



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

LAS EMOCIONES QUE PRESENTAN LAS PERSONAS
OBESAS EN EL PROCESO DE BULLYING

T E S I S A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A :

BERNARDO ANTONIO VAZQUEZ GARCIA

JURADO DEL EXAMEN

DIRECTORA: DRA. RAQUEL DEL SOCORRO GUILLEN RIEBELLING

COMITÉ: LIC. FELIX RAMOS SALAMANCA

MTRO. PEDRO VARGAS AVALOS

MTRA. ANA LILIA MUÑOZ CORONA

MTRO. MIGUEL ÁNGEL JIMÉNEZ VILLEGAS



MÉXICO CDMX.

SEPTIEMBRE 2016



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos:

Gracias por estar.

Índice:

Resumen	1
Introducción	2

CAPITULO 1

1. Bullying	5
1.1- Bullying ¿Qué es?	6
1.2-Participantes	8
1.3.- Tipos de bullying	10
1.4.- Ciber-bullying	11

CAPITULO 2

2. Salón de Clases	14
2.1 Entorno Escolar	15
2.2 Emociones en el aula	16
2.3 Percepción de los Maestros	18
2.4 Educación en México	20

CAPITULO 3

3.-Obesidad	21
3.1.1 Aspectos psicológicos y conductuales	22
3.2. Factores Asociados a la obesidad	23
3.2.1- Factores que influyen para el progreso de la obesidad	

infantil y juvenil	23
3.2.2 Hereditarios	23
3.3.3 Antecedentes de obesidad en familiares de primer grado	24
3. 4 I.M.C. Como parámetro de salud relacionado a la obesidad	25
3.4.1 Relaciones entre el I.M.C. la realización de actividad física y la calidad de vida en adolescentes	26
CAPITULO 4	
4.-Emociones	27
4.1. Definición	28
4.2- Emociones morales: Culpa y Vergüenza	29
4.2.1 Tipos de Emociones Morales	31
CAPITULO 5	
5. Posibles explicaciones de la asociación entre maltrato infantil y obesidad	33
5.1 Obesidad y maltrato infantil. Un fenómeno bidireccional	33
5.2 Emociones de agresores y víctimas de Cyber-bullying	37
5.3 Control Social y Personal, Inteligencia emocional y Cyber-Bullying	37
Discusión	40
Conclusiones	42
Referencias Bibliográficas	44

Resumen

¿Cuántas veces hemos escuchado que un problema no tiene nada que ver con algún otro? ¿La violencia es resultado de la condición física? ¿Tiene algo que ver las emociones de un adolescente sobre su salud física? El propósito de este trabajo, es mencionar alguna que posible relación existe entre los temas, Bullying, Emociones, Obesidad. Aportar de manera significativa posibles fuentes y así dar una mejor relación entre los temas antes citados. Es decir, se mencionan dichos temas en lo que se relaciona uno de otro. Ejemplo muy claro, el alumno de Preparatoria, que es obeso y ejerce el bullying como una expresión de sus emociones. Pero ¿Son las emociones lo que hacen ejercer el bullying o su obesidad es la que orilla a que violente a sus compañeros? A esto me refiero, se menciona en este trabajo, dichas posibles fuentes, para su revisión y propuestas.

Introducción

Como diría Bob Dylan: “Los tiempos cambian” (canción *The times they are-a changin* de 1963). En algunos ayer, los problemas de salud y sociedad eran otros. Algunos se quejaban del tráfico. Otros muchos, del precio exagerado de algunos productos no tan necesarios para la vida diaria. Ahora la violencia, el desempleo y algunas enfermedades, comparten el tema principal de las quejas de los habitantes de este país. Y antes de que esto se vuelva una queja generalizada, es de donde parte este trabajo, de la necesidad de vislumbrar el panorama de algunos problemas, que han tomado fuerza en lo que lleva este siglo. No es por decir que está de moda estos temas, solo que se han considerado poco estudiados y poco relacionado. De esta forma aclaramos que solo será un trabajo, que pretenda explorar y abrir las puertas a más investigaciones, tanto de campo como literarias, para sobrellevar o prevenir dichas circunstancias que son: Obesidad y Bullying.

El bullying, es un problema recurrente en el ámbito escolar. Ya que en las noticias suenan casos muy violentos sobre las agresiones que se hacen entre compañeros de clase y algunos casos, ha sucedido que la víctima llegue a suicidarse. Es por eso que en los últimos años, se ha puesto mucha atención en las relaciones y los juegos que se llevan a cabo dentro de las aulas y en los espacios de las escuelas, para evitar mayores problemas.

Aunado a todo esto, hay casos de bullying donde la condición corporal juega un papel muy importante. Por poner un ejemplo, los más “grandes” son los que acosan a los más “pequeños”. Los más gorditos acosan a los más flaquitos y así hay muchas combinaciones.

Pero en este trabajo, se vislumbra el papel de las personas con obesidad, en el rol que juegan en el proceso de bullying. En especial las emociones que juega ya sea el Agresor, Víctima o Espectador.

Ya que las emociones juegan un papel importante en todo proceso cognitivo de cada persona, se ha tomado como referencia dos emociones que son la culpa y la vergüenza. Estas dos, como principales motores de trastornos y conductas de riesgo. No es que excluyamos las demás emociones, tanto las positivas como las demás negativas, pero solo se toma dos de las muchas que hay para evitar dispersarnos del gran mundo de información que hay sobre las emociones.

Tomando en cuenta que tanto la obesidad como el bullying se han vuelto prioridad en los sistemas de salud en muchas partes del mundo, es de vital importancia, que los profesionales de la salud, ofrezcan un panorama de cómo se encuentran ambas problemáticas para en un futuro presentar soluciones y planes de trabajo para el tratamiento o prevención de ambas situaciones.

Aclarando que ambos problemas han sido tratados por tópicos psicológicos, no está por demás poner sobre aviso que falta mucho el que sean empleados por

psicólogos como especialidad. Es decir, hay pocos psicólogos tratando el problema de la obesidad, y más como profesionales de la salud. Pocas veces tratamos la obesidad como un tema de consulta, y en menores ocasiones, nos vemos apoyados, de manera multidisciplinaria, por médicos, nutriólogos u otro especialista. En caso del bullying, el psicólogo se ve limitado a delimitar los problemas de los implicados, pero no se ve envuelto en diseñar un plan de trabajo para prevenir o intervenir de forma efectiva en la enseñanza de los alumnos, sobre el bullying.

Solo queda como consejo, retomar ambos temas, para su investigación y desarrollo científico. Ya que al finalizar el trabajo, se mencionan algunos artículos que pueden ser retomados para seguir la misma línea de trabajo. Sabiendo que ningún tópico psicológico y de salud pública, está totalmente cerrado a la investigación, y está sujeto a revisiones constantes, se pide que sea revisado para posteriores investigaciones, como punto de partida, entre estos temas: Bullying, Obesidad y Emociones.

CAPITULO 1

1. Bullying

“Ojo por ojo, y todos quedaremos tuertos”. Gandhi.

¿Qué tan común es la agresividad y golpes entre los alumnos? Puede ser normal que, entre amigos y compañeros, se lleven de forma agresiva o “pesada” entre ellos. Aun así, hay conductas que sobrepasan lo normal y son muy recurrentes. Las agresiones, hasta cierto punto, pueden ser consensuadas y permitidas en un círculo de amigos muy establecido. A todo esto, ¿Qué tan permitido, la violencia entre amigos deja de ser “natural”? Es por eso que el bullying ha sido tomado como gran tema de investigación en el proceso educacional.

Bullying (por su término en inglés) o acoso escolar, también conocido como hostigamiento escolar, es cualquier forma de maltrato psicológico verbal o físico entre escolares de forma reiterada a lo largo de un tiempo determinado. (Jiménez-Morales 2012)

El bullying podría ser hasta cierto punto natural. Ya que la convivencia de los adolescentes y semi-adultos puede llegar a tratarse de insultos y agresiones “tolerables” para la simpatía y la amistad de los que pasan horas juntos en la escuela o algún punto de reunión. Es decir, el apodo o el saludo con golpe que se da entre amigos, no debería verse mal. Pues entre ellos mismos justifican por que lo hacen. Sin embargo, el que sea precedido de humillaciones o agresiones físicas más elevadas, puede dar un fuerte indicio de que no es nada natural.

1.1 Bullying ¿Qué es?

Bullying, puede tomarse como la conducta agresiva y repetitiva que ocurre en niños y niñas, que son intencionales; sin motivación evidente, repetitiva a lo largo del tiempo y que son adoptadas por unas o más personas contra una u otras personas. Estas acciones repercuten en varios ámbitos del afectado y por lo general sucede en gran parte en el ámbito escolar, de ahí, que puede ser traducido como “Acoso Escolar”. (Olweus citado por Jiménez-Morales 2012; Bausela, 2008; Pinto da Costa Pinto da Costa, Aguiar de Souza, Marques de Oliveira 2012; Goryl, Neilsen-Hewett, Sweller 2013; Buelga, Cava, Musitu 2010).

De ahí, su dificultad para ser definida. Aun así tiene una raíz muy singular, en cuanto el plan académico y de investigación. Ya que es un término un tanto confuso, por su raíz anglosajona y derivada de otras palabras, el bullying es una singular mezcla de raíces de palabras. En últimos tiempos, este tema ha llamado la atención de las autoridades escolares y de salud pública, por los casos singulares que se han presentado. Desde la violencia no natural propia de los escolares, hasta casos muy significativos como los son intentos de suicidio o el suicidio. En gran parte, no se ha llegado a una causa por el cual pasa este acoso, pero si se tiene en claro cuáles son los factores y donde sucede.

El término bullying que procede del inglés, tiene el mismo origen que el término “mobbing” salvo que este último es un tecnicismo y el otro se usa habitualmente hablado con el sentido de “acoso”. La palabra Bulliing pese a que se piense así,

no procede del término “bull” (toro) sino del vocablo holandés “*boel*” que significa “amante” pero en un sentido peyorativo ya que se aplicaba a proxenetas.

El primero que empleo el término “Bullying” en el sentido de acoso escolar en sus investigaciones fue Dan Olweus, quien implanto en la década de los 70’s en Suecia un estudio a largo plazo que culminaría con un completo programa anti acoso para las escuelas de Noruega. (Jiménez-Morales 2012)

Smith y Sharp (citado por (Jiménez-Morales 2012) nos dice que son “actos repetitivos de agresión entre iguales que no pueden defenderse fácilmente, que adopta diferentes formas y que implica un abuso sistemático de poder”.

Ortega (citado por (Jiménez-Morales, 2012) por su parte dice: “El bullying es un comportamiento prolongado de insultos, rechazo social, intimidación y/o agresión física de unos alumnos contra otros que se convierten en víctimas de sus compañeros.”

Pero solo la relación entre iguales y los elementos, por estar entre mezclados, dará como resultado el bullying. Hay participantes con características muy marcadas y tienen conductas muy marcadas para que el acoso escolar se dé. A continuación, damos pequeñas características y perfiles de los participantes.

En México, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2006 (citado por Jiménez 2012), mostró que los adolescentes siguen denunciando que sufren de diferentes formas de violencia. Los golpes directos, seguido por conductas consideradas por ellos como maltrato, abuso sexual y otras, son las expresiones más comunes. Cerca del 25% de las víctimas, manifiestan haber sufrido violencia en las

escuelas, sin precisar la forma o el perpetrador. De lo anterior debe asumirse que el riesgo de violencia en las escuelas, es una realidad en el país.

1.2 Participantes del bullying

Como lo hemos mencionado antes, hay diferentes personas responsables de que ocurra el Bullying. Muchos se encuentran inmersos sin querer, otros aparecen de manera circunstancial. Y muchos toman su rol de manera natural. Esto se da forma cíclica. Aunque hay un perfil del agresor, poco se sabe de cuando inicia el acoso o porque escoge a la víctima, si de forma aleatoria o solo por "gusto". Entonces tenemos una triada, Víctima, Agresor y Espectador.

Víctima

Es un individuo de la misma comunidad, quien por diversas condiciones suele mostrar inferioridad física, psicológica o social. "En general son chicos débiles, inseguros, con baja autoestima y fundamentalmente incapaces de salir por sí mismos de la situación que padecen. Tienen bajas habilidades sociales y suelen ser rechazadas dentro del grupo. No disponen de herramientas psicológicas y/o sociales para hacer frente a la situación. (Jiménez-Morales 2012)

Suelen ser chicos apegados a su familia, dependientes y sobreprotegidos por sus padres. Los niños que son intimidados experimentan un sufrimiento real que puede interferir con su desarrollo psicológico, social y emocional, al igual que con su rendimiento escolar. Algunas víctimas de intimidación hasta han intentado suicidarse antes de tener que continuar tolerando tal percusión y castigo. El bullying es un problema serio: consigue hacer que los niños se sientan solos,

infelices y atemorizados, que sientan que hay algo malo en ellos; algunos chicos no quieren ir a la escuela o salir a jugar. Si las intimidaciones son extremas y duraderas, pueden llevar a casos de violencia por venganza.

Se suele señalar a las víctimas como inseguras, con baja autoestima y escaso éxito social. Pueden también tener alguna característica física notable y diferente a los demás (color de piel, ojos de color diferentes a los de todo el grupo, pelo, estatura, entre otros.) (Pinto da Costa et al 2012)

Agresores:

Son los principales promotores del Bullying generalmente son poco empáticos y más fuertes (físicamente) que los demás compañeros de clase. También tienen actitudes sociales más “superiores” dentro y fuera del salón de clases. Son de familias poco estables o familias disfuncionales. Con poca relación afectiva con los miembros de su familia y con comportamiento violento hacia ellos. La mayoría de las veces, acuden a la agresión física y verbal para arreglar conflictos. (Jiménez-Morales 2012)

Espectadores.

Son los estudiantes que no sufren ni practican el bullying, pero conviven en el ambiente de los dos anteriores. Muchos son amigos o compañeros de clases de las víctimas o de los agresores. Muchos prefieren no participar o quedarse callados para no ser candidatos a ser la siguiente víctima o en algún momento ya fueron víctimas. Muchos callan los actos que hacen los agresores, para mantener un bajo perfil. (Jiménez-Morales 2012)

Autores y/u Objetivos

Pinto da Costa et al (2012) nos dice que puede haber un cuarto grupo que este inmerso en el bullying. Este, nos menciona, que es aquel que recibe el acoso, y se encarga de manifestarlo o transmitirlo a otros.

El bullying no es siempre evidente. Buena parte de los actos de violencia que entran dentro de la categoría de bullying ocurren fuera de la presencia de los adultos, y las víctimas generalmente no reportan el accidente por temor a represalias de los agresores, así como de los adultos, ya que podría tomarse, que los que “acusan” son parte también de las agresiones.

1.3 Tipos de bullying

Jiménez (2012) menciona diferentes tipos de acoso escolar que aparecen de forma simultánea:

- Físico: empujones, patadas, agresiones con objetos, entre otros. Es más frecuente en primaria que en secundaria.
- Verbal: insultos y motes, menosprecios en público para poner en evidencia al débil, resaltar defectos físicos. Es el más habitual.
- Psicológico: minan la autoestima del individuo y fomentan su sensación de temor.
- Social: pretende aislar al joven del resto del grupo y compañeros

- Sexual: es cuando se presenta un asedio, inducción o abuso sexual. Puede estar íntimamente ligado por preferencias sexuales de la víctima.

Así mismo, el Dr. Maya (citado por Jiménez 2012) Indica 25 comportamientos que son muy frecuentes en el bullying. Estos están listados en el siguiente cuadro:

Tabla 1. Comportamientos frecuentes en el bullying.

1.- Poner apodos o sobre nombres	2.- Contar mentiras sobre el	3.- Chillarle o gritarle	4.-No dejarle hablar	5.- Decirle a otros que no le hablen o que no se junten con él
6.-No hablarle	7.- Meterse con él por su forma de ser	8.- Criticarlo por todo lo que hace	9.- Esconderle cosas	10.-Meterse con él por su forma de hablar
11.- Reírse de él cuándo se equivoca	12.- Burlarse de su apariencia	13.-Odiarlo sin razón	14. Ponerle en ridículo ante los demás	15. Meterse con él por ser diferente
16. Insultarlo	17. No dejarlo jugar con el grupo	18 Cambiar el significado de lo que dice	19. Tenerle manía	20. Robar sus cosas
21. Acusarlo de cosas que no ha dicho / ha hecho	22.- Hacer gesto de burla o desprecio	23. Pegarle puñetazos y patadas	24. Meterse con él para hacerlo llorar	25. Burlarse de su forma de ser.

1.4 Ciber-Bullying

En últimas fechas, el ciber-bullying se ha tomado como referencia para ser el bullying más común en los últimos tiempos. Se entiende, de igual manera que el bullying normal, como una conducta agresiva e intencional que se repite de forma frecuente en el tiempo mediante el uso, por un individuo o grupo de dispositivos electrónicos sobre una víctima que no puede defenderse por sí misma fácilmente.

Los criterios que caracterizan este tipo de conducta violenta son, la intencionalidad, la repetición de la conducta dañina y el desequilibrio de poder entre el agresor y la víctima. (Buelga et al, 2010).

Aunque el cyber-bullying puede ser considerado como una nueva modalidad o subtipo de bullying, el uso de medios electrónicos para cometer las agresiones hace que este tipo de acoso tenga unas características distintas y propias. La primera tiene que ver con el anonimato del agresor. La mayoría de las veces, el agresor utiliza seudónimos y nombres falsos para acosar a la víctima. La ocultación de la identidad facilita, por una parte, la agresión e impunidad del agresor y, por otra, aumenta el potencial de indefensión de la víctima. También las agresiones electrónicas pueden difundirse muy rápidamente a un gran número de personas, que. A su vez, pueden reproducirlas y reenviarlas un número indefinido de veces. (Campbell, citado por Buelga et al, 2010)

Aunque las formas de llevar a cabo el acoso, no cambian mucho, ya que con respecto a la lista anterior, el cómo se lleva acabo no cambia en nada.

Wildard (citado por Buelga, et al, 2010) propone una clasificación de las mismas según la conducta realizada por el agresor. Las principales categorías son:

- Hostigamiento (envió y difusión de mensajes ofensivos o vulgares)
- Persecución (envió de mensajes amenazantes)
- Denigración (difusión de secretos o imágenes de la víctima)
- Exclusión social (exclusión deliberada de la víctima de grupos en la red)

- Suplantación de la identidad (envió de mensajes maliciosos haciéndose pasar por la víctima).

Además de todas las citadas por ambos autores, Jiménez (2012) aclara que aunque no hay consecuencias físicas notorias como el bullying “tradicional”, las consecuencias psicológicas pueden ser incluso mayores. La inmediatez y el alcance de internet hace que las agresiones sean sencillas de realizar apoyándose en un supuesto anonimato y en la falta de percepción del daño causado al no ver a la víctima y, al mismo tiempo que tengan unos efectos potencialmente devastadores.

También cambian los espacios y los lugares, dado que el ciberespacio supone para el menor un entorno de socialización de primer orden al que no pueden renunciar y que le acompaña en el resto de contextos (hogar, escuela, calle) no hay manera de crear distancia con quien acosa.

El cómo se da o manifiesta, es de una forma muy particular, ya que no hay evidencia física, y si de alguna manera, el adulto no se ve inmerso en un plano más personal cuando es en “vivo”, mucho menos se ven las precauciones o intervenciones de los adultos cuando es por medio electrónico. (Jiménez 2012)

CAPITULO 2

2. Salón de Clases

El primer punto de reunión de los escolares, dentro de la escuela, es el Salón de clases, lugar donde reciben clases y pasan la mayor parte del tiempo, cuando asisten a la escuela. Es lugar donde también se forman los lazos más afectivos y significativos para los escolares. Donde se encuentran a los amigos o conocidos del lugar donde se viven, así como donde también se encuentran los mayores conflictos entre otros compañeros.

Como es indudable la importancia que juega el salón de clases dentro del proceso educativo, así como el social en el educando, hemos a bien tomar, hablar un poco de lo que pasa dentro del salón de clases, como lugar físico. De esta forma, no hablaremos de los distintos estilos educativos, o de cómo se da el proceso de enseñanza en los escolares. Ya que no es el motivo de este trabajo hacer una extensa labor de investigación, pero tampoco sacrificar un lazo que junte todos los hilos que forman un problema como el bullying, solo se menciona el salón de clases, como la percepción de los maestros, así como lo que sucede (de forma causal) dentro de esas 4 paredes. (Valadez-Figueroa, González-Gallegos, Orozco-Valerio, et al, 2011)

La escuela posee una función formativa y de incorporación de los individuos a los códigos sociales y culturales de la sociedad; al mismo tiempo es un espacio relacional entre estudiantes y entre estos y sus profesores. En ella se producen

múltiples intercambios, algunos permiten y potencializan el desarrollo social y personal, mientras otros lo obstaculizan, generando consecuencias negativas para los alumnos y la propia escuela. Este tejido de relaciones adquiere un significado relevante para los miembros de la escuela, en especial para los estudiantes, en la medida en que ocupa un periodo prolongado de su ciclo vital. (Valadez et al, 2011)

Un fenómeno relacionado con las interacciones que dan en las escuelas es el de las manifestaciones de violencia, -en este trabajo, más adelante haremos énfasis en lo que se conoce como “bullying” (acoso escolar)- y que convierte al centro escolar (escuela) en un lugar inseguro, alejado del bienestar que debe enmarcar los aprendizajes escolares, siendo el bienestar mismo un aprendizaje que hay que lograr y que depende muy estrechamente de las relaciones interpersonales. (Valadez et al, 2011)

2.1 Entorno escolar.

El segundo ambiente de mayor convivencia para los niños y jóvenes debe incidir en la adquisición de sus valores, conductas y proyectos. Un contexto caracterizado por armonía o de violencia, encamina o contiene actitudes positivas o de riesgo.

El contexto escolar es el que muchas veces, forma, de manera extra-académica al niño. Desde sus relaciones con los profesores, compañeros, compañeros y personal que labora en la escuela, hasta su salida con personas mayores o familiares de sus compañeros y amigos. Es un tanto lógico, que al pasar la

mayoría del día, en una escuela, sus mayores referencias, tanto emocionales como cognitivas, sean las que tiene de primera mano con sus compañeros, maestros y amigos. (Valadez et al, 2011)

Entonces, no es raro escuchar que los alumnos, tienen cierto rencor o “mala onda” con algún maestro. O viceversa, que el maestro es quien le tiene mala fe al alumno, por una calificación mala o por una reprimenda dentro del salón. De la misma forma, podemos escuchar que entre compañeros hay una forma de cómo se llevan. Como se llaman o como es el humor de cada uno, hacia otro compañero. El que un alumno se refiera como “ese niño es muy pesado”, o “ese niño solo me hace burla cuando paso al pizarrón”, es común en las escolares. Y más a aun, cuando el cambio de adolescentes a adultos está cerca. Como en la educación media superior (preparatoria).

2.2 Las emociones en el aula

Sabemos que las emociones constituyen un factor importante al momento de explicar o interpretar el comportamiento humano. A mediados del siglo pasado, en un trabajo conjunto entre investigadores del Instituto de Psicología de la Academia de Ciencias Pedagógicas y profesores de la Cátedra de Psicología de la Universidad de Moscú, cuyo propósito era “exponer las conquistas más recientes de la ciencia psicológica y los cambios que se han operado en la psicología en los últimos años. Se destacaba el papel de las emociones en las acciones humanas: “las emociones influyen grandemente para regular la actividad y la conducta del sujeto. Solamente aquellos fines hacia los cuales el sujeto tiene una actitud emocional positiva pueden motivar una actividad creadora”. (Smirnov, et al, citado

por Ibañez 2002). Sin embargo en el ámbito educacional las emociones de los estudiantes no han sido parte de los factores a considerar para el diseño de estrategias metodológicas y evaluativas; por el contrario, nuestra cultura escolar desvaloriza “lo emocional” por considerarlo opuesto a “lo racional”.

El destacado científico Humberto Maturana (citado por Ibañez 2002), postula que las emociones son mucho más que sólo un aspecto a considerar para explicar las acciones humanas. Sostiene que las emociones son disposiciones corporales dinámicas que están en la base de las acciones y que toda acción humana se funda en una emoción.

“Lo que connotamos cuando hablamos de emociones son distintos dominios de acciones posibles en las personas y animales, y a las distintas disposiciones corporales que los constituyen y realizan. No hay acción humana sin una emoción que la funde como tal y la haga posible como acto, no es la razón lo que nos lleva a la acción sino la emoción. Las clases de acciones tienen que ver con las emociones que permiten su realización; así, dependiendo de la emoción en que uno se encuentre será el tipo de acción que puede realizar, en cada momento. Esto lo vivimos cotidianamente. (Maturana , citado por Ibañez 2002 pp 32).

Si las emociones definen el espacio de acciones posibles de realizar, entonces las emociones constituyen el aspecto de mayor relevancia para facilitar los aprendizajes en educación: emociones positivas o gratas permitan la realización de acciones favorables para el aprendizaje, emociones negativas o no gratas no lo

permitirán. En el caso de la interacción en el aula, las emociones que fundan las acciones de los estudiantes serían determinantes para el curso que sigue su aprendizaje, al favorecer o limitar acciones e una cierta clase según sea la emoción que la sustente. Por ejemplo: un alumno molesto o aburrido no realizará acciones favorables para el aprendizaje de las materias o contenidos tratados por el profesor en ese momento, como manifestar su interés en participar, hacer consultas, pedir nuevos ejemplo, discutir un concepto, entre otros. Por el contrario, un alumno motivado e interesado sí podría hacerlo, favoreciendo así la construcción de su aprendizaje.

El contexto internacional en el aula, relación profesor/alumno, alumno-alumno, constituye un modo de relación que tiene importantes consecuencias para la formación de los estudiantes, tanto en lo personal como en lo académico, en los distintos niveles del sistema educativo, incluida la educación superior. La percepción que tienen los estudiantes de sus relaciones interpersonales con los profesores sería lo que mayor impacto tiene en ellos, y no en el contenido o materia de estudio. Esto es evidente cuando se realizan actividades con estudiantes de pedagogía en torno a los procesos educativos vividos por ellos: al preguntarles sobre como ellos aprendieron a lo largo de su educación básica y media, casi nunca mencionan el aprendizaje de contenidos particulares, la utilización de medios para aprender o métodos pedagógicos determinados; lo que está siempre presente son las vivencias respecto a sus interacciones con los distintos profesores y profesoras y su percepción sobre las características personales de ellos. (Ibañez 2002)

2.3 Percepción de los Profesores

Las personas que más pasan tiempo con los alumnos, dentro de la escuela, aparte de sus compañeros, es el maestro. Muchas veces el emite juicios o comentarios, basado en que es la persona que más pasa tiempo con los alumnos. Muchas veces, la evaluación se ve influida por experiencias previas. Es el primer enlace en la educación de los alumnos y es de quien más influye la personalidad en el alumno y siempre aprende cuestiones no académicas, como chistes, historias o alguna anécdota. En cuestión de que exista bullying, puede o no participar, de la misma forma tomar o no acción de forma negativa o positiva en el proceso de acoso escolar. (Goryl, et al, 2013)

Aunque algunos profesores, observan que es natural, el llevarse pesados o simplemente adecuado al desarrollo de la niñez y adolescencia (Bullock, citado por Goryl, et al 2013). Hay otros que opinan que ninguno de los “niños” podría llegar a matar (Se refieren al término Bully, que podría ser traducido literalmente como “Matón” y que es un juego de palabras de Bullying). Pero ambos concuerdan que hay agresiones de compañeros a otros dentro del aula, y que cada vez más. Esta falta de conciencia se traduce a menudo en una falta de respuesta, como lo demuestra la investigación presentada por Humphrey y Crisp (Goryl, et al, 2013) donde los padres de niños en edad preescolar encontraron que el personal del jardín de niños es consciente de los incidentes de intimidación (bullying) y que hacen algo hasta que los padres lo piden o se involucran en lo que pasa dentro de la escuela, con la intervención de sus padres y de los mismos hijos.

2.4 Educación en México

Es necesario tomar en cuenta, que la educación en México es muy complicada de definir, ya que cuenta con muchas deficiencias, tanto sociales como de infraestructura, y que muchas veces deja vacíos en la enseñanza.

Hay diferentes cuestiones que son importantes resaltar para evitar que el bullying llegue a ser un problema más ocurrente en nuestros salones. Además de los problemas ya sabidos de la educación en nuestro país.

A lo que algunos autores (Martínez-Rizo, 2013, Ruiz-Cuellar, 2011), aclaran que un sistema educativo es un conjunto de muchos elementos; alumnos, docentes y el plano institucional (administrativo, educativo y la escuela), como lo es los planes y programas de estudio, libros de texto y materiales didácticos, directores de plantel, supervisores y autoridades y, además, normas, reglamentos y políticas, deberán de ser cambiadas.

Para ser cambiadas, tanto Martínez-Rizo (2013), como Ruiz-Cuellar (2011), mencionan que deben ser evaluadas en un futuro, para la búsqueda de un mejor futuro educativo en nuestro país. Sería necesario aplicar una base de pruebas a todos los alumnos, para tener un panorama de las deficiencias y virtudes de los alumnos, así también tener una muestra representativa, lo que permite usar instrumentos que midan aspectos más complejos.

Y aunque ninguno de los dos, menciona que sea para evitar el bullying, si mencionan que con la mejora de la evaluación, habrá cambios significativos en una educación con más calidad y más integra en diversos aspectos del alumno.

CAPITULO 3

3 Obesidad

En la actualidad se observa que el aumento en personas obesas va en aumento. Antes, lo que se pensaba era una enfermedad exclusiva para los adultos, ha ido incrementándose. México ocupa el segundo lugar entre las poblaciones más obesas del mundo y el primer lugar en obesidad infantil (Secretaria de Salud 2013). La obesidad como enfermedad se dio a conocer por la organización Mundial de la Salud (OMS) en 1997 y en 1998 es reconocida como pandemia por lo que se aconsejó regular el contenido de los alimentos (OMS, citado por Branguinsky, 2009)

Orea y Sánchez Mora (citado por Díaz-Contreras, 2012), definen como una enfermedad caracterizada por el exceso de grasa corporal y no el exceso de peso, ya que la diferencia radica en que el peso es la suma del tejido muscular, de las vísceras, del tejido adiposo y del esqueleto. Mientras que la obesidad es un estado físico que se caracteriza por tener una excesiva cantidad de grasa corporal en relación con la talla, el sexo y la edad.

Es por ello que la obesidad proviene de consumir mayor cantidad de energía de la que se puede gastar, este exceso de energía se encuentra frecuentemente relacionado con malos hábitos alimenticios como son: la ingesta de dietas con alta densidad energética, el consumo de alimentos con una baja cantidad de fibra y el consumo excesivo de bebidas azucaradas, aunados a una escasa actividad física.

La conjunción que da al ingerir alimentos de elevada densidad energética con un alto porcentaje de lípidos y carbohidratos refinados con una disminución dramática en el gasto energético, resulta en una combinación muy difícil de contrarrestar por los mecanismos homeostáticos que regulan el peso corporal y el metabolismo energético (O'Donnell y Grippo citado por Díaz, 2012)

Esto da como resultado que la obesidad, con el tiempo, se convierta en una enfermedad crónica, compleja y multifactorial y en cuyo origen se involucran factores hereditarios y ambientales, que determinan un trastorno metabólico que conduce a una excesiva acumulación de grasa corporal para el valor esperad según el sexo, la talla y edad. Sin embargo esta enfermedad se puede prevenir, por ser un proceso que suele iniciarse en la infancia.

3. 1 Aspectos Psicológicos y conductuales.

Bersh (2006) nos menciona que, algunos elementos pueden contribuir al mantenimiento de la obesidad, en ciertos pacientes. Algunas personas no logran introyectar en su desarrollo el control sobre la alimentación que inicialmente ejercen los padres, en especial cuando el sobrepeso aparece en la niñez o cuando hay sobreprotección aparece en la niñez o cuando hay sobre protección.

Por otra parte, la comida es empleada como un objeto transicional desde las primeras etapas del desarrollo, especialmente en el mundo occidental, se recurre a la comida para atenuar el malestar emocional de cualquier origen.

Una característica de muchos obesos es la dificultad para identificar y expresar las propias emociones, lo cual hace que recurran a comer en exceso como una estrategia mal adaptativa para “manejarlas”.

Por otra parte la obesidad contribuye a la evitación de la sexualidad y de la separación de los padres, en quienes esto les resulta amenazante. Existe mucha desinformación sobre los hábitos alimentarios, los condicionamientos que existen para el peso corporal y los prejuicios metabólicos de las dietas repetidas y las fluctuaciones frecuentes del peso corporal.

3.2 Factores asociados a la obesidad.

3.2.1 Factores que influyen para el progreso de la obesidad infantil y juvenil.

Debido a los malos hábitos adquiridos en esta etapa pueden proyectarse a lo largo de toda la vida, y por consiguiente, afectar a la calidad de vida del individuo e incidir en el desarrollo de las prácticas nutricionales y de ejercicio físico encuentran en la infancia su momento decisivo.

3.2.2 Hereditarios.

La obesidad puede entenderse como una alteración de naturaleza metabólica, caracterizada por un aumento excesivo de la grasa del cuerpo. También se define como una enfermedad multifactorial en la que confluyen factores hereditarios o genéticos como son las diferencias individuales en el procesamiento energético, la tendencia hacia el almacenamiento de grasa, la etnia, los hábitos dietéticos y la esperanza de vida (Hernández, citado por Díaz-Contreras, 2012).

Algunas anormalidades genéticas que provocan obesidad y sobrepeso son el síndrome de Down, el hipotiroidismo, la enfermedad de Cushing y la obesidad mórbida en la niñez, entre otras; estas enfermedades solo representan el 5% del total de los casos de obesidad en niños y niñas, por lo tanto no se puede señalar la genética como única causa de la epidemia. (O'Donnell y Grippo, citado por Díaz-Contreras 2012)

Si bien la genética puede marcar una predisposición a la obesidad, los investigadores han descubierto que lo que determina y define la magnitud del problema son la dieta, el ejercicio y el estilo de vida.

Es probable que los padres que tienen sobrepeso tengan una dieta alta en calorías, no realicen ejercicios y transmitan esos hábitos o estilo de vida a sus hijos, por lo tanto, es importante que los adultos tomen el control de su salud y den un buen ejemplo.

3.3.3 Antecedentes de obesidad en familiares de primer grado

Se ha estimado que entre 25 y el 35 por ciento de los casos de obesidad ocurren dentro del entorno familiar, aun cuando el peso de los padres puede considerarse adecuado, el riesgo es mayor si alguno de los padres tiene sobrepeso u obesidad.

El riesgo de obesidad en un niño se incrementa 40 por ciento si uno de los padres tiene sobrepeso u obesidad y 80 por ciento mayor si los dos padecen esta enfermedad. El patrón de la distribución de la grasa corporal sigue la misma tendencia que la observada en los padres.

Por tanto, el riesgo de ser obeso puede atribuirse al seguimiento de hábitos y patrones de alimentación similares de alimentación en la familia genéticamente predispuesta (Garza, citado por Díaz-Contreras 2012)

3.4 I.M.C. como parámetro de salud relacionado con la obesidad.

Durante cualquier periodo del desarrollo humano, no solo saber si la edad y el peso de las personas es normal, si no también tomar en cuenta el sexo y la estatura, para saber si se está desarrollando de manera adecuada.

Entre todos los métodos utilizados como indicadores de un tamaño corporal adecuado, el más generalizado y útil es el índice de masa corporal (IMC), que relaciona el peso con la talla. En niños y niñas, el índice de masa corporal debe ser trasladado a una tabla de percentiles correspondientes al país de origen, edad y sexo. (Guillén-Riebeling, 2014)

El IMC se calcula dividiendo el peso corporal en kilogramos entre el cuadro de la talla expresada en centímetros:

$$\text{IMC} = \text{Peso en Kg} / \text{Talla en m}^2$$

Este método ayuda a determinar de forma rápida y certera, sin necesidad de tomar muestras para análisis clínicos, la existencia de obesidad, ya que los métodos directos para evaluar la masa grasa no son de fácil acceso. (Díaz-Contreras 2012)

3.4.1 Relaciones entre el IMC, la realización de actividad física y la calidad de vida en adolescentes.

La obesidad en la infancia y la adolescencia se ha incrementado de manera alarmante en los últimos años. Este aumento del peso corporal ha sido calificado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una epidemia global con graves consecuencias para la Salud Pública (OMS, citado por Muros, Som, López y Zabala 2009). Los niveles de sobrepeso y obesidad han aumentado considerablemente desde la década de los ochenta, duplicándose la tasa de sobrepeso desde entonces y cuadruplicándose la tasa de obesidad en algunas regiones europeas. Cerca de un 25% de niños en edad escolar de los 25 países de la Unión Europea sufren sobrepeso, con una subida de unos 400 000 casos anuales. (Lobstein, citado por Muros et al, 2009).

Según Lehrke (citado por Muros et al, 2009) asocia la obesidad con una baja autoestima, bajo bienestar psicológico, un alto nivel de quejas psicósomáticas y baja satisfacción con la propia vida. Además, podemos encontrar otros estudios en los que se observa una asociación positiva entre la obesidad y la incidencia y la gravedad de las enfermedades cardiovasculares, repercutiendo en el deterioro del organismo.

CAPITULO 4

4. Emociones.

Sabiendo de la complejidad que tiene el explicar un aspecto del ser humano, que están complejo, pero necesario para la vida diaria, las emociones, constituyen un gran tema de estudio.

Desde un gran debate filosófico epistemológico en los años de Sartre, hasta tiempos modernos con la comprobación de la actividad neuronal, cuando una emoción interviene en los diferentes procesos cognitivos del ser humano. Es de la misma forma, se ha investigado la indudable relación de las emociones y el cuerpo. Como portadoras de cogniciones, las emociones parten de diferentes formas de ver los procesos como se dan.

Desde Sartre (citado por Angulo-Rasco 2012), hasta listar y clasificar las emociones como lo hacen Ortony, Clore y Collins (citado por Angulo 2012) para tratarlas de forma “informáticamente”, como en una inteligencia emocional, las emociones han sido objeto de miles de discusiones, que sirva sea de paso explicar, esta introducción es solo para tener en claro, que nunca ha sido fácil explicar, qué son las emociones y que este trabajo, no es posible hondar en dicho tema, solo se toma de referencia para explicar cuáles son los procesos emocionales que tienen los participantes de bullying y los obesos.

4.1 Definición

Parte de nuestra disciplina, la Psicología, parte de principios biológicos, en cuanto a procesos cognitivos y conductuales, se refiere, es importante mencionar, que muchas de las definiciones de Emoción, se relacionan con lo que pasa dentro de nuestro cuerpo cuando hay una emoción de por medio. No es de extrañarse, que las neurociencias, también expliquen de forma neuro-funcional, lo que pasa con una emoción.

Dentro de la biología, se presentan como innatas, relacionadas con las necesidades que han aparecido en el curso del desarrollo de la humanidad, es decir, respuestas del organismo para enfrentarse a la vida, dándose como un mecanismo de defensa del ser humano hacia su integridad. (Rivera-Perez, 2011).

En la siguiente tabla, se muestra algunos autores, con sus respectivas definiciones de emoción. Cada una corresponde a una corriente de la psicología contemporánea, y es de esta forma que se explica.

Cabe resaltar que se menciona, de forma general, la relación corporal o biológica, cognitiva y conductual que componen la emoción. Podríamos decir que estos tres componentes son los que a nosotros, los psicólogos, nos compete.

A continuación, Rivera (2011) nos menciona algunas definiciones sobre el concepto de Emoción.

Cuadro 2. Definiciones de Emoción.

Valles y Valles (2000)	Define la emoción como "una acción súbita y de duración breve del organismo ante una situación o acontecimiento (suceso) o interno (evocación por los pensamientos).
Bisquerra (2000)	Da el concepto de emoción como "estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno
Papalia, Wendkos y Duskin (2005)	La define como "reacciones subjetivas ante la experiencia asociadas con cambios fisiológicos y conductuales.
Goleman (2001)	Utiliza el término emoción referido a "un sentimiento y sus pensamientos característicos a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar.

4.2 Emociones Morales: Culpa y Vergüenza.

Podría contemplarse, como un verdadero horror sentir emociones que físicamente y moralmente, no te dejan nada. La vergüenza y la culpa, son emociones que muchos detestan, o en todo caso, evitan. Tal vez el caso más sonado sobre culpa y vergüenza sea la obra de Sófocles, *Edipo Rey* (citado por Orsi-Portalo 2006). Tomando en cuenta que la obra muestra un escenario muy complicado y poco cómodo para la humanidad (ya que meterse con su madre, no es muy bien visto para la sociedad actual y contemporánea de Sófocles), vemos que en el capítulo último de esta grandilocuente historia, Edipo rey muestra el carácter necesario e ineludible de la culpa y vergüenza. Aun quedándose ciego, la vergüenza y culpa perduran. El daño moral hecho por el trágico acto incestuoso que tuvo, no lo

repara el quedar ciego, sabiendo que ante los ojos de la sociedad, él ha cometido el error más grande de la historia. (Orsi-Portalo,2006).

Con esta breve referencia a una de las más emblemáticas obras Europeas, vemos la importancia de la moralidad y emociones que anteceden a una decisión, pensamiento o acción. Es por eso que hemos incluido, de forma breve, lo que sucede con las emociones morales y cómo influyen en el aparato psíquico y cognitivo de los seres humanos. Y si un Rey, no pudo manejar la culpa y la vergüenza, dudo que algunos alumnos o compañeros de escuela, sepan que ocurre con la culpa y la vergüenza.

Si bien, se ha demostrado que existen pautas universales para la expresión facial de ciertas emociones básicas como la ira, el enojo, la energía, el disgusto, la ansiedad y la tristeza (Mercadillo. Díaz y Barrios, 2007) también se ha planteado que la expresión de las emociones puede variar en función de las costumbres, normas y creencias sociales. Esto no es necesariamente contradictorio. En efecto, aunque parecen existir emociones básicas y generales para la especie humana que surgen ante los mismos estímulos y cursan con expresiones o gestos similares, también se ha probado que existen otras emociones dependientes en mayor medida de la cultura, de una determinada dinámica social y de una evaluación previa a su manifestación. Este es, en especial, el caso de las llamadas emociones morales, cuya experiencia subjetiva y expresión motora se originan en función de los intereses o del bienestar, ya sea de la sociedad en su conjunto o bien de personas distintas de quien se experimenta la emoción. Estas

emociones complejas surgen por la percepción del quebrantamiento de normas morales o por un comportamiento moralmente motivado y por lo tanto ocurren ante factores culturales y sociales que participan en su manifestación como puede ser la aparición de un público o la referencia a un valor

4.2.1 Tipos de emociones morales.

Mercadillo (et al, 2007) ha propuesto cuatro familias de emociones morales:

- 1) Emociones de Condena
- 2) Emociones de autoconciencia
- 3) Emociones relativas al sufrimiento ajeno
- 4) Emociones de admiración

Aunque cada una ocupa un espacio muy importante en el estudio de las emociones morales, debemos aclarar que dentro de las cuatro familias, la que abarcaremos más son las emociones de autoconciencia. No hay motivo alguno que nos haga separar de otras y pensar que una familia es mejor que otra. Solo que ahora nos compete la vergüenza y la culpa, como principal motor de estos dos temas de investigación: la obesidad y el bullying.

Las emociones relativas a la autoconciencia incluyen la vergüenza, el pudor y la culpa. La vergüenza y el pudor se reportan cuando un individuo reconoce que ha quebrantado una convicción o una norma social, por ejemplo, encontrarse en una reunión portando una vestimenta inadecuada. Estas emociones tienden a asumir comportamientos que reducen la presencia social del sujeto o a justificar y

disculpar su acción. En el caso de la culpa, el sujeto percibe que su quebrantamiento ha causado o ha podido causar sufrimiento a otros. Su tendencia a la acción incluye la reducción de su presencia social y en casos extremos puede llegar al suicidio, el cual está culturalmente aprobado en ciertas sociedades, además en su sentido pro-social, la culpa motiva a revertir los efectos de quebrantamiento que dañaron o pudieron dañar a otro. (Mercadillo et, al 2007)

CAPITULO 5

5. Posibles explicaciones de la asociación entre maltrato infantil y obesidad.

El antecedente de maltrato infantil puede aumentar o exacerbar riesgos psicosociales relacionados con el desarrollo y mantenimiento de la obesidad.

Una teoría propone que los alimentos sirven como mecanismo compensador en niños que han vivido una experiencia traumática o que viven en ambientes hostiles y que tienen deficiencias afectivas.

En un estudio a largo plazo cerca del 80% de adultos jóvenes que había sido maltratado complica con criterios diagnósticos de al menos un trastorno psiquiátrico a la edad de los 21 años; entre los padecimientos identificados había: depresión, ansiedad, trastornos de la conducta alimentaria e intentos de suicidio. Otras condiciones psicológicas y emocionales identificadas fueron trastornos disociativos, trastornos por déficit de atención e hiperactividad y trastorno por estrés postraumático. (López et al, 2008 pp 344)

5.1 Obesidad y maltrato infantil. Un fenómeno bidireccional.

La transición epidemiológica de las últimas dos décadas ha producido cambios sustanciales en el comportamiento de las enfermedades en todo el mundo. Las enfermedades crónico-degenerativas (ECD) y las médico-sociales (EMS), han emergido en todas las regiones y han tenido consecuencias adversas más serias que los padecimientos infecciosos. Ambos grupos de enfermedades se han

extendido a la población infantil y adolescente, que tiene alto riesgo para la salud y representan un impacto económico importante en los sistemas de salud.

Como factor de riesgo de las ECD y en forma individual como padecimiento, la obesidad es una enfermedad sistémica, crónica y recurrente, caracterizada por un exceso de grasa corporal, que genera graves riesgos para la salud. Su etiología es compleja: involucra interacciones entre factores de conducta, ambientales y genéticos, que conducen a un desequilibrio entre el consumo de alimentos y el gasto energético del individuo, quien adquiere un exceso de calorías que se almacenan en el organismo como grasa. (López et al, 2008)

Las iniciativas en salud pública se han enfocado principalmente al mejoramiento de la alimentación y el incremento de la actividad física del individuo. Sin embargo, promover únicamente estas estrategias puede no ser suficiente para prevenir y reducir la obesidad entre ciertos subgrupos de la población, en lo que otros factores pueden interferir con la capacidad individual para adoptar un patrón saludable de nutrición y actividad física. El modelo de atención constante a la obesidad contempla una asistencia integral. Incluye no sólo al individuo y a la familia, sino el medio ambiente en donde se desenvuelven a la participación de los sistemas de salud como promotores y cuidadores de conductas saludables.

La OMS (López et al, 2008) ha considerado el maltrato infantil como un problema de salud pública desde hace casi una década, que es un fenómeno médico social definido como “una acción u omisión intencional, contra uno o varios menores, que ocurre antes o después de nacer, lo que altera su bienestar biopsicosocial, y que

es perpetrado por una persona, institución o sociedad, en razón a su superioridad física, intelectual o ambas. Afecta a uno de cada diez niños y tiene graves consecuencias.

El impacto del maltrato al menor suele ser analizado en forma aislada de acuerdo a las consecuencias físicas psicológicas, de conducta y sociales, que dependen de factores como la edad del niño y su nivel de desarrollo físico e intelectual: el tipo, frecuencia, duración y severidad del maltrato; además de la relación entre la víctima y su agresor. Sin embargo, no es posible separar por completo las consecuencias que tiene en las diferentes áreas de la salud del individuo, ya que en ocasiones sus consecuencias físicas, ocasionan repercusión en el crecimiento cerebral del menor, que suelen tener implicaciones psicológicas: retardo cognoscitivo o dificultades emocionales y sociales: marginación, maltrato y pobreza entre otras. A su vez, los problemas psicológicos frecuentemente se manifiestan con situaciones de alto riesgo como la depresión y la ansiedad. Estos pueden hacer que una persona sea más propensa a fumar, beber alcohol, consumir drogas ilícitas y comer en exceso, lo que favorece la aparición de problemas de salud a largo plazo como obesidad, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y pulmonares, cáncer, entre otras.

Diversos estudios sugieren que la exposición a maltrato y negligencia genera diferentes tipos de secuelas, entre ellas la obesidad, debido a que suele interferir en la mejor adaptación de un estilo de vida saludable como prevención o manejo de sobrepeso.

Un estudio de corte de los EE.UU de 1995 a 1997, evaluó la relación entre el antecedente de maltrato en la infancia (abuso sexual-AS-, maltrato psicológico – MP- y Físico-MF) con el peso corporal en la edad adulta y el riesgo de obesidad. Se encontró que el 66% de los participantes sufrieron uno o más tipos de maltrato. El MF y MP (agresiones verbales) fueron las formas más frecuentes relacionadas con el sobrepeso y obesidad en la edad adulta. En este estudio, el riesgo de obesidad fue proporcionalmente mayor a la cronicidad y severidad de cada tipo de maltrato. Sin embargo, en el seguimiento de los casos, la prevención del maltrato disminuyó modestamente la frecuencia de la obesidad. Por otra parte, en el tratamiento del adulto obeso fue mejor cuando se logró identificar los mecanismos que condujeron al exceso de peso. (López et al 2008)

Uno de los primeros estudios que han evaluado la relación entre la obesidad y el antecedente de maltrato, (López et al 2008) señala que el 60% de las personas que sufrieron AS tenía hasta más de 22 kg de sobrepeso en comparación con 28% de las que no tenían este antecedente. Las personas que habían sufrido AS fueron más propensas a tener obesidad extrema: 25% de ellas tenía más de 40% de sobrepeso, comparado con 6% del grupo control. La información tomada de sus expedientes médicos, mostró que el AS procedió al inicio de la obesidad que se presentó al poco tiempo. Otras investigaciones han comprobado esta asociación y han identificado otras formas de maltrato hasta el 29% de la población de estudio contra 14% en el grupo control. Además de factores como la pérdida de alguno de los padres en la infancia o adolescencia, en 48% de los casos contra 23% del grupo control había antecedente de alcoholismo en los

padres en el 40% de la población estudiada contra un 17% del control. (López et al, 2008)

5.2 Emociones de agresores y víctimas de cyberbullying

He aquí, la mejor muestra, de cómo va encaminado este trabajo y lo que sería la línea de investigación para futuras referencias. Es decir, este tema incluye dos de los temas tratados en este trabajo.

Como hemos tratado anteriormente, hay diferentes formas de agredir al compañero de clase, y conforme avanza la tecnología, hay nuevas formas de comunicarse y de la misma manera, de agredir. Todo tipo de comunicación en el marco de una red de relaciones interpersonales está, en sí misma, connotada emocional y moralmente, ya que está arbitrada por unas reglas socialmente construidas que se activan espontáneamente en el marco interactivo que crean los que realizan actividades compartidas (Ortega y Mora-Merchan, citado por Ortega et al. 2009).

5.3 Control Social y Personal, inteligencia emocional y Cyber-bullying

La interacción social, la comunicación y la actividad compartida se regulan, mediante un sofisticado sistema de autocontrol y control externo en el que la percepción de la reacción de los otros a nuestro comportamiento juega un importante papel. Tanto la audiencia directa como, en general, el permanente registro de lo que significa, o podría significar, nuestro comportamiento para los demás, actúan como mediadores y moduladores de lo que somos capaces de

hacer o decir a nuestro interlocutor en una situación dada. Son sistemas naturales que se activan en los fenómenos interactivos para el comportamiento de los protagonistas de comunicación (Wilard, citado por Ortega et al 2009)

Entonces estos son algunos de los factores y emociones que propone Ortega (et al 2009) para explicar cómo se da el proceso de bullying:

Cuadro 3: Factores y emociones participantes en el bullying según Ortega y colaboradores.

<i>Valores morales personales</i>	Cada actividad y conducta, y muy particularmente las que nos afectan más personalmente y afectan a los otros próximos significativos, esta connotada éticamente. No agredimos injustificadamente a otros porque lo consideramos un daño que el otro no se merece, o, en último término, que es inadecuado e injusto. En agresiones a través de mediadores, como son los que proporcionan las Tecnologías, el otro puede reinterpretarse, dada su ausencia en el escenario en el que acontecen los hechos, y el juicio moral podría aplazarse. Es decir, el acto no conlleva a un castigo y juicio inmediatamente, por la lejanía que da el que sea mediante la red, es por esto que se da de manera continua y repetida. No hay castigo inmediato.
<i>Expectativa social directa</i>	La experiencia socializadora nos enseña, desde la infancia a esperar una reacción del otro ante nuestras acciones. Muchos escolares tienen experiencias puntuales de comportamientos agresivos, que desaparecen rápidamente del repertorio de sus conductas como consecuencia de la lógica reacción de los agredidos de devolver el golpe. En la agresión indirecta, como él es cyber-bullying, la expectativa social en cierta medida puede desaparecer, y en todo caso puede diferirse con lo que sus efectos quizás se atenúan.
<i>Rechazo o desaprobación social</i>	La audiencia actúa como crítico juez ante los actos personales. Las consecuencias negativas, a modo de castigo, que obtenemos cuando desarrollamos un comportamiento inadecuado o dañino para los demás frenan, o pueden frenar en gran medida, las tentaciones de realizar actos agresivos al ser juzgados y rechazados o criticados por ello. En la comunicación cibernética, con frecuencia realizada al margen de una audiencia directa, es el dispositivo que ejerce control puede estar ausente- llámese, castigo, autoridad o simplemente no hay
<i>Empatía cognitiva y emocional</i>	La calificación moral está en gran medida basada en la competencia que, desde edades muy tempranas, tenemos para reconocer las intenciones y emociones del otro, incluyendo la percepción del sentimiento de sufrimiento por un daño provocado. Sabemos que en el bullying ordinario los agresores presentan ciertos déficits en esa capacidad de empatía. (Ortega et al 2002, citado por Ortega et al 2009), déficits que se concretan en una particular facilidad para desconectar la valoración ética del reconocimiento de los sentimientos de los demás.

Este último podría ser el que nos diera la clave para obtener lo que pasa en el ciberespacio. Ya que los controles sociales tienen menos presencia, los sentimientos de empatía están menos favorecidos, la expectativa de reacción vienen mediada por tiempos controlables (siempre se puede cerrar el ordenador o apagar el móvil) y todo queda a expensas del propio criterio moral y de la solidez del equilibrio emocional de los interlocutores, pudiendo provocarse la desinhibición tal.

Discusión

1.-Emociones y Obesidad:

Las personas suelen ser contradictorias, disfrutan de calorías, grasas y azúcar sin tomar en cuenta los riesgos a la salud que conlleva la sobre ingesta de estas elementos. De la misma forma, las personas saben que el manejo de las emociones, repercute de forma directa en su estado físico y de salud. Y aun sabiendo eso, prefieren ignorar o hacer caso omiso a las consecuencias. En resumen, las emociones son claramente influyentes en el proceso de salud/enfermedad.

¿Cómo entonces, la obesidad puede estar ligada a tus emociones? Puede resultar fácil contestar dicha pregunta. Y más sabiendo que las emociones, tanto negativas, como positivas, influyen en tu estado físico. Aun así, no podríamos decir, que el 100% de las personas con obesidad, tienen un problema emocional, que los llevo a subir de peso. Pero si una persona, por cuestiones emocionales, no lleva una buena dieta, no toma en serio sus horas de comida o tiene desórdenes alimenticios, es muy probable, que su peso sea reflejo fiel de lo que consume.

2.- Bullying y relaciones en la escuela.

¿Cómo son las relaciones en los alumnos de la enseñanza básica? ¿Puede decirse que es sana? Es difícil decir que es normal, ya que si hablamos del desarrollo pleno del niño/adolescente, las amistades y relaciones que se llevan dentro del salón de clases, tienen rasgos de violencia. La mayoría de los padres,

justifican dicha violencia, tomando como natural, que los jóvenes se lleven “pesado”.

Si la mayoría se guía por dicho entendimiento, no se percibe de tal manera la violencia, ya que, hasta cierto punto es natural para esa etapa de la vida. Es como las bromas y golpes entre iguales, es parte de la vida diaria de los alumnos. Desde los apodos, novatadas, bromas y chiste hacia los mismos, el llevarse pesado es la raíz de no saber cuándo es bullying. Confundir una amistad con acoso, sería el principal problema que tendrían los padres, para no percibir que es bullying. Entonces, podríamos hacer hincapié en que los padres, familiares y profesores, sepan distinguir entre una amistad y principios de bullying. Así se podría detectar a tiempo, el tipo de acoso que padecen los niños/adolescentes.

No queda más que conocer las amistades de los participantes, reconocer cuando hay un problema. Informar a los involucrados, que existe violencia y no es parte de la convivencia escolar.

Si bien es un trabajo completo, donde intervienen, autoridades escolares, padres de familia y el mismo alumno, es de vital importancia, que se involucren de manera equitativa todas las partes. Desde una campaña permanente donde sobresalgan valores de convivencia escolar, hasta sanciones más duras para los que violentan y agreden a los demás alumnos. Así como sanciones ejemplares para los casos de negligencia.

Bien dice Gandhi: No hay camino para la paz, la paz es el camino.

Conclusión

Ocupado y finísimo lector, créame de la manera más honrada, que este sea el mejor trabajo, el más gallardo y más discreto que pueda imaginarse. Pero no he podido contrariar a la naturaleza de quién lo escribe, yo como autor.

Que sirva esta paráfrasis del prólogo de Don Quijote de la Mancha, para poner sobre aviso lo que acontece en este escrito. No espere la respuesta correcta de lo que alinea estos tres temas: Obesidad, Bullying y Emociones.

Este trabajo, se enfoca más en la posición que se está tomando para el estudio de estos temas. Diferentes autores, de diferentes naciones, hacen relaciones entre el Sobre-Peso y el Bullying (Janssen, et al 2004, Saucedo et al 2009). Donde la dirección de las investigaciones va hacia el rápido crecimiento de la obesidad en niños y adolescentes y como esto conlleva a conductas de bullying, muy marcadas en las etapas de educación básica y media superior. (Janssen et al 2004).

En retomar la importancia que tiene las emociones en cada proceso psicológico (Orsi 2006, Rivera 2011, Angulo 2012). No es que no se le haya dado la importancia en las diferentes formas de evaluar o de investigar a las emociones. Solo que por motivos propios de la humanidad, en algunas ocasiones se rezagan y tienden a olvidarse. Es de vital importancia, que se tenga a la mano esta característica inherente del ser humano.

Lo que se propone en este trabajo es, dar una línea de investigación que incluya estos temas para mayor entendimiento y conocimiento de las relaciones que tiene el Bullying, las emociones y la obesidad, sin algún orden en específico. En pocas

palabras, solo presenta los tres temas, de alguna manera en separado, para que un futuro, alguien más haga la revisión bibliográfica, científica o de manera empírica, vea cual es la relación (casi intrínseca y obvia) de cada variable.

No se pueden hacer conclusiones de manera exacta sobre cuál de estos tres temas, conlleva a que suceda alguna de los otros dos. Por ejemplo, no se puede jactar que el bullying, sea motivo para que las personas sean obesas y tenga sentimientos de culpa y vergüenza, o la culpa y/o la vergüenza sean emociones que el bullying las haga visibles y conlleve a que la persona sea obesa. O viceversa. En fin, las combinaciones podrían ser muchas y aun así no se podría decir con claridad y sin fallar, cual es el elemento que da cada cosa.

Entonces, es necesario hacer énfasis en que se presenta una línea de investigación para futuras referencias. También la inclusión de estos temas, Obesidad, Bullying y Emociones Morales (Culpa y vergüenza), son para abarcar un poco de la inmensidad de temas que hay ahora y que muy seguramente se hará más grande. Así el lector e investigador, tendrá más reducido el campo de investigación, para que no fluctué tanto entre los diferentes temas de investigación.

Referencias Bibliográficas

- Angulo Rasco J. (2012). Cuerpo, emociones, cultura. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado* 26, (2), 53-74.
- Bausela Herreras E. (2008). Estrategias para prevenir el bullying en las aulas. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. España. *Psychosocial Intervención*. 17 (3) 369-370.
- Bersh S. (2006). La obesidad: Aspectos psicológicos y conductuales. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 35 (4) 537-546.
- Braguinsky J (2009). Prevalencia en Obesidad en América Latina. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*. 25. 109-115
- Buelga S, Cava M, Musitu G. (2010). Cyber-bullying: victimización entre adolescentes a través del teléfono móvil y de internet. *Psicothema* 22 (4) 784-789.
- Díaz Contreras A. (2012). *Propuestas para la prevención de la obesidad infantil a través de pláticas de orientación dirigido a padres de familia*. Mexico UNAM Tesina para obtener el título de licenciada en Pedagogía.
- Garcia-Garcia. Eduardo et al. (2008). La obesidad y el síndrome metabólico como problema de salud pública. Una reflexión. *Salud Pública de México*, 50(6), 530-547.
- Goryl O, Neilsen-Hewett, C. Sweller N. (2013). Teacher education, teaching experience and bullying policies: Links with early childhood teacher's perception and attitudes to bullying. *Australasian Journal of Early Childhood*. 38. 2. 32-40
- Guillén-Riebeling, R.S (Coord.) (2014). *Psicología de la obesidad, esferas de vida, multidisciplinaria y complejidad*. México, UNAM, Manual Moderno.
- Ibañez N, (2002). Las Emociones en el aula. *Estudios Pedagógicos*. 28. 31-45.
- Janssen I. Craig W. Boyce W. Pickett W. (2004) Associations Between Overweight and Obesity with Bullying Behavior in School-Aged Children. *Pediatrics* 113 (5), 1187-1194.

- Jiménez Morales E (2012). *"Tipificación del Bullying"*. Tesis Profesional que para obtener el título de "Licenciado en Derecho". México. Escuela de Derecho Licenciado "Jesus Rojas Villavicencio". Incorporada a la UNAM.
- López-Navarrete G. Perea-Martínez A. Loredo-Abdala A. (2008). Obesidad y Maltrato infantil, un fenómeno bidireccional. *Acta Pediátrica de México* 29, (6), 342-346.
- Martínez Rizo. (2013). El Futuro de la Evaluación Educativa. *Sinética*, 40. 01-11.
- Mercadillo R. E. Díaz J. L y Barrios F. A. (2007). Neurobiología de las emociones Morales. *Salud Mental*, 30 (3) 1-11
- Muros Molina J, Som Castillo A, López García de la Serrana H y Zabala Díaz M. (2009). Asociaciones entre el IMC, la realización de actividad física y la calidad de vida en adolescentes. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 4 (12) 159-165,
- Orsi Portalo R. (2006) Emociones Morales y Moralidad. *Ideas y Valores*, 55 (131) ,33-49.
- Ortega Rosario, Paz Felipe, Juan Calmaestra. (2009). Emociones de Agresores y Víctimas de Cyberbullying: Un estudio preliminar en estudiantes de secundaria. *Ansiedad y Estrés*. 15 (2-3) 151-165
- Pinto da Costa M, Aguiar de Souza M, Marques de Oliveira V. (2012). Obesidade infantil e Bullying: a ótica dos professores. *Eduacao e Pesquisa*, 38 (3) 653-665.
- Rivera Pérez M. E. (2011). Aprendiendo a reconocer, digerir y expresar mis emociones. Tesis que para obtener el título de: Licenciada en Psicología. México D.F., UNAM. FES Zaragoza.
- Ruiz Cuéllar, G. (2011). El Sistema Educativo Mexicano visto a través de la educación preeescolar. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 16 (48), 307-315
- Saucedo Molina Teresita de Jesús. Unikel Santoncini Claudia. (2010). Conductas alimentarias de riesgo, interiorización del ideal estético de delgadez e índice de

masa corporal en estudiantes hidalguenses de preparatoria y licenciatura de una institución privada. *Salud Mental*. 33 (1), 11-19

Secretaria de Salud. (2013) Estrategia Nacional Para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y La Diabetes. 7-10

Valadez Isabel de la A, González Gallegos N, Orozco Valerio M, Montes Barajas R (2011) *Atribuciones causales del maltrato entre iguales*. La perspectiva de los alumnos y del personal de escuelas de enseñanza media básica. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*. 16, (51) 1111-1136.