con la finalidad de contribuir con el desarrollo de las actividades prácticas y experimentales de los planes de estudio y el fortalecimiento de las potencialidades en docencia, investigación y relación con el sector externo.

Cuenta con doce salas de simulación clínica con equipamiento de última tecnología y características propias de un hospital real. Cada área está dotada con equipos biomédicos, simuladores de alta fidelidad y dotación hospitalaria y una sala debriefing con capacidad para doce personas. Cinco áreas del Hospital Simulado cuentan con consola de audio, cámaras y micrófonos, conectados a una sala de control con equipos de alta tecnología para la grabación de videos de los casos clínicos simulados en tiempo real.

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Figura 4

Bethy Cecilia Burbano Timaná, Enfermera, Coordinadora Hospital Simulado

Fuente: Unidad de Radio y Televisión institucional (2018).

A través de las gestiones administrativas de parte de la docente Bethy Cecilia Burbano Timaná, se logró la consecución y adecuación de doce salas de simulación clínica con escenarios realistas, con capacidad de un docente con seis estudiantes.

Sala de cuidado intensivo adulto. Área destinada para desarrollar casos de simulación de alta fidelidad con paciente adulto; cuenta con el modelo de simulador avanzado de paciente de Laerdal Simman 3G.

El simulador de paciente avanzado puede mostrar tanto los síntomas neurológicos como fisiológicos; permite la observación y el reconocimiento de la mayoría de las constantes vitales; incluye tecnología innovadora como el reconocimiento de fármacos; facilita el entrenamiento básico y avanzado (Laerdal Medical, 2021).

Sala de soporte vital básico: área destinada para la simulación de casos clínicos de soporte vital básico, en donde el estudiante adquiere las habilidades de reanimación cardiopulmonar en adulto, niño y neonato, con la concepción de saber que el SVB/BLS es la clave para salvar vidas después de un paro cardíaco.

Sala de cuidado intensivo pediátrico: área destinada para desarrollar casos de simulación de alta fidelidad pediátrica; cuenta con el modelo de simulador avanzado Code Blue, Nursing baby, y simuladores pediátricos de diferentes edades.

Sala de hospitalización: área destinada para el cuidado del paciente; realización de casos y procedimientos clínicos para adquirir competencias básicas y avanzadas. El diseño de escenarios traslada a docentes y estudiantes a un escenario real de hospitalización. Cuenta con un modelo de simulación Nursing Anne que presenta un paciente femenino de alta fidelidad, que permite desde la evaluación básica hasta la práctica avanzada. Incluye la adición de multisonidos, auscultación, incluyendo la respiración espontánea, representación de signos vitales realistas, ojos parpadeantes, extremidades articuladas con acceso bilateral IV, ubicación precisa y el manejo de tubos NG, cateterización urinaria Mega Code Kelly; es un maniquí diseñado para la práctica del Soporte Vital Avanzado y, en particular, para la práctica de casos en RCP integrada; puede ser usado tanto en cursos de RCP avanzada cardíaca como de trauma, ya que viene con extremidades articuladas y permite prácticas como cricotomía y pneumotórax. Un modelo de simulación Crash Kelly de extricación que, además, permite la práctica de técnicas avanzadas de manejo de vía aérea; es maniquí multitrauma creado para hacer más realistas los ejercicios de rescate con víctimas de accidentes (Laerdal Medical, 2021).

Sala de ginecología y trabajo de parto: área destinada para realizar casos de simulación clínica de revisión y valoración ginecológica de la mujer. Ideal para

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

simulaciones de procedimientos de toma de citología, examen de mamas.

***Figura* 5**

Sala de ginecología y trabajo de parto

Fuente: Unidad de Radio y Televisión institucional (2018).

Planificación familiar, valoración de la paciente gestante desde la etapa prenatal hasta la atención de trabajo de parto y parto, terminando con valoración del recién nacido. Cuenta con el modelo de simulador maternal y neonatal.

Sala de anatomía: área que permite que los estudiantes adquieran conocimientos y desarrollen habilidades por medio del estudio de la descripción y organización anatómica mediante el uso de modelos de simulación clínica, desde la disposición recíproca en las diferentes regiones y órganos, y el estudio de la relación existente entre las formas y sus funciones anatómica.

Figura 6

Servicios farmacéuticos

Fuente: Unidad de Radio y Televisión institucional (2018).

Servicios farmacéuticos. Es un espacio que cuenta con instalaciones y equipamiento propio para la simulación de procesos generales del servicio farmacéutico. Cuenta con áreas de: Almacenamiento, Medicamentos de control especial, Dispensación, Cuarentena y Dispositivos médicos, que facilitan el aprendizaje de los estudiantes.

Central de mezclas y magistral. Área destinada para simular la preparación de magistrales no estériles, así como para la preparación de nutriciones parenterales, aislamiento de medicamentos estériles para su posterior

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

preparación en dosis únicas, todo enmarcado en los alcances legales de la labor del tecnólogo en regencia de farmacia.

Sala de ayudas diagnósticas en laboratorio clínico. Área destinada para realizar estudios de simulación complementarios de evaluación clínica, que permite confirmar un diagnóstico y/o realizar acciones terapéuticas. Está dirigido por un profesional de bacteriología y laboratorista clínico.

Sala de radiología. Área destinada para la simulación de procedimientos radiológicos convencionales y manejo de paciente politraumatizado.

Área **de lavado de manos.** Cuenta con seis lavamanos en acero inoxidable con modos de operación de rodilla y dispensadores de productos antisépticos para enseñanza de la técnica para lavado de manos quirúrgico.

Consultorio. Área destinada para el desarrollo de escenarios clínicos y comunitarios de la consulta del niño, adolescente, joven, adulto y adulto mayor.

Referencias

Laerdal Medical. (2021). Simulación y Capacitación. https://laerdal.com/la/products/simulation-training/

Breves

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

REVISTA BIUMAR Vol.5 No.1

Forma interna

Ligia Gineth Pachón Ramírez[1]

Resolver entre estrellas la maravillosa función que tiene lo oscuro para indagar el misterio. Siluetas que existen, mediante la sombra que sólo con luces, finalmente se presenta impotente.

Y así es mi alma, no sé de su forma, pero si abrazo su enigma ciego, porque en él habita la luz, luz que me transforma en silueta, silueta que baila, silueta que se esconde para no ser vista, a menos que encuentre linternas en corazones ajenos.

Ahora, el cielo y yo nos entendemos, él me mantiene soñando, y yo le demuestro un sueño cumplido; él me acepta siendo sombra, y en sus luceros encuentro las formas, que pueden observarse cuando de diminutas explosiones y estrellas resueltas, se trata.

Jugando a ser…

1 Estudiante de Comunicación Social. Correo electrónico: lpachon@umariana.edu.co

REVISTA BIUMAR

Vol. 5
No. 1

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Guía para los autores Revista BIUMAR

La **Revista BIUMAR** fue creada desde la Vicerrectoría de Bienestar Universitario de la Universidad Mariana, mediante el Acuerdo No. 007 del 13 de mayo de 2015; está dirigida a especialistas, investigadores, académicos, autores, lectores y demás, tanto nacionales como internacionales, preferiblemente, en áreas como la cultura, danza, música, teatro, narración oral, artes visuales, recreación y deporte, y medicina preventiva, psicología y otros temas relacionados con el bienestar universitario.

La Revista BIUMAR tiene una periodicidad anual, que orienta su función esencial a la publicación de artículos originales e inéditos resultado de investigación, que respondan a la tipología declarada por Publindex de:
Artículo de investigación e innovación, el cual es considerado como documento que presenta la producción original e inédita, de contenido científico, tecnológico o académico, resultado de procesos de investigación manuscrito que presenta de manera detallada, los resultados originales de investigación, que se estructura de la siguiente manera: introducción, metodología, resultados, discusión y conclusiones-.

Reflexión - manuscrito que presenta resultados de investigación desde una perspectiva analítica, interpretativa o crítica del autor, sobre un tema específico, recurriendo a fuentes originales-.

Revisión - manuscrito resultado de una investigación terminada donde se analizan, sistematizan e integran los resultados de investigaciones publicadas o no publicadas, sobre un campo en ciencia o tecnología, con el fin de dar cuenta de los avances y las tendencias de desarrollo, se caracteriza por presentar una cuidadosa revisión bibliográfica de por lo menos 50 referencias-.

No obstante, la revista también recibe **artículos cortos** (documentos breves que presentan resultados originales preliminares o parciales de una investigación científica o tecnológica, que por lo general requieren de una pronta difusión); **reportes de caso** (documentos que presentan los resultados de un estudio sobre una situación particular con el fin de dar a conocer las experiencias técnicas y metodológicas consideradas en un caso específico, incluye una revisión sistemática comentada de la literatura sobre casos análogos); **artículos de revisión de tema** (documentos resultados de la revisión crítica de la literatura sobre un tema en particular); **cartas al editor** (posiciones críticas, analíticas o interpretativas sobre los documentos publicados en la revista, que a juicio del comité editorial constituyen un aporte importante a la discusión del tema por parte de la comunidad científica de referencia); y otros de carácter divulgativo como **reseñas**, **entrevistas**, **opiniones** y **conferencias**.

Condiciones para el envío de manuscritos

Para realizar la postulación de manuscritos a la revista, es necesario que se prepare el documento de acuerdo a la tipología declarada por la revista, por lo que aquellas postulaciones que no cumplan con las condiciones declaradas anteriormente no serán consideradas para su publicación.

Las opiniones y afirmaciones presentes en los artículos son responsabilidad exclusiva de los autores, entendiendo que el envío del manuscrito a esta revista compromete a los autores a no postularlo parcial o completamente, simultáneamente o sucesivamente a otras revistas o entidades editoras. Asimismo, los autores deberán declarar que los contenidos desarrollados en el manuscrito son propios de su autoría, y que la información tomada de otros autores y obras, artículos y documentos publicados, está correctamente citada y es verificable en la sección del texto de referencias bibliográficas. Todos los manuscritos que se postulen para su publicación en la revista, deben seguir los lineamientos del Manual de Publicaciones de la American Psychological Association APA 6ta. Edición. Además, el título, el resumen y las palabras clave deben presentarse en español, inglés y portugués.

Los manuscritos postulantes deberán presentarse en el programa Microsoft Word, en hoja tamaño carta con márgenes normales: sup. 2,5/ inf. 2,5/ izdo. 3/ dcho. 3-, empelando como tipo de letra Times New Roman a 12 puntos, con un interlineado de 1,5, y una extensión mínima de 15 y máxima de 30 páginas -excluyendo figuras, imágenes, gráficos y tablas-.

Los manuscritos a postular deberán ser enviados vía correo electrónico a las siguientes direcciones: editorialunimar@umariana.edu.co / jestacio@umariana.edu.co con asunto: Revista BIUMAR o preferiblemente a través del sistema Open Journal Systems (OJS) de la revista http: http://editorial.umariana.edu.co/revistas/index.php/RevistaBiumar previo registro del usuario -autor- en esta plataforma, claro está, una vez que se

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

cumpla con todos los requisitos anteriores y aquellos de composición que se presentan a continuación:

Título: El título no deberá exceder las 12 palabras, asimismo, será claro, concreto y preciso; éste deberá tener una nota a pie de página en donde especifique las características del proceso investigativo, de revisión o de reflexión desarrollado para la concreción del aporte escritural.

> **Ejemplo**: Este artículo es el resultado de la investigación titulada: la competencia argumentativa oral en estudiantes de básica primaria, desarrollada desde el 15 de enero de 2009 hasta el 31 de julio de 2011 en el corregimiento de Genoy, departamento de Nariño, Colombia.

Autor/es: Posteriormente al título del manuscrito deberá ir el nombre del autor/es, seguido de los siguientes datos para cada caso: **nivel académico** – del grado mayor a menor, con las respectivas instituciones otorgantes-, **filiación institucional** -nombre completo de la institución donde labora, **datos de contacto** -correo electrónico, personal e institucional, ciudad, departamento, provincia, país donde reside-.

> **Ejemplo**: Luis Guillermo Mora Figueroa, Doctor en Ciencias de la Educación (RUDECOLOMBIA Universidad de Nariño), Magíster en Pedagogía (Universidad Mariana), Especialista en Pedagogía (Universidad Mariana), Licenciado en Lengua Castellana y Literatura (Universidad de Nariño);
>
> Profesor Titular Universidad del Cauca (Cauca, Colombia), integrante del grupo de investigación Mentefactumedu; Correo electrónico personal: lgmora@gmail.com correo electrónico institucional: lmora@ucauca.edu.co

Resumen: El resumen incluirá los objetivos principales de la investigación, alcance, metodología empleada, y de igual manera, los resultados más destacados y las conclusiones más sobresalientes; por lo que este apartado será claro, coherente y sucinto, y no sobrepasará las 150 palabras.

Palabras clave: Se admitirán un mínimo de 3 y un máximo de 10 palabras clave, las cuales posibilitaran ubicar temáticamente el contenido del artículo que, además, deberán ser relevantes y que ayudarán a su indizado cruzado, se recomienda que se seleccionen términos preferiblemente presentes en los distintos tesauros especializados.

Contenido –desarrollo-: De acuerdo a la subtipología de artículo de investigación e innovación a la que responda el manuscrito, este deberá ordenarse en coherencia con los objetivos comunicativos propuestos. Sin embargo, todos los manuscritos deberán tener introducción, discusión, conclusiones.

Para el caso de los manuscritos **resultado de proceso de investigación**, estos estarán estructurados así:

> **Introducción:** En donde se menciona el problema u objetivos del proceso investigativo, haciendo alusión a los posibles antecedentes bajo los cuales se fundamenta el trabajo investigativo, asimismo, se comenta el tipo de metodología empleada, una justificación de la elección de ésta, además de la inclusión pertinente y precisa de respaldo bibliográfico que fundamente teóricamente este primer acercamiento al contenido del manuscrito.
>
> **Metodología:** En esta sección se menciona el diseño, técnicas y materiales empleados en la investigación para la obtención de los resultados, se recomienda desarrollar descriptivamente esta sección, mencionando todos los aspectos concebidos al momento de realizar el proceso, es decir, expresar claramente el tipo de diseño, asimismo, el tipo de muestreo, que fueron utilizados, de igual forma, es conveniente mencionar las técnicas estadísticas y demás instrumentos empleados para la recolección de la información -esta sección deberá estar escrita con verbos en tiempo pasado-.
>
> **Resultados**: En esta sección se presentan los resultados obtenidos del proceso investigativo, es concretamente, la contribución que se hace al nuevo conocimiento, en donde se evidencia la coherencia entre los objetivos planteados al inicio de la investigación, y la información obtenida a través de los instrumentos de recolección de ésta, es aconsejable que se mencione todos los resultados importantes obtenidos, hasta aquellos que están en contraposición a la hipótesis que fundamento la investigación.
>
> **Discusión**: En esta sección se presentan aquellas relaciones, interpretaciones, recomendaciones que los resultados obtenidos señalan en paralelo con otras investigaciones, antecedentes, y teorías referidas al tema abordado.
>
> **Conclusiones**: Se presentan de manera clara, concreta y coherente con los temas desarrollados en el manuscrito, por lo que deberá presentar los argumentos precisos que justifican y validan cada conclusión.

Figuras, fotografías, ilustraciones, gráficos y tablas: Para el caso de las figuras, fotografías e ilustraciones, estas deben ubicarse en el lugar respectivo dentro del manuscrito, estarán numeradas, descritas con una leyenda que comience con la palabra "Figura" en donde se consigne brevemente el contenido del elemento allí ubicado. Para el caso de los gráficos y tablas, estos deberán contener la información estadística que menciona el manuscrito, se enumeran al igual que las figuras, fotografías e ilustraciones, además, contarán con una leyenda descriptiva del elemento que comience con la palabra "Gráfico" o "Tabla" según sea el caso. Para todas las figuras, fotografías, ilustraciones, gráficos y tablas se señalará la fuente de donde son tomadas -se recomienda abstenerse de ubicar material que no cuente con el permiso escrito del autor-, en el caso de ser de autoría propia, es preciso señalarlo; cabe destacar que todo elemento gráfico deberá contar con las anteriores características para su aprobación.

Emplear las figuras, fotografías, ilustraciones, gráficos y tablas únicamente cuando sean necesarias, no debe redundar la información que expresan éstas con el contenido textual, asimismo, serán autoexplicativas, sencillas y de fácil comprensión.

REVISTA BIUMAR
Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Citas: A continuación, se presentan algunas indicaciones sobre la manera adecuada de citación que deben emplear los manuscritos que se postula para su publicación en la Revista UNIMAR.

- Si la cita directa tiene menos de 40 palabras, se presenta entre comillas y al final entre paréntesis se ubica los datos de la obra (Apellido, año, página).

  Ejemplo: Una situación de variación es "tanto un escenario en el que los elementos en escena cambian con el transcurso de tiempo" (Acosta, 2004, p.112), como también aquellas circunstancias donde la modificación de estado se presenta relacionada con la

- Si la cita tiene más de 40 palabras, se omite las comillas, se sangra la cita (aproximadamente 2,54 cm) y se ubica ya sea en la introducción de la cita o al finalizar ésta, los datos de la obra (Apellido, año, página).

  Ejemplo:
  Como el juicio tuvo lugar en ausencia del reo, el juez ordenó a un piquete de soldados reducir a prisión al señor Miño, pero él había emprendido viaje a Lima días atrás.

  > El segundo jurado, llegado el momento de la calificación del delito, dijo: el jurado de la calificación declara al señor doctor Domingo Miño culpable del quebrantamiento del artículo 759 del Código Penal en primer grado. Acogió el juez el anterior veredicto y condeno al doctor Miño. (Ortiz, 1975, p. 213).

- Si la cita es parafraseo, se escribirá sin comillas y entre paréntesis los datos de la obra (Apellido, año), se recomienda señalar el número de página o párrafo, sobre todo, en aquellos casos en los que se desea ubicar con exactitud el fragmento al que se hace alusión.

  Ejemplo:
  Brechas ideológicas que terminaron por agudizar la crisis postindependentista y afectaron al país (Orquist, 1978).

  Brechas ideológicas que terminaron por agudizar la crisis postindependentista y afectaron al país (Orquist, 1978, p.8).

  Como lo enuncio Orquist (1978, p.8) al momento de establecer que aquellas brechas que agudizaron la crisis postindependentista por su carácter ideológico afectaron al país.

- Cuando se realice varias referencias a una misma fuente de manera consecutiva en un mismo párrafo, es adecuado ubicar el año de la obra citada la primera vez, posteriormente omitir este dato y solo escribir el apellido del autor.

  Ejemplo: Según Paulet (2010), un buen esquema es fundamental para el éxito del argumento. Paulet afirma que

- Si una fuente es escrita por dos autores, se debe recordar escribir el apellido de los dos.

  Ejemplo: Halliday y Paulet (2001) han establecido algunos de los métodos más empleados en el desarrollo discursivo.

- Recordar que dentro del paréntesis los apellidos de los autores al ser citados están unidos por "&", pero si forman parte de las afirmaciones textuales fuera del paréntesis estos estarán unidos por "y".

  Ejemplo: Halliday y Paulet (2001) han establecido algunos de los métodos más empleados en el desarrollo discursivo; pero es importante comprender que el acto argumentativo es acto comunicativo con una intencionalidad declarada (Fernández & Gómez, 2009).

- Si se cita una fuente que tiene entre 3 y 5 autores, se escribe los apellidos de los autores la primera vez que aparecen en el texto, después solo el apellido del primer autor seguido de la expresión "et al.".

  Ejemplo: "La comprensión del mundo es una tarea de la mente y de los sentidos" (Fernández, Gómez, Valdivia & Ochoa, 2005, p. 145). -Primera vez-

  Fernández et al. (2005) comprenden el hecho comunicativo como interpretación racional de códigos. -Segunda vez-

- Cuando se cita fuentes con 6 o más autores se escribe la primera cita con el apellido del primer autor, posteriormente la expresión "et al.", para la sección de Referencias Bibliográficas, escribir los apellidos de los primeros 6 autores, después solo la expresión "et al.".

- Si el autor es una organización, corporación o similar, se escribe el nombre completo de ésta, a menos que sea muy largo su nombre se empleará su abreviatura, la cual se identificará en la primera cita que se realice entre corchetes, y se empleará en las siguientes.

  Ejemplo: "la investigación debe proyectarse desde las publicaciones, posibilitando el diálogo académico"(Universidad Mariana [UNIMAR], 2009, p. 77).

  "Toda iniciativa de mejoramiento de las prácticas investigativas, es deberá ser, en beneficio de la comunidad" (UNIMAR, 2009, p. 80).

- Si el documento no tiene autor, se cita las primeras palabras del título y después puntos suspensivos, cuando se trate del título de capítulo se incluirán comillas, si es un libro se le escribirá en cursiva.

  Ejemplo: "La crisis de los países de la región es causada por la inestabilidad de sus economías, por lo que hay que adoptar las medidas necesarias para contrarrestar esta situación" (...Plan de Gobierno para ..., 2009, 18 de feb).

- En la sección de Referencias Bibliográficas no se incluyen las comunicaciones personales, pero pueden ser citadas en el texto, escribiendo las iniciales del nombre del autor, apellido del autor y fecha.

  Ejemplo: L. Montenegro (correo electrónico, 12 de sep., 2013) afirmó que:

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.
REVISTA BIUMAR

- Cuando se realice una cita de cita, se debe mencionar el nombre de la fuente original, posteriormente, se escribe el trabajo que cita la fuente original precedido de la frase "como se cita en".

  Ejemplo: En el libro La Esperanza Perdida de Fernández Quesada (como se cita en Mora, 2009).

- En la redacción de las Referencias Bibliográficas se cita a la fuente que contiene el documento original.

- Si una fuente en internet no tiene paginación, contabilizar los párrafos para citar de manera precisa, si no están numerados, es preciso nombrar el párrafo o sección.

  Ejemplo:Morales y Bernádez (2012) concuerdan que "todo acto humano es una entrega constante de ideas, en donde unos aportan más significativamente que otros" (párr. 8).

- Si la fuente no tiene fecha de publicación, escribir en el lugar correspondiente s.f.

  Ejemplo: Castimáez y Vergara (s.f.) suponen que "las construcciones metodológicas empleadas en el proceso pedagógico se orientan a la formación del individuo multidimensionalmente" (p. 9).

Referencias bibliográficas: Esta es la última sección del manuscrito, aquí deberán figurar todas las referencias citadas en el artículo, su orden se establecerá de manera alfabética y siguiendo las disposiciones del Manual de Publicaciones de la American Psychological Association APA 6ta. Edición.

A continuación, se presenta los tipos de fuentes más empleados al momento de estructurar un manuscrito científico, de igual manera, el formato y ejemplo correspondiente para cada caso.

Tipo de fuente	Formato y ejemplo
Libro impreso individua	Primer apellido, Inicial del nombre. (Fecha de trabajo). Título. Ciudad: editorial.
	Mora, J. (2013). *Los dilemas de la investigación*. San Juan de Pasto: Editorial UNIMAR.
Libro impreso colaboración	Primer apellido, Inicial del nombre.; Primer apellido, Inicial del nombre. & Primer apellido, Inicial del nombre. (Fecha de trabajo). *Título*. Ciudad: editorial.
	Mora, J.; Martínez, G. & Fernández, A. (2012). *Pensamiento creativo*. Bogotá D. C.: ECOE Ediciones.
Capítulo de libro impreso	Primer apellido, Inicial del nombre. (Fecha de trabajo). Título del capítulo. En: Inicial del nombre, Apellido del editor (Ed). *Título del libro* (pp. Inicial – final). Ciudad: editorial.
	Mora, J. (2011). Pensamiento complejo. En: L. Castrillón (Ed.), La máquina humana (pp. 115-152). Madrid: Ariel.
Revista Impresa	Primer apellido, Inicial del nombre. (Fecha de trabajo). Título del artículo. *Título de la revista*, volumen (número), pp. Inicial – final.
	Mora, J. (2011). Teoría y ciencia. *Revista Colombiana de Investigación*, 11 (4). pp. 98-115.
Revista electrónica	Primer apellido, Inicial del nombre. (Fecha de trabajo). Título del artículo. *Título de la revista*, volumen (número), pp. Inicial – final. Recuperado el x de x, de: dirección web.
	Mora, J. (2011). Teoría y ciencia. *Revista Colombiana de Investigación*, 11 (4). pp. 98-115. Recuperado el 18 de agosto de 2012, de: http://asis.umariana.edu.co/RevistaUnimar/
Documento web	Primer apellido, Inicial del nombre. (Fecha de trabajo). Título. Recuperado el x de x, de: dirección web.
	Mora, J. (2010). Reacciones y emociones en los juegos. Recuperado el 18 de agosto, de: http://www. reacciones-emocionales/.com
Tesis	Primer apellido, Inicial del nombre. (Fecha de trabajo). Título. (Tesis de nivel). Institución. localización.
	Morán, A. (2011). Competencia argumentativa oral. (Tesis inédita de la Maestría en Lingüística Aplicada). Universidad del Valle. Disponible en la base de datos, Biblioteca Jorge Roa, en http://recursosbiblioteca.uvalle.co/tesisdigitales/pdf.html

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.
REVISTA BIUMAR

Formatos adjuntos

Para someter el manuscrito a los procesos de evaluación para su posible publicación, los autores deben enviar debidamente diligenciados -claramente firmados- los siguientes formatos:

Formato de identificación de autor e investigación: Documento donde se consignan los datos requeridos sobre los autores, tipología del manuscrito postulado, y naturaleza de la investigación o el proceso para la configuración del artículo (debe diligenciarse por cada autor).

Declaración de condiciones: Carta donde se manifiesta que el artículo es original e inédito que, a su vez, no ha sido enviado parcial o completamente, simultáneamente o sucesivamente a otras revistas o entidades editoras (debe diligenciarse por cada autor).

Licencia de uso parcial: Documento donde se autoriza a la Universidad Mariana, concretamente a la Editorial UNIMAR, para que puedan ejercer sobre los manuscritos postulantes, atribuciones orientadas a difundir, facilitar, promover y deconstruir el saber y conocimiento, producto de los procesos de investigación, revisión y reflexión que expresa la obra.

Proceso de evaluación

La Revista BIUMAR con previa autorización del autor/es realizará los ajustes pertinentes a los manuscritos, con el propósito de dar mayor precisión, claridad, coherencia a la propuesta escritural postulante, por lo que se solicita a todos aquellos interesados en enviar sus aportes, escribir con toda la rigurosidad a la que haya lugar, de igual manera, empleando debidamente las reglas ortográficas y gramaticales de la escritura científica, estructurando el manuscrito en general, a través de párrafos claros, coherentes y objetivos; en relación con lo anterior, se sugiere evitar redundancias, uso reiterativo e innecesario de expresiones, conceptos, términos y siglas.

La revista al ser arbitrada, realiza procesos rigurosos de evaluación y validación de los manuscritos postulantes, por lo que el tiempo estimado para el desarrollo óptimo de estos proceso y procedimientos comprende entre dos y seis meses, claro está, dependiendo de la cantidad y calidad de los manuscritos postulados.

En primera instancia, el Comité Editorial de la revista decide sobre la aceptación o rechazo de los manuscritos postulados, partiendo del cumplimiento de las políticas, criterios, disposiciones, y condiciones que la publicación ha establecido para la aceptación inicial de los aportes escriturales - proceso de evaluación del manuscrito por parte del comité editorial-, tanto las disposiciones afirmativas como negativas, serán comunicadas a los autores, quienes conocerán las razones por las que el manuscrito fue aceptado o rechazado.

En segunda instancia, el editor de la revista junto con el comité editorial seleccionan aquellos manuscritos que cumplen con las calidades exigidas por la publicación, clasificándolos posteriormente según su área y temática; a través del formato de evaluación dispuesto para dicho procedimiento, realizarán las observaciones y sugerencias a las que haya lugar, expresando si efectivamente puede publicarse, o si necesita mejorar ciertos elementos para su posible publicación, o por el contrario, no es aceptado para su publicación en la revista; el comité editorial recibe los conceptos de los pares evaluadores y toman las disposiciones con respecto a la publicación definitiva del artículo.

Una vez que los autores han enviado la segunda versión del manuscrito, mejorada y atendiendo a todas las observaciones, ajustes y demás sugerencias realizadas por los pares evaluadores, el editor comprueba si los cambios y ajustes sugeridos fueron realizados por los autores, con la finalidad de garantizar que el manuscrita está en óptimas condiciones para ser publicado sin ninguna otra modificación, o si, por el contrario, se tendrá que ajustar nuevamente el escrito si se desea su publicación.

Es posible que los autores respondan a los comentarios y observaciones realizadas, con el propósito de dar explicación y justificar que algunos ajustes sugeridos no serán tenidos en cuenta, por lo que se establece un diálogo entre autores y editor(es), para debatir sobre la pertinencia y relevancia de las observaciones y ajustes sugeridos, dicho diálogo estará mediado por el comité editorial de la revista.

Además de lo anterior, cabe mencionar que se remitirá a los autores las pruebas galeradas de los artículos previamente a la impresión de la revista, en donde se revisará la disposición del artículo en la publicación, cabe aclarar que en esta etapa no se aceptarán nuevos párrafos, frases o secciones para agregar, ya que sólo se limitará el proceso a las correcciones de posibles erratas de digitación.

La revista está en constante contacto con los autores, puesto que cuenta con el sistema de Open Journal Systems (OJS) http://editorial.umariana.edu.co/revistas/index.php/RevistaBiumar en donde pueden estar enterados del estado de su manuscrito, y que posibilita gestión efectiva y eficiente de los procesos y procedimientos editoriales. Además, si así lo desean, pueden solicitar información a través de los correos electrónicos: jestacio@umariana.edu.co / editorialunimar@umariana.edu.co

Convocatorias de escritura

Los autores deben atender al periodo de convocatoria que se establecerá para cada año, y que la revista dará a conocer, por lo general, a partir del mes de febrero, para el debido sometimiento de los textos postulados a los procesos de evaluación.

Contraprestaciones

Aquellos autores que publiquen su artículo en la revista, recibirán un ejemplar de la misma y podrán descargar la versión electrónica cuantas veces lo deseen. En el caso de los pares evaluadores, además de recibir un ejemplar de la revista, también se les entregará un certificado de su participación como evaluadores.

Revista Biumar Vol.5 - No.1 Enero - Diciembre 2021
ISSN 2539-0716, ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar
Universidad Mariana, San Juan de Pasto, Nariño, Colombia.

Información adicional

La revista cuenta con su espacio web http://editorial.umariana.edu.co/revistas/index.php/RevistaBiumar en donde se ubica toda la información concerniente a la revista (BIUMAR se publica tanto en su versión impresa como digital, esta última reside precisamente en dichos espacios virtuales); cabe mencionar que justamente en las direcciones citadas anteriormente, se puede descargar la "guía para autores", el "formato de identificación de autor e investigación", la "declaración de condiciones", y la "licencia de uso parcial", estos documentos y formatos son esenciales en el proceso de postulación del manuscrito a evaluación.

REVISTA BIUMAR

Vol. 5
No. 1

REVISTA BIUMAR

ISSN 2539-0716
ISSN Electrónico 2619-1660
https://doi.org/10.31948/Biumar

Vol. 5
No. 1

Universidad Mariana
Enero - Diciembre - 2021

Editorial UNIMAR
Universidad Mariana
Calle 18 No. 34-104 San Juan de Pasto, Nariño, Colombia
http://editorial.umariana.edu.co/revistas/index.php/Criterios