



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

"Construcción social-corporal de las principales enfermedades en los estudiantes de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala"

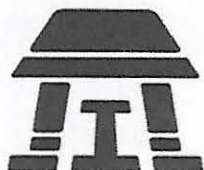
T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A (N)

**Jocelyn Araceli Madrigal Rodríguez
Fátima Arroyo Tafoya**

Director: Lic. Gerardo Abel Chaparro Aguilera

Dictaminadores: Lic. Irma Herrera Obregón

Lic. Laura Castillo Guzmán



Los Reyes Iztacala, Edo de México, mayo 2017



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

INDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1. ESTRUCTURA DE LA SOCIEDAD MEXICANA

1.1 La Cultura	5
1.2 La Familia	9
1.3 La Escuela	11
1.4 Enfermedades predominantes en México	14
1.5 Estudiantes de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.	21

CAPÍTULO 2. LO PSICOSOMÁTICO

2.1 El cuerpo como unidad	32
2.2 Relación órgano – emoción	39

CAPITULO 3. HISTORIAS DE VIDA: LA CONSTRUCCIÓN DE LA ENFERMEDAD

3.1 Metodología	49
3.2 Análisis	53

CONCLUSIONES	106
--------------------	-----

REFERENCIAS	112
-------------------	-----

ANEXOS	116
--------------	-----

INTRODUCCIÓN

La historia del cuerpo está relacionada con la sociedad, de ahí que se considere como un símbolo de la sociedad en la que vive, por eso es fruto de lo social y cultural pero cada cuerpo es individual y se apropia de los mensajes sociales de distinta manera; también el cuerpo es fruto de un proceso de construcción individual, que se vuelve parte de una cultura donde reina la indiferencia, la obsesión por lo material, dominan la ansiedad y el miedo en las células, se busca superar a los otros sin importar que se les dañe, además se somete al cuerpo a procesos violentos.

La cultura establece las relaciones que deben de mantenerse entre sus integrantes; la sociedad se encarga de organizar nuestra vida a través de propuestas políticas y económicas. La persona no elige, asume estilos de vida y debe encajar en ellos.

El acuerdo que se hace con la sociedad, lleva a nuestro cuerpo a un entrenamiento social y de esta manera queda domesticado por ella, ya que le ha impuesto maneras de expresar emociones y sentimientos, de darle placer y hacerlo sufrir.

La familia es el primer lugar donde el individuo forma su individualidad; es donde se instituyen los hábitos, gestos, posturas, maneras de comer, costumbres, entre otras. Herrera (2008 en: Pedro, 2014) sostiene que cada proceso tiene una relación con los órganos y su relación está dada en términos de un proceso de construcción órgano-emoción, que se encuentra vinculada con el estilo de vida de un individuo. La relación con los padres es la principal fuente de seguridad y el comienzo de nuestra construcción como personas.

En México, la sociedad se mueve también bajo los lineamientos de culpa, miedo y competencia, como resultado de la combinación de dos culturas que guiadas por la religión modifican el cuerpo, se reniega de él y se le oculta, se establece una nueva forma de vida, cambia la alimentación, el lenguaje y aparecen nuevas enfermedades; y ya en el siglo XX se establece formalmente el control del cuerpo

(se está sometido a estrés, existe mucha contaminación, se pierde la identidad como grupo, sumisión y evasión de la vida), se vive como si el cuerpo fuese mercancía, un espacio de placer de los sentidos, generando vacíos y falta de espiritualidad, aspectos que se concretan desde que nace el ser humano al interactuar dentro de un grupo social.

En nuestro tiempo, son las emociones las que expresan y le dan sentido a nuestro cuerpo. Las emociones son el nuevo proceso de las epidemiologías sociales. Las emociones son las que encarnan y producen nuevos síntomas. El cuerpo construye en él lo que deseamos ser. Una enfermedad grave es producto de este proceso de construcción, al cual alimentamos al marginar nuestros sentimientos o guardar las culpas por no ser lo que se desea o espera de nosotros.

Al momento de nacer iniciamos un proceso que está involucrado en factores como la cultura, la religión, política, el ambiente, la sociedad y la familia; con lo cual se comienza a construir nuestra forma de vida y nuestro cuerpo, es por ello que no se puede decir que una enfermedad se genera por algo en particular, la enfermedad se construye de acuerdo a nuestra historia de vida y los factores que se relacionan con ella.

Un padecimiento es una expresión corporal compleja de un individuo. Esto significa que los mecanismos de construcción interna pueden ser desbordados por alguna emoción o sufrimiento que se conjuga con la sintomatología.

Una enfermedad puede entenderse como una crisis necesaria que vive el cuerpo, como una oportunidad que nos da el cuerpo para darnos cuenta de en donde estamos fallando. Solís (2002 en: Pedro, 2014) menciona que los malos estilos de vida solo llevan a generar sentimientos de ira, coraje, tristeza, melancolía, depresión, rencores, amargura, miedo, soledad, hasta llegar finalmente al odio contra la vida. Dichos sentimientos siempre terminan en determinados órganos o en diferentes partes del cuerpo.

La población mexicana en general está enfermando debido a diversas causas, las cuales se encuentran relacionadas con la privación sociocultural y la pobreza, así

como también por el consumo indiscriminado de sustancias y alimentos, por los estilos de vida sedentarios y altos niveles de estrés en sus días, principalmente en la escuela y en el trabajo.

El ingreso a la universidad genera una serie de cambios en la vida de los jóvenes que van desde separarse de su familia, además de adaptarse a nuevas normas, compañeros de estudio, niveles elevados de estrés y manejo del tiempo. Dentro de estos cambios, la alimentación resulta uno de los factores menos visibles en los estudiantes, pero que generan mayores problemas en la salud a mediano y largo plazo (Gómez y Salazar, 2010).

Por lo anterior, el objetivo de la presente investigación es conocer la construcción social – corporal de las principales enfermedades que presentan los alumnos de la carrera de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, así como identificar los síntomas que presentan al llegar el fin de semestre.

1. ESTRUCTURA DE LA SOCIEDAD MEXICANA

1.1 La Cultura

Para la psicología cultural como para la psicología transcultural existen dos componentes muy importantes para comprender la conducta humana, estos son los factores biológicos y los factores culturales. Durante muchos años se han dedicado a estudiar la estructura y la medición de la personalidad mediante diferentes métodos, los cuales coinciden con el objetivo de poder entender y explicar el impacto cultural en el comportamiento de los seres humanos.

López (2000, en: Alvarado, 2015) menciona que la cultura es un conjunto de sistemas y símbolos que tienen en primer término el lenguaje, las reglas matrimoniales, las relaciones económicas, el arte, la ciencia y la religión; dichos sistemas expresan los aspectos de la realidad física y social, y su relación entre sí.

Una cultura y sociedad que es construida sobre relaciones de trabajo y solvencia de necesidades básicas se va complejizando hasta que las necesidades básicas pasan a ser de orden material.

La cultura se concretiza y prolonga hasta que se crea un prototipo ideal de comportamiento que da orden a las personas de una cultura. Este prototipo enseña a través de brujos, los guías religiosos, los médicos, los científicos, los comerciantes y los políticos, las formas de vida y sentir lo corporal. Así se materializa en formas de ser y de amar, de vivir, de comer, de enfermarse y de morir.

Los individuos se tendrán que comportar, desear, sentir, soñar, comer, dormir, morir, enfermar, curar, padecer, cuidar, vivir, etc. de una forma aceptada y reforzada por la sociedad y cualquier otra forma de pensar, ver o cuestionar la realidad será rechazada. Cada institución (familia, escuela, religión, ciencia, etc.) hará que todos los individuos se apropien de las formas establecidas.

En México, Díaz-Guerrero (1994: en Flores, 2011) se preocupó por estudiar la cultura y cómo esta impacta en el desarrollo de los individuos. Describir el carácter

psicológico de los mexicanos lo llevó a realizar estudios para comprender los procesos de aculturación.

El desarrollo del hombre está enlazado a una compleja y variada estimulación debido a que cree e interactúa en un ecosistema. Más allá de las variables biológicas, el ecosistema humano incluye un ecosistema subjetivo, es decir, cómo el individuo y los grupos perciben su funcionamiento, también incluyen las variables antropológicas, sociales estructurales y económicas objetivas. Por lo anterior, se argumenta que el factor más importante para el desarrollo del individuo es la percepción que tiene de sí mismo, la percepción que se tiene del grupo y del ecosistema entero. La razón de la conducta de los seres humanos se basa fundamentalmente en la circunstancia sociocultural en la que ha nacido y se ha desarrollado, la que es entendida como un sistema de supuestos culturales interrelacionados que gobiernan los sentimientos e ideas, jerarquizan las relaciones interpersonales, estipulan los roles que tienen que llevarse a cabo, las reglas de interacción entre los individuos y las características para cada rol. También gobiernan las premisas histórico-socio-culturales de refranes, proverbios y otras formas de comunicación popular.

Finalmente, Díaz-Loving y colaboradores (2011, en: Flores, 2011) deja sumamente claro que la forma en que nos comportamos, nuestro desarrollo, nuestras actitudes, creencias, normas y valores dependen en forma importante del medio sociocultural en el que crecemos y nos desenvolvemos. Es decir, la forma en que pensamos (creencias) y lo que pensamos que debemos hacer (normas) durante nuestras relaciones interpersonales se van formando al interactuar, en primer lugar, con los padres, las familias extensas, los vecinos, los compañeros de escuela, los medios de comunicación masiva, etc. de tal manera que hay y habrá procesos y características que personas de la misma cultura comparten y aquellos en que son diferentes.

La sociedad en la que vivimos actualmente se encuentra permeada por los principios de las ciencias del siglo XIX, además es resultado de una política de desarrollo económico sostenido en la industria, una cultura y sistema capitalista,

es decir, en un mundo globalizado. La globalización es entendida como un proceso histórico que sugiere cambios culturales, políticos, económicos, etc.; consiste en la creciente comunicación e interdependencia entre los distintos países, unificando sus mercados, sociedades y culturas a través de una serie de transformaciones sociales, económicas y políticas; dichas transformaciones son las que determinan las formas de convivencia entre los pueblos del mundo. La globalización no sólo se manifiesta en terrenos políticos y económicos, también en el aspecto social, implica un cambio en el plano ideológico que se refleja en los credos y valores colectivistas y tradicionalistas que causan desinterés, generalizando y aumentando el individualismo de la sociedad.

Esta globalización promueve que la sociedad herede a los seres humanos el ser individualistas, que piensen en la competencia desleal y olviden los valores por el hecho de querer ser el/la mejor, esta cultura de consumo aumenta en la medida en que la gente busca una calidad de vida más alta; la ciudad es el espacio integrador donde la gente busca satisfacer sus necesidades a través de las grandes instituciones como los hospitales, los servicios de salud y seguridad pública.

Sin embargo, dentro de este contexto las oportunidades de vida no son igualitarias para toda la población; las clases más altas tuvieron acceso libre a un nivel económico y cultural más alto. (Aguilera, 1998. En: Narváez, 2014).

En México el proceso de globalización se va dando desde la independencia en 1821, empieza la búsqueda de la estabilidad social, política, cultural y económica; mediada por las luchas entre liberales y conservadores. Los conservadores eran privilegiados como producto de la ocupación española en el país, quienes esperaban conservar sus privilegios y el funcionamiento de una economía agraria, mientras que los liberales deseaban liberarse de los conservadores para poder participar de manera igualitaria en la vida económica y política del país, buscaban que la riqueza se repartiera de una manera igualitaria entre las diferentes clases sociales.

De acuerdo con Narváez (2014), en México el proceso de globalización se va dando desde la independencia en 1821, debido a que empieza la búsqueda de la estabilidad social, política, cultural y económica; mediada por las luchas entre liberales y conservadores. Los conservadores eran españoles y criollos privilegiados como producto de la ocupación española en el país, quienes esperaban conservar sus privilegios y el funcionamiento de una economía agraria, mientras que los liberales deseaban liberarse de los conservadores para poder participar de manera igualitaria en la vida económica y política del país, buscaban que la riqueza se repartiera de una manera igualitaria entre las diferentes clases sociales y la oportunidad de competir económicamente con otros países por medio del intercambio internacional.

El campo de la salud también se ve modificado, gracias a esto se han generado enfermedades que van en aumento, esto se debe a la fragmentación del cuerpo y a la filosofía positivista que predomina en la educación, el modelo de medicina actual reduce y fragmenta el cuerpo estudiándolo de manera biológica, debido a esta fragmentación el cuerpo se sujeta a la industria farmacéutica que vive de los cuerpos enfermos.

Solís (2007, en: Narváez, 2014) comenta que la sociedad está acostumbrada a una forma de vida sencilla bajo la ley del menor esfuerzo, que sea funcional y fácil de sobrellevar, por tal razón está sujeta a la mercantilización que en cada momento saca al mercado artículos novedosos como sinónimo de éxito y a su vez crean más necesidades al individuo, promoviendo el olvido del cuerpo y de la salud.

En México, la sociedad se mueve también bajo los lineamientos de culpa, miedo y competencia, como resultado de la combinación de dos culturas que guiadas por la religión modifican el cuerpo, se reniega de él y se le oculta, se establece una nueva forma de vida, cambia la alimentación, el lenguaje y aparecen nuevas enfermedades; y ya en el siglo XX se establece formalmente el control del cuerpo (se está sometido a estrés, existe mucha contaminación, se pierde la identidad como grupo, sumisión y evasión de la vida), se vive como si el cuerpo fuese

mercancía, un espacio de placer de los sentidos, generando vacíos y falta de espiritualidad, aspectos que se concretan desde que nace el ser humano al interactuar dentro de un grupo social.

1.2 La Familia

La familia es el primer grupo social al que pertenecemos. Actualmente la familia no solo puede entenderse desde el aspecto tradicional (mamá, papá e hijos) sino que también puede estar constituida por uno de los padres y los hijos, uno de los padres y otros familiares, hijos a cargo de otros adultos e incluso no familiares. (Estremero y García, s/f).

Es el espacio donde los niños pasan de la dependencia infantil a la independencia y vida adulta. Para facilitar esto, la familia crea el ámbito de contención, ayudándolo a aprender a cuidarse, tener confianza en sí mismo, ser capaz de tomar decisiones y de aceptar o rechazar influencias ajenas.

La familia a nivel social es considerada como la unidad básica del tejido social. Este espacio se presta para el intercambio de formas de vivir permitiendo que las representaciones familiares se manifiesten en las formas de vivir lo corporal, la familia es el punto de partida para el individuo, a partir de ahí se empieza a vivir de una forma u otra.

López (2000, en: Alvarado, 2015) menciona que cada familia estructura sus formas de resistencia o de resignación a la normatividad social y esto se observa en la manera de ver y de sentir el cuerpo.

El espacio familiar aprobará una visión de la realidad que se reflejará en ciertas posturas, formas de quejarse o en ciertas gesticulaciones que son particularmente construidas en la relación familiar, pero que no son muy diferentes a las que presentan los padres, los hermanos o los abuelos, debido a que constantemente van corrigiendo al individuo para mantenerlo dentro de las concepciones que la familia tiene sobre las formas de expresar o censurar sus vidas y sus cuerpos.

Existe un problema con el cuerpo en el espacio familiar, se construyen ritos con los que sienten que su condición corporal es algo natural y les quitan la posibilidad de construcción. Normalmente estos ritos se adhieren e interiorizan, por lo que el individuo no ve más posibilidades en su vida, lo que con el paso del tiempo le va generando un vacío en su existencia. De esta manera la elección de su vida no la hizo el, sino que la familia le impuso un rito y él lo hizo suyo.

El cuerpo humano no es sólo una herencia genética cultural, sino que también es construido por ritos familiares impuestos; lo que contribuye a una pérdida de identidad corporal.

La familia puede ser un posibilitador o una limitante en la construcción corporal de un individuo.

La familia es una institución particularmente importante en la cultura mexicana, en la cual se tiene en alta estima a la institución familiar debido a su función tradicional como fuente de apoyo y cobijo para sus integrantes, como elemento básico de cohesión social y mediadora entre individuos, amistades y alianzas (Magallón y Mora, 2006 en: Santillán, 2015).

La llegada de los modelos capitalistas a México ha traído consigo nuevos ideales y al mismo tiempo premisas sobre la competitividad, también nuevas interpretaciones acerca del medio social, particularmente entre las nuevas generaciones, las cuales son educadas en un sistema diseñado bajo estos nuevos ideales. Actualmente en los jóvenes mexicanos aún perviven valores y nociones tradicionales como la solidaridad entre amigos y colegas; así mismo, valores basados en el logro individual, la autodirección y la confrontación, se hallan cada vez más presentes entre los jóvenes; estos conjuntos dispares de valores, que por una parte promueven el colectivismo, la benevolencia y la conformidad, y por otra promueven el conflicto, la competitividad y el individualismo; esta dualidad, fruto del encuentro de sistemas morales dispares, produce severos conflictos en los jóvenes, a los cuales el sistema estimula a buscar el desarrollo personal y la fama, siempre buscando diferenciarse de otros y enfrentando todo aquello que no les

sea propicio; por lo que cuando estas exigencias chocan de frente con los ideales familiares tradicionales de solidaridad, obediencia e identificación con el otro, es común que los jóvenes desarrollen una fuerte ansiedad y un notable descontento con su situación personal, la cual tratan de ajustar a los ideales de ambos sistemas.

De acuerdo con Santillán (2015), esta dualidad de sistemas morales ha sido particularmente patente desde finales de los años 70, época en que se hizo su entrada el modelo neoliberal en México.

Los nuevos valores neoliberales fueron adoptados por las nuevas generaciones, las cuales cuestionaron el modelo tradicional de la familia mexicana; patriarcal, extensa, basada en lealtad y regida por una moral apoyada en nociones religiosas, cuyas leyes y principios eran sostenidos no pocas veces con un franco autoritarismo. Aquellos que pertenecían a las nuevas generaciones crearían sus respectivas familias retomando principios de origen tradicional y de origen neoliberal, de forma acorde a sus propios intereses y experiencias particulares. Estas nuevas familias se desarrollarían en un marco social extremadamente competitivo e individualista, lo cual acarrearía múltiples problemáticas, muchas de las cuales afectan a las familias mexicanas de hoy día.

La difusión del individualismo propició el desarrollo de visiones egocéntricas del mundo, en estas visiones, la noción de un poder divino que puede controlar e imponer su voluntad sobre una persona se torna desagradable ante los ojos de los individuos que buscan total libertad de pensar y actuar a su arbitrio, son considerados más ley que su propia voluntad, buscando ser dueños de sí y de su mundo.

1.3 La Escuela

¿Qué es educación? El hombre al nacer tiene ciertas habilidades innatas, las cuales debe potencializar y crear nuevas para sobrevivir en el medio en el que se desarrolla y la manera en la que se puede llegar a ese fin es la educación (León, 2007) la cual ha sido abordada desde diversas perspectivas a lo largo de la historia, por ejemplo E. Durkheim (1999) la analiza desde la perspectiva

funcionalista en dónde la educación es concebida como un hecho social porque se constituye en instituciones con una realidad objetiva e independiente de la voluntad del individuo. Desde esta perspectiva la función principal de la educación es la socialización metódica de una generación joven mediante la acción ejercida por una generación adulta, de esta forma los individuos se van moldeando de acuerdo a un contexto específico.

Cuando el sistema educativo mexicano, centralizado y corporativo se encontraba en transición, ésta se encaminaba a la reconstrucción del sistema cuyas orientaciones y resultados esperados se debaten entre dos proyectos de país; por una parte el neoliberal y, por la otra, el democrático y equitativo. Las diferencias principales de estos dos proyectos radican en su comprensión de la base de la sociedad y la función del Estado en la economía, el desarrollo y la conducción de la sociedad (Ornelas, 1995).

En la actualidad en los textos constitucionales, la misión de la escuela es educar al pueblo, no sólo proporcionarle habilidades y destrezas y reproducir el conocimiento, sino educarlo en el sentido profundo de formar a una persona culta, apta para vivir en la sociedad y ser productiva. El artículo tercero de la Constitución vigente establece que la educación que imparta el Estado tendrá que desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano (inculcar en él el amor a la patria y fomentar la solidaridad internacional); también deberá basarse en el conocimiento científico, ser democrática, nacional y ajena a cualquier doctrina religiosa; de igual manera, la escuela mexicana acrecentará la cultura, contribuirá a la mejor convivencia de la especie y la familia, reproducirá ideas de fraternidad e igualdad de todos. También la educación se encaminará a luchar contra la ignorancia, las servidumbres, los fanatismos, los prejuicios, los privilegios de razas, religiones, géneros o individuos.

En México, la educación es y ha sido un problema social de difícil solución, ya que desde la época colonial hasta nuestros días no ha habido políticas públicas adecuadas; es un país que tiene una gran problemática en todos los niveles del ámbito educativo. De acuerdo a De Ibarrola (2012), podemos mencionar

principalmente cuatro problemáticas: la falta de cobertura, una educación demasiado elemental (leer, escribir, operaciones básicas y lo más elemental en ciencias), la insuficiencia de recursos y apoyos y la falta de comunicación entre docentes y autoridades educativas.

En referencia a lo mencionado anteriormente Díaz (2011), argumenta que en la actualidad todas las reformas educativas están orientadas hacia la estructuración curricular por competencias, ya que buscan impulsar un trabajo educativo con el cual puedan resolver problemas del entorno, rechazando la perspectiva enciclopédica que es centrada en la memorización; sin embargo los profesores creen que los que no están preparados para la nueva reforma son los alumnos, mencionan que ellos aún “no comprenden que son ellos los que deben de elaborar su propio conocimiento”; lo cual significa que los maestros ya no deben enseñar a sus alumnos, deben ser únicamente guías en el proceso de conocimiento; sin embargo mencionan que es difícil ya que los alumnos no quieren aprender por sí solos, por lo que se ven obligados a regresar a la forma antigua de enseñar.

En la familia como generadora de Capital Social el hecho de que es en la familia donde tiene lugar la primera educación que recibe un niño, representa una alta rentabilidad todo el esfuerzo y apoyo que se le dé. Ciertamente, es en el seno familiar donde el infante se vuelve un sujeto social, aprende a dar dirección a su comportamiento y a interiorizarse de su cultura, para aprender las reglas no habladas que la gente acostumbra para mantener el orden entre lo público y lo privado.

Sin embargo, el reto para la sociedad actual, especialmente en México, es encontrar la fórmula adecuada para una educación participativa en donde maestros y padres de familia asuman su responsabilidad en la formación de los educandos, respetando el ámbito familiar en donde se forma el carácter, mejorando las técnicas de instrucción escolar, donde se capacita a la persona para un desempeño profesional eficiente, bajo normas éticas que en la sociedad se traduzcan en bien común.

Es importante mencionar que la salud también tiene una relación importante en los resultados educativos, sobre todo en el desarrollo cognitivo, intelectual y la capacidad de aprendizaje, por lo que, de igual manera la anemia, la deficiencia de hierro, el bajo nivel de ingresos de una familia, etc. son factores correlacionados con la educación.

1.4 Enfermedades predominantes en México

La salud es normalmente definida como el estado de completo bienestar, sin embargo, no sólo implica eso. Como lo menciona Vargas (2013) la salud no es solo el tradicional estado de bienestar, sino la articulación de una serie de factores que tienen como máxima aspiración el desarrollo de habilidades personales, que faciliten la satisfacción de las necesidades básicas y favorezcan la autorrealización de las personas. Lo anterior, en un marco complejo llamado salud integral, que implica la interacción de: lo biológico, lo emocional, lo académico y lo socioeconómico.

Sabemos que la medicina es una de las disciplinas encargadas de preservar la salud, sin embargo ésta suele perder de vista la humanidad del paciente y reducir la salud sólo como una función mecánica. Esto es debido a que la medicina ve a la enfermedad como una perturbación del estado “normal de salud”, por lo cual lo que busca es subsanar ese malestar, impedir la enfermedad y finalmente eliminarla; sin embargo el cuerpo humano no puede reducirse únicamente a la afección de un órgano afectado por un patógeno externo. De esta manera podemos percatarnos que lo que realiza el médico es redirigir la salud al atender el órgano afectado interviniendo con medicamentos y operaciones, como si el cuerpo se tratara solamente de una máquina, a la cual cambiándole una pieza o agregándole un poco de aceite quedará como nueva.

Pedro (2014) menciona que uno de los principales factores que determinan nuestra salud no se debe esencialmente a la intervención médica, más bien podemos adjudicar nuestra buena salud a la alimentación que llevamos y al ambiente en donde crecemos, ya que algunas enfermedades se encuentran

relacionadas a la diversidad cultural de cada país. Por ejemplo, en los países de primer mundo las enfermedades han cambiado y dejaron de estar relacionadas con la pobreza y las condiciones de vida, más bien ahora están ligadas al bienestar material y a las condiciones tecnológicas. Por lo que estas enfermedades son crónicas degenerativas, ya que están relacionadas con la alimentación rica en grasas y proteínas, el abuso de drogas, la vida sedentaria y la contaminación ambiental.

Así, de esta forma podemos decir que cada persona es responsable de sí misma y del entorno en el que se desarrolla, todas y cada una de las acciones, las decisiones, la alimentación que lleva y de los pensamientos que tenemos; los cuales se construyen a través de una historia familiar, de un entorno social, de un tiempo y un espacio bien definidos.

Por otro lado, el Centro de Documentación del Instituto Mexicano de la Juventud (CENDOC) consultado por Monroy (2009), publicó en su boletín número 20, los resultados de la Encuesta Nacional de Juventud 2005: Salud, la cual fue aplicada a una muestra representativa de la población juvenil de los 12 a los 29 años, de la República Mexicana en el 2005 (12, 815 jóvenes). En esta investigación, se les preguntó qué tan frecuentemente se sentían enfermos y se hacían atender en algún centro que prestara servicios médicos, cuáles era las enfermedades que padecían, entre otros datos que tenían relación con la salud. Las enfermedades que se encontraron que llevan a los adolescentes de entre 12 y 19 años a los servicios médicos son: gripa 29.7%, seguida de lesiones y accidentes con 13.1% y 9% correspondientemente; después aparecen las infecciones estomacales con un 6.6% y finalmente la tos y la gastritis en porcentajes muy similares, el 2.4% y el 2.3% respectivamente.

Según el INEGI dividiendo a la población juvenil en hombres y mujeres, las causas que los llevan a hacer uso de los servicios que presta el Sector Salud, son distintas para cada grupo, y las enfermedades, malestares y motivos de hospitalización más sobresaliente son los siguientes: el principal motivo por el que los jóvenes son hospitalizados es por lesiones y accidentes, siendo esta causa

una que no siempre requiere hospitalización, pero que también se presenta con gran frecuencia en clínicas y centros de salud; seguidas por las enfermedades digestivas, entre ellas la gastritis y la colitis nerviosas y las enfermedades del sistema genitourinario, que se atribuyen a prácticas sexual sin protección, las cuales son más frecuentemente contraídas por hombres. En el caso de la población femenina respecto a las causas de hospitalización se puede hacer mención que la causa más frecuente por la que las mujeres ingresan al Sector Salud son los embarazos, los cuales ascienden al 84% de los casos de hospitalización, después de esta causa, siguen los casos de enfermedades digestivas, y en menor proporción las genitourinarias y con sólo 2% accidentes y lesiones.

Como se puede observar, las enfermedades gastrointestinales son una de las principales causas de consulta médica y también una de las primeras causas de muerte en México y en el mundo, es por ello que se les considera un problema de salud pública a nivel mundial, que afecta a personas de cualquier edad y condición social.

Las enfermedades gastrointestinales infecciosas son causadas principalmente por bacterias (principalmente *Escherichia coli*, *Salmonella* y *Shigella*), parásitos (*Giardia lamblia* y amibas), y virus (Rotavirus y virus Norwalk), esto debido por el consumo de alimentos y agua contaminada con materia fecal. Las infecciones agudas del tracto gastrointestinal figuran entre las enfermedades infecciosas más frecuentes. La gastroenteritis es uno de los principales motivos de demanda de atención médica en los centros de salud. A pesar de que su mayor incidencia se presenta en personas de 20 a 40 años, los niños y los ancianos son los que suelen sufrir sus efectos fulminantes, debido a la excesiva pérdida de electrolitos que aflige al cuerpo durante la enfermedad y que puede causar una deshidratación grave. En México, un estudio gubernamental realizado en 2003, reportó 4 556 decesos causados por infecciones intestinales. En 2001, la Secretaría de Salud (SSA) informó que las enfermedades gastrointestinales, ocasionadas por bacterias o parásitos, ocupaban la decimocuarta causa de

fallecimientos en el nivel nacional, y que los estados con mayor incidencia eran: Chiapas, Oaxaca, Guanajuato, Veracruz, Puebla, y el Distrito Federal (Hernández, Aguilera y Castro, 2011).

Dentro de estas enfermedades gastrointestinales, las que encontramos con mayor frecuencia son las diarreas, las cuales se pueden clasificar de diferentes maneras. De acuerdo a lo mencionando por Hernández, Aguilera y Castro (2011), desde el punto de vista fisiopatológico este fenómeno se puede explicar por uno o más de los siguientes mecanismos:

1. Presencia en el lumen intestinal de una cantidad elevada de sustancias osmóticamente activas (diarrea osmótica), generalmente ocurre cuando una persona se conserva en ayuno.
2. Incremento exagerado de las secreciones del tubo digestivo (diarrea secretoria).
3. Anomalías en los mecanismos de transporte a través de las membranas de las células epiteliales.
4. Alteraciones morfológicas que afectan la superficie de absorción y la permeabilidad de la mucosa intestinal.
5. Trastornos en la motilidad.

Por otro lado, de acuerdo al INEGI encontramos que conforme van pasando los años, las enfermedades que se han considerado como las principales causas de muerte se han ido modificando por diversos factores, entre los que podemos encontrar el lugar en el que viven, la economía y desde luego el tipo de alimentación que llevan.

A principios de los años 30 las personas morían principalmente a causa de enfermedades transmisibles como parásitos e infecciones en el aparato digestivo o respiratorio. Estos padecimientos se controlaron y en algunos de los casos se erradicaron gracias al incremento en el número de hospitales, los avances médicos, así como las campañas de vacunación y educación para prevenir

enfermedades. Para los años entre 1960 y el 2000 el número de muertes por enfermedades transmisibles disminuyó, sin embargo aumentaron las ocasionadas por el cáncer, los accidentes y las derivadas de la violencia. A partir del año 2005 hasta la actualidad se han encontrado que las principales causas de muerte son las enfermedades del corazón, la diabetes mellitus y los tumores malignos (INEGI, 2011).

La diabetes mellitus ha sido una de las enfermedades de mayor incremento en los últimos años, siendo de gran interés para el sector salud poder prevenirla, controlarla y hasta curarla. Con esta intención se han desarrollado estrategias sanitarias y de salubridad con el objetivo de que las personas tengan un mayor control de sus niveles de glucosa, así como de su alimentación. Sin embargo no ha tenido los resultados esperados, ya que en los últimos años, como se mencionó anteriormente, el incremento ha permitido que la diabetes sea una de las primeras causas de muerte en mujeres y la segunda en hombres, haciendo notar que pacientes que han sido diagnosticados como diabéticos y los cuales deberían llevar un tratamiento no lo siguen, por lo cual presentan complicaciones y en el peor de los casos llegan a la muerte.

La diabetes puede clasificarse de cuatro formas, 1) prediabetes. Se refiere al hecho de que los niveles de azúcar están por encima de lo normal, pero aún no son lo suficientemente altos para que se diagnostique la diabetes en sí. 2) La diabetes tipo 1. Se presenta frecuentemente en niños, adolescentes y adultos jóvenes, esta se da debido a que el organismo no produce insulina todos los días. 3) la diabetes tipo 2. En esta el organismo no produce la cantidad suficiente de insulina o crea una resistencia a ella. 4) La diabetes gestacional. Es aquella que afecta a mujeres embarazadas que nunca han tenido diabetes, pero que tienen altos niveles de glucosa durante el embarazo. Sin embargo, la diabetes tipo 2, se ha mencionado con frecuencia que la población en México de personas con diabetes fluctúa entre los 6.5 y los 10 millones, de los cuales 2 millones no han sido diagnosticados aún y del total de personas con la enfermedad, un 90% presenta la diabetes tipo 2, ocupando México el noveno lugar de diabetes en el

mundo; además se calcula que 13 de cada 100 muertes en el país son producto de sus complicaciones (Zárate, 2009).

De acuerdo a las principales enfermedades causantes de un mayor número de muertes, el INEGI (2011) hace mención que durante el año 2012 se registraron 602 mil 354 defunciones, de las cuales 338 mil 377 fueron varones y 263 mil 440 de mujeres, lo cual significa que del total de las defunciones registradas el 56% corresponde a hombres y 44% a mujeres. De esta manera, al revisar las principales causas de muerte por grupo de acuerdo a la edad y sexo se encuentra que:

- En niños menores de un año las principales causas de muerte de los niños y las niñas son la dificultad respiratoria del recién nacido y otros trastornos respiratorios, malformaciones congénitas del sistema circulatorio, la influenza y neumonía.
- Las principales causas de fallecimiento en niños y niñas de 1 y 4 años son los accidentes (de tráfico de vehículos de motor), malformaciones congénitas del sistema circulatorio y tumores malignos (leucemias).
- En el grupo de niños y niñas de 5 a 14 años de edad las principales causas de muerte son los accidentes (de tráfico de vehículos de motor), tumores malignos (leucemias) y malformaciones congénitas del sistema circulatorio.
- En el caso del grupo de 15 a 24 años, encontramos que las principales causas de muerte en hombres son las agresiones, accidentes (de tráfico de vehículos de motor) y lesiones autoinfligidas intencionalmente. En las mujeres las principales causas son los tumores malignos (leucemias y del cuello del útero), agresiones y tumores malignos (leucemias).
- Las principales causas de muerte para el grupo de 25 a 34 años en los hombres son las agresiones, accidentes (de tráfico de vehículos de motor) y enfermedades por virus de la inmunodeficiencia humana. En el caso de las mujeres las principales causas son los tumores malignos (leucemias y del cuello del útero), accidentes (de tráfico de vehículos de motor) y agresiones.

- En el grupo de 35 a 44 años las principales causas de muerte en los hombres son las agresiones, accidentes (de tráfico de vehículos de motor) y las enfermedades del hígado (enfermedad alcohólicas del hígado). En el caso de las mujeres las principales causas son los tumores malignos (del cuello del útero y de la mama), accidentes (de tráfico de vehículos de motor) y agresiones.
- Para el grupo de 45 a 64 años las principales causas de muerte en los hombres son la diabetes mellitus, enfermedades del corazón y enfermedades del hígado (enfermedad alcohólica del hígado). En el caso de las mujeres las principales causas de muerte son la diabetes mellitus, tumores malignos (de la mama y del cuello del útero) y de enfermedades del corazón.
- Finalmente en el grupo de 65 y más años, las principales causas de muerte en los hombres son las enfermedades del corazón, la diabetes mellitus y los tumores malignos (de la próstata, de la tráquea, de los bronquios y del pulmón). En el caso de las mujeres las principales causas de muerte son las enfermedades del corazón, diabetes mellitus y los tumores malignos (del hígado y de las vías biliares, de la mama, de la tráquea, de los bronquios y del pulmón).

Como se puede observar, conforme van pasando los años las enfermedades que en un principio solían ser las principales causas de muerte, se comienzan a desvanecer cediéndoles su lugar a nuevas. Muchas de estas han cambiado en el transcurso de los años debido a diversos aspectos como lo son la economía, el lugar en donde se vive, así como el mismo ambiente; el alimento se ha convertido en uno de los principales factores, ya que debido a la gran demanda de productos, se ha tenido que acelerar la producción, por lo cual hacen uso de diversos químicos, que a la larga poco a poco enferman nuestro cuerpo, provocando con ello la aparición de nuevas enfermedades, como la diabetes mellitus, que ya no sólo se ve en el grupo de hombres y mujeres de 45 años en adelante, sino que ahora es más común y frecuente que se haga presente desde los niños.

1.5 Estudiantes de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Como sabemos la infancia es una etapa fundamental, ya que es en ésta donde se adquieren y desarrollan diversos hábitos, al igual que las pautas alimenticias, las cuales condicionarán el estado nutricional en etapas posteriores de la vida. La importancia que estos tienen es determinante para la prevención de enfermedades crónicas, tales como obesidad, desnutrición, anemia, hipertensión juvenil y gastritis, incluyendo así también trastornos alimenticios como lo son la bulimia y la anorexia.

El aprendizaje de los hábitos alimentarios está condicionado sobre todo por la familia, sin embargo, al alcanzar la adolescencia pierde relevancia y el grupo de amigos y las relaciones sociales se convierten en condicionantes claves de los hábitos alimenticios del joven universitario. El ingreso a la universidad genera una serie de cambios en la vida de los jóvenes que van desde separarse de su familia, además de adaptarse a nuevas normas, compañeros de estudio, niveles elevados de estrés y manejo del tiempo. Dentro de estos cambios, la alimentación resulta uno de los factores menos visibles en los estudiantes, pero que generan mayores problemas en la salud a mediano y largo plazo (Gómez y Salazar, 2010).

La alimentación está determinada por ciertos factores como el nivel socioeconómico, la disponibilidad de alimentos, evitar frecuentemente las comidas, el poco tiempo para comer, costos elevados, comer entre horas, la ingesta de comida rápida y el consumo de alcohol frecuente. Todos estos conforman las costumbres alimentarias de los jóvenes universitarios que son parte importante de su conducta estudiantil. La alimentación diaria es algo común que frecuentemente se pasa por alto su importancia, limitándose a satisfacer un antojo o calmar el apetito.

En el caso de México la población en general está enfermando debido a diversas causas, las cuales se encuentran relacionadas con la privación sociocultural y la pobreza, así como también por el consumo indiscriminado de sustancias y

alimentos, por los estilos de vida sedentarios y altos niveles de estrés en sus días, principalmente en la escuela y en el trabajo.

Desde 1978 la Dirección General de Servicios Médicos de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) realiza la evaluación del perfil de salud de los estudiantes de nuevo ingreso. A partir del 2001 se utiliza el Examen Médico Automatizado (EMA) como instrumento diagnóstico del Modelo Universitario de Salud Integral. El fin es identificar las necesidades y prioridades de salud, definir intervenciones apropiadas y evaluar el impacto en cada generación de ingreso. Se integra por un total de 62 preguntas con varios incisos que analizan factores de riesgo a partir de elementos de tipo psicológico, social y biológico. Se aplica en las escuelas y facultades de la UNAM tanto del campus central como en las periféricas. Es el caso de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI), ubicada al noroeste de la Ciudad de México, que ofrece las carreras de Biología, Odontología, Enfermería, Medicina, Optometría y Psicología. Los jóvenes que ingresan a esta institución serán los futuros profesionales de la salud, por lo que es primordial conocer la incidencia en ellos de enfermedades crónicas en primer término, y después detectar la percepción del estado de salud de quienes manifiestan padecer tales enfermedades, sus prácticas de riesgo, estrés, depresión y calidad percibida de sus relaciones interpersonales cercanas. El EMA, además de ser un mecanismo para prevenir la adquisición o desarrollo de enfermedades crónicas, es también un elemento determinante para la toma de decisiones institucionales sobre la educación para la salud (Rodríguez y colaboradores, 2009).

La Dra. Patricia Dávila, directora de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI) reportó en su primer informe que la matrícula total de alumnos que se tuvo durante el semestre 2013-1 fue de 13912, de los cuales 12179 alumnos (8064 son mujeres y 4115 hombres) corresponde a las seis carreras del sistema escolarizado. Las carreras de mayor afluencia fueron Médico Cirujano con 1287 hombres y 2428 mujeres, Psicología con 775 hombres y 1954 mujeres y Cirujano Dentista con 874 hombres y 1673 mujeres. En el Sistema de Universidad Abierta

y Educación a Distancia, SUAyED, se imparte la carrera de Psicología cuya matrícula fue de 1733, de los cuales 1223 son mujeres y 510 hombres. Los alumnos de esta modalidad provienen principalmente de los estados de Tlaxcala, Oaxaca, Puebla y Estado de México.

Para conocer la situación de los alumnos de nuevo ingreso con respecto a su salud se llevó a cabo en agosto de 2012 el Examen Médico Automatizado (EMA), que como ya se mencionó anteriormente permite identificar el estado de vulnerabilidad de la comunidad estudiantil. Fue aplicado a 2529 alumnos, lo cual representa el 87% de la matrícula de primer ingreso del semestre 2013-1.

Los resultados reflejaron que el 35% de los alumnos presentaron una vulnerabilidad alta. Debido a este panorama preocupante, decidieron realizar un proyecto para evaluar con mayor detalle el estado de salud de los alumnos. A una muestra de 926 estudiantes de las 6 carreras escolarizadas se les realizó su Historia Clínica y exámenes de laboratorio. Los resultados mostraron que el 13% de los alumnos presentaron síndrome metabólico, lo que los predispone a padecer Diabetes mellitus tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, el 24% presentó resistencia a la insulina, que también está relacionada con la susceptibilidad al desarrollo de Diabetes mellitus y el 10% presentó un intervalo de Hierro bajo, el cual está relacionado con pérdidas sanguíneas y mala alimentación, existiendo algunos casos extremos de anemia franca.

En el apartado de adicciones se encontró que el nivel de dependencia al tabaco entendido como la frecuencia de uso, parece ser media para el 6% y alta para el 1% de los alumnos que fuman. De igual manera se observa que entre el 64 y 87%, según la carrera, consumen alcohol; en el caso de Psicología se encontró que el 84% consume alcohol, mientras que 16% no lo hace. De ellos, el 11% de alumnas y el 16% de alumnos, presentan ya una dependencia alta (Dávila, 2013).

En su segundo informe la Dra. Patricia Dávila reportó que la matrícula total de alumnos para el semestre 2014-1 fue de 14500, lo cual representó un incremento del 4.2% en relación con el anterior año. La correspondiente a las seis carreras del

sistema escolarizado ascendió a 12490 alumnos (8196 son mujeres y 4294 hombres), esto es, el 86% de la matrícula. Al igual que el anterior año, las carreras con mayor afluencia fueron Médico Cirujano con 2462 mujeres y 1292 hombres, Psicología con 1976 mujeres y 821 hombres y Cirujano Dentista con 1666 mujeres y 903 hombres.

En agosto de 2013, se aplicó el Examen Médico Automatizado (EMA), a 2769 alumnos, lo cual representó el 88% de la matrícula de nuevo ingreso. A partir de este examen, la Dirección General de Servicios Médicos de la UNAM, indicó que 876 alumnos se encontraban en un nivel de alta vulnerabilidad en lo que respecta a su salud, incluyendo unos pocos que mostraron signos de violencia sexual e ideación suicida. Se evaluó con más detalle el estado de salud de una muestra de 926 estudiantes de nuevo ingreso de las seis carreras escolarizadas, reconociendo su Historia Clínica y aplicándoles exámenes de laboratorio. Desafortunadamente, los resultados al igual que en el anterior año mostraron que poco más del 13% de los alumnos presentaron síndrome metabólico, lo que los predispone a padecer Diabetes mellitus tipo 2 y enfermedades cardiovasculares asociadas a la obesidad. Además, algunos alumnos resultaron con problemas de adicción tales como tabaquismo, alcoholismo y consumo de sustancias psicotrópicas y otros problemas psicológicos, como violencia intrafamiliar y abusos, incluyendo los de tipo sexual y hostigamiento (Dávila, 2014).

Finalmente en el tercer reporte, la Dra. Patricia Dávila menciona que la matrícula total de alumnos en el semestre 2015-1 fue de 15240, lo que representa un incremento del 5% en relación con el anterior año. La población de las seis carreras del sistema escolarizado equivale al 83.3% de la matrícula, la cual ascendió a 12 710. El 73% de la población corresponde, al igual que los anteriores años, a las carreras de Médico Cirujano con 3820 alumnos, Psicología con 2833 alumnos y Cirujano Dentista con 2580 alumnos. La carrera de Psicología-SUAYED alcanzó una población de 2530 alumnos, lo cual representa el 16.7% de la matrícula total y 20% más de lo que se tenía en el anterior año.

De igual manera se aplicó el Examen Médico Automatizado (EMA) a 2782 alumnos, equivalente al 94.4% de la matrícula de nuevo ingreso. A partir de este examen, la Dirección General de Servicios Médicos de la UNAM, indicó que 182 alumnos se encontraban en un nivel de alta vulnerabilidad en lo que respecta a su salud, incluyendo unos pocos que mostraron signos de violencia sexual e ideación suicida. Además, algunos alumnos resultaron con problemas de adicción tales como tabaquismo, alcoholismo y consumo de sustancias psicotrópicas y otros problemas psicológicos, como violencia intrafamiliar y abusos, incluyendo los de tipo sexual y hostigamiento (Dávila, 2015).

A través de la revisión de estos informes entregados por la directora de la FESI, nos podemos percatar de la importancia que tiene el conocer el estado de salud de los alumnos, así como de las necesidades que presentan, ya que debido al ingreso a la universidad existen diversos cambios en las rutinas de los estudiantes. Sin embargo, no se tienen datos específicos en cuanto al estado de salud de los alumnos de Iztacala, pero se puede señalar que comparten las mismas condiciones que estudiantes de otras instituciones. Como sabemos gran parte de los alumnos pasan la mayoría de su tiempo en el trayecto de la casa a la escuela y viceversa, así como en la escuela y otros tantos por la distancia deciden el rentar un cuarto cerca de ella, lo cual trae como consecuencia el que se pase un menor tiempo en la casa y con ello el que los hábitos alimenticios cambien debido a la falta de tiempo, economía y la rapidez para su adquisición. En el caso de los estudiantes que rentan el cambio de hábitos se da debido a la falta de habilidad para cocinar, así como también por la influencia de los hábitos alimenticios de los "roomies". Es por ello que los errores dietéticos que se cometan durante estos años pueden comprometer el estado nutricional individual, trayendo consigo diversas enfermedades como lo son diabetes mellitus, gastritis, colitis nerviosa, así como la obesidad.

Lo mencionado anteriormente coincide con lo mencionado por Gómez y Salazar (2010) quien menciona que debido a la diversidad de actividades de los estudiantes universitarios como asistir a clases, hacer trabajos en grupo, estudiar

a solas, entre otras, conducen a que haya un desmejoramiento de la calidad de vida, así como la adquisición de hábitos pocos saludables, como malos hábitos alimenticios, ya que ellos deben optimizar su tiempo para cumplir con todos sus quehaceres cotidianos, lo que genera una demanda alta de estrés, desgaste emocional, físico y mental requerido para su formación académica.

En los estudiantes, el rápido desarrollo físico e intelectual, provoca que los requerimientos energéticos y nutricionales sean mayores, es por ello que se recomienda llevar una dieta variada, completa, equilibrada e hidratada, basada en el consumo moderado de todo tipo de alimentos y una ingesta de cinco comidas diarias. Sin embargo en la mayoría de los casos, los estudiantes universitarios no cumplen con estos requisitos para llevar a cabo una buena alimentación, debido a las actividades realizadas y por ende a la falta de tiempo.

A pesar de que lo recomendado en cuanto a la ingesta de alimentos es de cinco comidas diarias con un consumo moderado en cuanto a los tipos de alimentos, encontramos que no se realiza de esta manera, ya que lo que consumen son alimentos con un alto nivel de grasa, sal, azúcar y en una menor cantidad las frutas frescas y verduras.

Zudaire (2011) menciona que se han realizado diversos estudios acerca de los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, en los cuales se han puesto de manifiesto algunos de los errores dietéticos. Los cambios más desfavorables que suceden son el seguimiento de una dieta alta en grasas, proteína animal, azúcares y sal; en parte, consecuencia de un menor consumo semanal de frutas frescas, verduras cocidas y ensaladas, pescados, legumbres y aceite de oliva, y un mayor consumo de comida rápida. En lo que respecta a las comidas, el desayuno típico que consumen los estudiantes es leche con chocolate o café azucarado y galletas, es la elección más cómoda, sin embargo no es la más indicada cuando es necesario tener la mente despejada y plenas facultades mentales (concentración, memorización...) durante toda la mañana que duran las clases. Esta primera comida del día debe proporcionar más hidratos de carbono

complejos que simples (azúcares) para una mejor regulación de la glucosa y del aporte de energía al cerebro.

En la hora de la comida, es común recurrir a los productos precocinados de fácil y rápida elaboración, como croquetas, empanadas y similares, lo cual da como resultado un menú muy energético, ya que todos los productos requieren ser fritos.

En el caso de la cena, ver la televisión mientras se realiza, sentado en el sofá en lugar de en la mesa, favorece la ingesta de mayor cantidad de alimentos y menos saludables. Mientras se ve la tele, se está distraído y no se presta tanta atención a la cantidad de comida que se come, lo que redundará en una mayor ingesta de calorías. Las cenas, para quienes comen fuera de casa o han llevado una comida desordenada a lo largo del día, permiten alcanzar el equilibrio dietético diario. Para ello, es esencial planificar los menús y contemplar para la cena los alimentos que menos se toman en las comidas, como las verduras, las sopas o cremas y los pescados.

Finalmente respecto al alcohol, el consumo durante el fin de semana o en las fiestas universitarias afecta en buena parte al valor nutricional de la dieta en su conjunto y a la salud. De esta forma, a pesar de ser estudios realizados en otro país, podemos percatarnos que los resultados obtenidos son equivalentes a lo que sucede actualmente con los estudiantes de México, ya que también son hábitos que practican por cuestión del tiempo de traslado, del poco tiempo que se tiene entre las clases, así como por la economía de los mismos; en lo que respecta al consumo del alcohol, lo realizan por la influencia de los amigos, por gusto, así como un des estrés de las actividades realizadas en el transcurso de la semana.

Como lo menciona Contreras y colaboradores (2013) a pesar de que las universidades sigan la política de ofrecer a través de la cafetería alimentos sanos a los estudiantes, ellos prefieren consumir los que se ofrecen en la calle, que se caracterizan por ser hipercalóricos, además de más accesibles en cuanto al tema económico. En el caso de la FESI, con la intención de promover una mejor alimentación entre los estudiantes, ofrece la beca Programa de Apoyo Nutricional

Iztacala (PANI), la cual consiste en que el alumno de bajos recursos pueda comer de manera gratuita ya sea el desayuno o comida, la cual se encuentra patrocinada por Fundación UNAM, para poder continuar con un buen desempeño en sus clases, sin embargo son pocos los alumnos que conocen de la existencia de ésta, además de que si eres beneficiario de otra beca no puedes aspirar a ella, asimismo no es suficiente el hecho de sólo permitir consumir uno de los alimentos, ya que en el que no consume en la cafetería lo más probable es que por cuestión económico decida ir a consumir los alimentos que se venden en los puestos que se encuentran fuera de la escuela, como lo son alimentos que se les denomina como “chatarra” así como dulces y caramelos. Asimismo, con relación a las bebidas que se ingieren, el tipo es variado y solamente un cuarto de la población ingiere agua simple. De igual manera es muy frecuente encontrar que los estudiantes universitarios tienen un consumo excesivo de café, tabaco y alcohol, lo cual inevitablemente le hace mal al cuerpo.

Ochoa y Ojeda (2011) mencionan que el hecho de llevar una mala alimentación no sólo influirá en el rendimiento académico, sino que también incidirá en otros factores como lo son el cansancio, agotamiento producido por no estar consumiendo las vitaminas y sales minerales que necesitan para tener energía y ganas de estudiar y trabajar, además de ser un gran problema para los estudiantes, que les puede llegar a ocasionar enfermedades tales como: Obesidad, Enfermedades del aparato circulatorio, Cáncer, Anemia, y Bocio. De igual manera a estas enfermedades se le puede agregar la gastritis, la cual hoy en día es vista como un padecimiento normal, cayendo en un error muy grave, ya que con el tiempo como toda enfermedad silenciosa se vuelve grave y destructiva para el organismo.

Existen diversas causas favorecedoras de la gastritis, entre las cuales encontramos las mencionadas por Gil (1999, en: Benítez, 2005):

- a) El ulcus duodenal que entra a formar parte, por anatomía, del grupo de las enfermedades psicosomáticas, es decir, enfermedades concretas y evidenciables del organismo, que son consecuencia, en gran parte, de

trastornos de la esfera psíquica; por ejemplo trastornos como son: el cansancio extremo, estrés, la ansiedad, entre otras. Así mismo influye la personalidad del mismo individuo.

- b) El aumento de la emotividad, el tabaco, el estrés, entre otras, actúan sobre el cerebro haciendo que el estómago forme más ácido del que sería habitual y es este exceso de ácido el que ataca la mucosa del estómago y produce la úlcera.

Como se puede observar son varios los hábitos que llevan a cabo los estudiantes que pueden provocar el desarrollo de la gastritis. Uno de ellos y de las principales es la alimentación, ya que existe una gran ingesta de alimentos altos en grasa así como de picante, los cuales resultan grandes irritantes. El estrés, es algo muy común que se presente en los estudiantes cuando se encuentran a final de semestre con la sobrecarga de trabajos finales y este por ende provoca un cansancio extremo en ellos debido a la falta de tiempo para terminar los trabajos y el poder dormir, provocando con ello que exista un mayor consumo de alcohol para des estresarse y finalmente hay casos de estudiantes que al sentir estrés aumentan la cantidad de cigarrillos que fuman, por lo cual aumentan la probabilidad de desarrollar esta enfermedad.

Sin embargo llama la atención que a pesar de que los estudiantes saben que muchos de los alimentos que consumen no son saludables los siguen consumiendo afirmando que lo hacen por la necesidad de satisfacer el hambre, por gusto y también debido a la economía.

Por otro lado, se pudo identificar que los estudiantes han adquirido patrones de comportamiento identificables (estilos de vida), definidos por la interacción de sus gustos personales o predilecciones, la oferta de alimentos en la región y la posibilidad económica para adquirirlos (condiciones socioeconómicas). Estas conductas, convertidas en rutinas, han adquirido gran peso para su consolidación y mantenimiento, convirtiéndose en prácticas definidas que esquematizan su mundo representado. Los estilos de vida de los estudiantes se delinean por la aplicación de los esquemas y la estructura que han ido organizando sus prácticas

en el plantel de la Universidad. Así, la existencia de los comercios del entorno del plantel, como pequeños locales y negocios de cadenas en la plaza comercial, la poca atracción de la venta de alimentos de la cafetería y el gusto por los alimentos que venden en el entorno (con valor nutrimental no adecuado), son parte del sistema simbólico de los alumnos. Aunado a lo anterior, la interacción dinámica con sus compañeros, las circunstancias sociales variables, como la falta de un horario establecido para tomar sus alimentos, se anteponen a los conocimientos de los estudiantes que repiten día a día el consumo de alimentos, como un esquema aprendido de manera no consciente. Así se crea en ellos en un hábito, mismo que permite su consolidación y mantenimiento y dificulta a los alumnos utilizar sus conocimientos sobre una dieta saludable o realizar acciones que les permitan hacer los cambios para tener estilos de vida saludable (Contreras y colaboradores, 2013).

Es de gran importancia llevar adecuados hábitos alimenticios para evitar el desarrollo de diversas enfermedades. Ochoa y Ojeda (2011) hacen mención de algunos consejos para poder llevar una alimentación saludable, entre los que podemos encontrar:

- Respetar las cinco comidas.
- Comer gran variedad de alimentos. El consumo de alimentos variados asegura la correcta incorporación de vitaminas y minerales.
- Evitar los excesos de grasa saturada. Se puede adquirir hipercolesterolemia (tasa alta de colesterol en sangre)
- Comer alimentos con suficiente fibra vegetal. (Pan, Verduras, Ensaladas, etc.)
- Evitar el exceso de azúcar y de sal
- Realizar actividad física acorde a su físico, edad y preferencias.
- Tener en cuenta los requerimientos diarios de vitaminas y minerales.

Finalmente observamos que los estudiantes universitarios son víctimas de la excesiva carga de trabajo, además que existe un mal manejo del tiempo, lo cual

en el caso de los estudiantes de Psicología se hace muy evidente al final del semestre, esto debido a los proyectos que deben entregar para la calificación final de cada una de sus materias; mostrándose por tal motivo ansiosos, con un alto nivel de estrés, irritables además de no dormir bien. Es por ello que también los estudiantes se ven obligados a cambiar de una manera drástica sus hábitos alimenticios, pasando de comer una completa comida debido a la economía y falta de tiempo y prefiriendo por esa razón la comida “chatarra”, la cual pueden adquirir por una cantidad menor y consumirla en un menor tiempo.

2. LO PSICOSOMÁTICO

2.1 El cuerpo como unidad

La historia del cuerpo está relacionada con la sociedad, de ahí que se considere como un símbolo de la sociedad en la que vive, por eso es fruto de lo social y cultural pero cada cuerpo es individual y se apropia de los mensajes sociales de distinta manera; también el cuerpo es fruto de un proceso de construcción individual, que se vuelve parte de una cultura donde reina la indiferencia, la obsesión por lo material, dominan la ansiedad y el miedo en las células, se busca superar a los otros sin importar que se les dañe, además se somete al cuerpo a procesos violentos.

El cuerpo se vuelve una máquina, la cual se encuentra dominada por la racionalidad. Es tratado como algo ajeno a nosotros y se transforma en mercancía, pasa a ser objeto y consumidor a la vez, el hombre busca satisfacerse de muchas necesidades de muchas maneras: con comida, sexo, drogas y exceso de trabajo; se convierte en fuente de explotación que es manipulado por falsas técnicas de felicidad, y cuando finalmente éste deja de funcionar se vuelve merecedor de ser reparado con medicamentos, maquillajes, cirugías, etc.; también en él se reproduce la intolerancia y la competencia, los deseos de posesión y el individualismo.

Por lo anterior, la relación que existe entre el cuerpo y la sociedad se establece a partir de diversos simbolismos, de los cuales nos vamos apropiando e interiorizamos en nuestra vida diaria. Es por ello que es de gran importancia conocer un poco de la historia para comprender cómo es que la concepción que se tiene de la vida y el cuerpo va cambiando a lo largo del tiempo y cómo es que se ha convertido en lo que es en la actualidad; algo con lo que se puede comerciar y no se le ve otro valor (Narváez, 2014).

La globalización es entendida como un proceso histórico que alude a los cambios culturales, políticos, económicos, etc.; consiste en la creciente comunicación e

interdependencia entre los distintos países unificando sus mercados, sociedades y culturas a través de una serie de transformaciones sociales económicas y políticas, dichas transformaciones determinan las formas de convivencia entre los pueblos del mundo, sin embargo de este proceso surge un desarrollo desigual entre diferentes países y aumenta la dependencia de los países periféricos. La globalización no sólo se manifiesta en terrenos políticos y económicos, también en el aspecto social, implica un cambio en el plano ideológico que se reflej

an en los credos y valores colectivistas y tradicionalistas que causan desinterés generalizando y aumentan el individualismo de la sociedad. En México el proceso de globalización se va dando desde la independencia en 1821, la cual empezó con la búsqueda de la estabilidad social, política, cultural y económica; mediada por las luchas entre liberales y conservadores.

Oficialmente México entró de lleno a la globalización a partir de su incorporación al Acuerdo General sobre Aranceles Aduaneros y Comercio (GATT), durante el periodo presidencial de Miguel de la Madrid Hurtado en 1982. Sin embargo, la muestra más clara de la entrada en vigor de este sistema económico en nuestro país se da en el periodo presidencial de Carlos Salinas de Gortari con el Tratado de Libre Comercio de América del Norte el 1° de enero de 1994.

El campo de la salud también se ve modificado, gracias a esto se han generado enfermedades que van en aumento, lo cual se debe a la fragmentación del cuerpo y a la filosofía positivista que predomina en la educación, el modelo de medicina actual reduce y fragmenta el cuerpo estudiándolo de manera biológica, debido a esta fragmentación el cuerpo se sujeta a la industria farmacéutica que vive de los cuerpos enfermos.

Solís (2007, en: Narváez, 2014) comenta que la sociedad está acostumbrada a una forma de vida sencilla bajo la ley del menor esfuerzo, que sea funcional y fácil de sobrellevar, por tal razón está sujeta a la mercantilización que en cada momento saca al mercado artículos novedosos como sinónimo de éxito y a su vez

crean más necesidades al individuo, promoviendo el olvido del cuerpo y de la salud.

En México, la sociedad se mueve también bajo los lineamientos de culpa, miedo y competencia, como resultado de la combinación de dos culturas que guiadas por la religión modifican el cuerpo, se reniega de él y se le oculta, se establece una nueva forma de vida, cambia la alimentación, el lenguaje y aparecen nuevas enfermedades; finalmente en el siglo XX se establece formalmente el control del cuerpo (se está sometido a estrés, existe mucha contaminación, se pierde la identidad como grupo, sumisión y evasión de la vida), se vive como si el cuerpo fuese mercancía, un espacio de placer de los sentidos, generando vacíos y falta de espiritualidad, aspectos que se concretan desde que nace el ser humano al interactuar dentro de un grupo social.

Como se puede observar, la cultura establece las relaciones que deben de mantener sus integrantes, de igual manera la sociedad se encarga de organizar nuestra vida a través de propuestas políticas y económicas. El sujeto por lo regular no suele elegir, sino que asume estilos de vida en los cuales debe encajar.

De esta manera el acuerdo que se hace con la sociedad, lleva a nuestro cuerpo a un entrenamiento social y por lo cual queda domesticado por ella, ya que le ha impuesto maneras de expresar emociones y sentimientos, de darle placer y hacerlo sufrir. Campos (2011, en: Pedro, 2014) explica que las personas al no cultivar estilos de convivencia, el movimiento interior de su cuerpo puede perder su sentido, esto es, las relaciones entre los órganos y las emociones se trastocan, un órgano y/o una emoción domina los procesos corporales a partir de las relaciones elaboradas dentro del cuerpo social.

Por ello es importante que en la actualidad se replantee la idea de ver al cuerpo como unidad, contemplando las posibilidades de contemplar un cuerpo que no esté fragmentado ni dentro con sus órganos, sus vísceras, sus fluidos, sus emociones, sus sentimientos, sus deseos, sus pasiones, ni fuera con sus árboles,

con su agua, con su aire, con su construcción de artificialidad con su relación con los otros.

Es así que el cuerpo emerge como una posibilidad para la construcción en unidad con todo en donde lo que ocurre afuera, ya sea en el entorno social, histórico o natural también ocurre y tiene sus consecuencias dentro del cuerpo, en sus órganos y sus emociones y viceversa. López (2011, en: Alvarado, 2015) menciona que en la actualidad una emoción es tan importante como un órgano, no se pueden hacer separaciones ni fragmentar la condición humana. Se debe de hacer del cuerpo un espacio donde habitan emociones y trabajan en él con otra lógica que permita ver los procesos en su conjunto, para entonces poder vivir en esa unidad con lo que se considera exterior.

Por otro lado, si pensáramos en nuestro cuerpo y en el cómo se expresa, lograríamos entender el significado de nuestras enfermedades. Un padecimiento puede tener una lectura simbólica que se encuentra relacionada con las relaciones intersubjetivas e interpersonales, de esta manera el cuerpo expresa una demanda que debe de ser escuchada.

Pedro (2014) nos menciona que un cuerpo social establece relaciones internas, y éstas encuentran su expresión porque se prolongan en el interior de nuestros cuerpos; si un cuerpo se encuentra enfrentando un proceso crónico degenerativo, hay que pensar que la sociedad donde vive atraviesa una crisis social. El cuerpo humano es un sistema en red de células y órganos que responden según las exigencias del ambiente natural; el organismo se mueve como un todo, despliega redes de cooperación interna que se elaboran según sus necesidades. Los organismos no son sistemas cerrados, van cambiando de acuerdo a las necesidades del ambiente. Entonces, un trastorno psicósomático tiene un desarrollo en relación con una demanda del sistema como unidad, el padecimiento puede entenderse como una respuesta celular que emerge mediada por las demandas del medio ambiente (Campos, 2011 en: Pedro, 2014).

López (2006), por otro lado, menciona que es una expresión corporal compleja de un individuo, es una respuesta que puede tener lecturas diversas, también, es la posibilidad de poder descifrar los procesos que se han instalado en el individuo. Los síntomas de un padecimiento pueden ir creciendo, estancarse o hacerse cada vez más complejos e irse estableciendo en el cuerpo con una expansión casi sin control, lo cual significa que los mecanismos de construcción interna pueden ser desbordados por alguna emoción o un sufrimiento que se conjuga con la sintomatología y el individuo no puede dejar de sentir.

Como podemos ver, en nuestro tiempo las emociones juegan un papel importante, ya que son las que expresan y le dan sentido a nuestro cuerpo. Las emociones son el nuevo proceso de las epidemiologías sociales. Herrera (2008, en: Pedro, 2014) menciona que son las emociones las que encarnan y producen nuevos síntomas. El cuerpo construye en él lo que deseamos ser. Una enfermedad grave es producto de este proceso de construcción, al cual alimentamos al marginar nuestros sentimientos o guardar las culpas por no ser lo que se desea o espera de nosotros.

Al momento de nacer iniciamos un proceso que está involucrado en factores como la cultura, la religión, política, el ambiente, la sociedad y la familia; con lo cual se comienza a construir nuestra forma de vida y nuestro cuerpo, es por ello que no se puede decir que una enfermedad se genera por algo en particular, la enfermedad se construye de acuerdo a nuestra historia de vida y los factores que se relacionan con ella.

Es por ello que una enfermedad puede entenderse como una crisis necesaria que vive el cuerpo, como una oportunidad que nos da el cuerpo para darnos cuenta de en donde estamos fallando. Solís (2002, en: Pedro, 2014) menciona que los malos estilos de vida solo llevan a generar sentimientos de ira, coraje, tristeza, melancolía, depresión, rencores, amargura, miedo, soledad, hasta llegar finalmente al odio contra la vida. Dichos sentimientos siempre terminan en determinados órganos o en diferentes partes del cuerpo.

Pero ¿cómo es que una emoción llega a instalarse al órgano? López (2006), hace mención que quizá deba decirse que el proceso de recepción se da en el estómago, ya que es el órgano que recibe cualquier emoción y cualquier impresión, ya sea exógena o endógena. Es ahí donde se hospeda y da curso a los siguientes pasos y con ello hace que el cuerpo pueda distribuirlo en otro espacio, es decir, se habla de la multiplicidad de factores que se conjugan en el instante en que un individuo se apropia o deja entrar la emoción en el cuerpo-y esos mecanismos que se mueven en el interior del cuerpo-, la memoria corporal es importante para poder establecer una emoción en algún lugar.

Los dolores del cuerpo son un indicador de que algo en él está mal o no funciona correctamente, siendo esas señales parte importante de un proceso que no se escucha, pero que en ocasiones se convierte en una posibilidad de poder descifrar los mensajes y con ello prevenir un deterioro del cuerpo. Quizá valga decir que un ser humano no es sólo una máquina de hacer dinero o de trabajar. Es algo que va más allá de esas construcciones que le ha asignado la sociedad y sus conjuntos de pruebas para un mundo que no es el suyo; un cuerpo construido por algo que está fuera de la condición corporal amerita una revisión profunda sobre las formas de hacer un trabajo con los hombres y las sociedades de hoy día que se han convertido en un valor múltiple de lo que se debe de hacer con él. Quizá debamos decir también que los seres humanos no son lo que aparentan, se han construido imágenes para poder ser ellos en una sociedad que los mete a esa dinámica de hacer y competir sin tomar en consideración el aspecto corporal de su vida; una taquicardia es sólo la expresión de un mundo lleno de emociones que no se procesan y ello conduce a la pulcritud de un instante que explota en un órgano o lo atrofia. Las relaciones internas del cuerpo no son más que una larga expresión de la sociedad y sus valores, su cultura, su moral; entre otros que han encarnado y se han puesto a decir que una emoción no tiene relación con la vida, las emociones son entidades que se permiten cobrar vida y con ello hacer que la vida se convierta en una larga espera de lo que se sabe será la existencia de un mundo con valores encarnados, apostarle a esa maquinaria cultural es la instalación de un policía en los órganos, es una creencia que se puede ver sin otro recurso que

saber la historia cultural y político – religiosa de una población; las elecciones del sujeto son sólo un instante que le permite ir al fondo de una especie de realidad ficticia en el exterior y procura guardar la apariencia en una sociedad llena de máscaras (López, 2006).

Si las emociones se han convertido en un nuevo cuerpo que habita el cuerpo, es seguro o probable que estén desarrollando nuevas formas de existir en el cuerpo mismo. Esto implica que podemos esperar que la emoción se desplace en otros planos del cuerpo, las maneras de presentar sus síntomas son algo que podemos seguir por medio de la espera de un síntoma y cómo se desarrolla en y por el individuo. Una emoción en el cuerpo tiene una autonomía y puede continuar alimentándose o hacerse un espacio en el cerebro y no pertenecer al cuerpo; esto implica que las emociones se han de convertir en una nueva realidad corporal y con ello la heterogeneidad de cuerpos humanos que se hacen con emociones conjugadas o con tiempos de vida en el organismo y hasta que otra las desplaza.

De esta manera, como lo menciona López (2006) podemos ver que los seres humanos nos hemos dividido en fragmentos que habitan espacios sociales como el trabajo, la casa, la escuela o los espacios de recreación, somos una partícula que se mueve en el espacio de la sociedad, que ha construido un nuevo plano para poder establecer los niveles de cooperación pero el cuerpo no lo logra solo; se ha enfrentado a los cambios climáticos, a los deterioros del suelo del agua y del aire, esto implica que la tierra donde vive no se hace un lugar agradable y con ello se establecen las maneras de morir, pero el cuerpo se niega a establecer los nuevos rituales para perecer, debemos de construir opciones para un cuerpo que se ve sin voluntad, sin equilibrio energético, sin armonía en su interior, eso es lo que debemos hacer en nuestros días, pero por dónde empezar: quizá debemos comprender primero el proceso interno de los órganos y las emociones, en las sociedades modernas se han complejizado los mecanismos para poder establecer procesos nuevos y eso implica que debemos de abrir una frontera que parece que estaba prohibida para la no razón.

Vivimos en un mundo que se encuentra lleno de deseos y emociones que no se han armonizado, el cuerpo por un lado y la vida emocional por el otro, es por ello que quizá ésta sea la única razón que se ha construido para entender el cuerpo. La dualidad “cuerpo – vida emocional” es algo natural para unos cuerpos jóvenes, viven escondidos y convertidos en algo que no se puede unir, viendo como algo natural la vida fragmentada; sin embargo, poco más allá se encuentra la disputa interna de que los órganos no se queden como están, sometidos, debido a que el cuerpo es un espacio en construcción permanente, el cual siempre tendrá la posibilidad de liberarse de todas esas falsas técnicas de felicidad (adicciones, intoxicaciones, etc.)

2.2 Relación órgano – emoción

De acuerdo con Pedro (2014) los órganos son una unidad indisociable con las emociones, esto es, cada órgano está relacionado con una emoción. Un órgano produce una emoción y una emoción produce un órgano, la relación es de intergeneración e interdependencia.

La construcción de la definición de una emoción siempre va a depender de la sociedad en la que se viva, debido a que la sociedad enseña rituales, vocabularios y efectos corporales que trascienden la percepción y aceptación de los estilos de vida que nos han dejado y transmitido de generación en generación.

Debido a que la sociedad ha cambiado, se han construido nuevas realidades que los cuerpos están enfrentando con gran esfuerzo y con un costo cuya dimensión aún desconocemos. El cuerpo humano se enfrenta a una problemática inédita y está desarrollando nuevas relaciones internas para enfrentar los cambios que vive.

Bajo la relación órgano – emoción, el cuerpo no solo debe ser entendido en su dimensión orgánica sino también en relación con su historia y geografía, cultura y tiempo, etc. Un cuerpo, entendido como un microcosmos que forma parte de un macrocosmos, hace sus ajustes tanto en su interior como en su exterior, y eso nos conduce a los procesos emocionales que se gestan en una sociedad. En ese

contexto. El cuerpo no es más que un espacio para el estrés y la competencia, lo que fomenta la destrucción de la relación interna de los órganos.

López (2011) menciona que un ser humano no se construye en una condición de alta competencia y estrés, y cuando logra sobrevivir desarrolla enfermedades psicosomáticas como una expresión de resistencia. El refinamiento del síntoma se relaciona con la cultura del sujeto y con su grado de abandono corporal, e incluso, con las maneras en que se ha relacionado con su persona y con el espacio en que vive, los niveles de competitividad que presenta y el exacerbado sentido de la responsabilidad.

Un cuerpo no es ajeno a la condición de la historia, por eso se puede afirmar que lo que se ha construido por el hombre es cada vez más artificial e implica nuevos retos para el funcionamiento de los órganos y de los sistemas de defensa.

Las emociones desempeñan un papel importante en la construcción del cuerpo, y el espacio en el que se empieza dicha construcción es la familia, espacio en el que se instituye parte de la memoria corporal. La memoria histórica es parte de un cuerpo y nada escapará a ella. El proceso de construcción personal es el principio fundamental para el desarrollo de la memoria. Lo interesante de esta relación es el proceso que se construye en la persona, el como hace la relación emociones y síntomas que pueden corresponder con un órgano, esta relación permite una construcción del sujeto con una sintomatología que favorece una percepción de su vida personal. La relación que existe entre un órgano y una emoción es alterada con el proceso de significación y apropiación de la realidad social y corporal de las personas.

Dicha relación (órgano – emoción) está alterada por las prácticas culturales y por la historia individual y colectiva de la persona; esta epistemología está basada en la medicina tradicional china, la cual sustenta que el cuerpo está en estrecha relación con los elementos que conforman el dinamismo de la vida: fuego, tierra, metal, agua y madera; elementos que se encuentran dentro y fuera del cuerpo y que se articulan con los cinco órganos y a su vez cada órgano se considera en

relación con todos los demás, debido a que el cuerpo es un circuito continuo en el que circula la energía a través de los meridianos. (Narváez, 2014).

Como se mencionó anteriormente, el ying yang es el que genera a los 5 agentes, entendidos como un proceso de cambio, haciendo énfasis en que la vida siempre es cambio o movimiento: donde se observan los diversos movimientos del qi y las diversas rutas de cooperación que se pueden construir, cada uno coopera en una relación de armonía para preservar la vida, demostrando que existe una articulación entre la naturaleza, el cuerpo, las emociones, las estaciones, los sabores, etc.; siendo cada elemento simbolizado por un órgano y una víscera.

Durán (2004: en Narváez, 2014) explica que la vida es un ciclo, por lo que la teoría de los cinco elementos bien puede darse de la siguiente manera: El fuego hace que la madera se quemé hasta formar ceniza y convertirse en tierra; la tierra al agruparse en rocas forma el metal; el metal origina el agua y el agua da origen a la madera porque permite que crezcan las plantas; la madera guarda calor y al ser frotada genera el fuego; volviendo a empezar el ciclo.

La relación de los elementos y los órganos se expresa de la siguiente manera: madera-hígado; fuego-corazón; tierra-estómago; metal-pulmón; agua-riñón.

- *Fuego: Corazón – Intestino delgado – Alegría – Amargo*

El fuego representa el calor del sol del verano que permite la vida, partimos que la tierra tiene un corazón de fuego en el centro y late para mantener vivo al cuerpo y al planeta; de ahí que se diga que el corazón al latir es un quásar del universo.

Este elemento se relaciona con el corazón, el intestino delgado, con la emoción de la alegría, el color rojo, el sabor amargo, el verano y el sur. El corazón se relaciona con el calor del cielo, fisiológicamente es responsable de la circulación de la sangre a través de los vasos sanguíneos, nutriendo a su vez al bazo, así mismo es el que transporta las emociones y sentimientos; la punta de la lengua es el reflejo del corazón, una lengua con una punta muy roja es síntoma de un paro cardíaco, y una lengua pálida indica insuficiencia, por lo que debe de ser cálido

para proyectar la paz del espíritu, además proporciona al ser humano el sentido de la individualidad que conjuga al mismo tiempo con el sentido de convivencia con los otros.

Su energía se vincula con el intestino delgado, el cual trabaja la alegría de obtener nutrientes de los alimentos, cuando el fuego de la vida se apaga se convierten en individuos grises que pierden las ganas de vivir. El intestino delgado asimila los nutrientes de los alimentos, transporta los desechos al intestino grueso y a la vejiga, que se encarga de purificar y transportar líquidos y sustancias que ingresan a la sangre, inspirando en el cuerpo el sentido de sorpresa y regocijo, además se encarga de asimilar las emociones. Tanto el intestino delgado como el corazón son los encargados de alimentar al cuerpo, transportando las emociones y pensamientos que sirven para nutrir al espíritu. Si el corazón no realiza adecuadamente su función, el intestino delgado se verá afectado y viceversa.

En exceso de alegría lleva al infarto por el contrario la falta de alegría es la semblanza de un corazón sin esperanza, simboliza a una persona que ha perdido la alegría por la vida; la alegría que se mantiene en equilibrio no se altera por cualquier deseo o pasión, por eso el amor puede resultar un impulso para crecer o para perderse en la codependencia de sentir hacer. El fuego en exceso se puede ir a otro lado como la cabeza, creando confusiones en la vida, el corazón sufre cuando tiene sangre en exceso o cuando se retienen líquidos, generando hipertensión. El fuego se consume y se alimenta en el cuerpo pero se puede apagar con la grasa: triglicéridos y colesterol.

- *Tierra: Bazo – Estómago – Ansiedad – Dulce*

Partiendo de la naturaleza, sabemos que el fuego genera ceniza, la ceniza se vuelve tierra, la tierra representa a la madre cuyas raíces nos abastecen; la tierra nos proporciona el alimento para vivir y guarda la historia de nuestros ancestros. Al igual que los árboles fijan sus raíces en ella para no caerse, de igual forma el ser humano sostiene sus pies en la tierra para encontrar su firmeza; simbolizando el regreso a su origen.

El órgano que se relaciona con la tierra es el bazo, también llamado gobernador de la sangre porque la mantiene en su lugar dentro de las arterias y las venas, otra de sus funciones es la de digerir los alimentos a través de la boca; por lo que promueve el apetito, la digestión y absorción. Su responsabilidad reside en la calidad de nuestra carne. Incluso la calidad del tejido sanguíneo está relacionada con la capacidad del bazo para asimilar los nutrientes: si los nutrientes no son de buena calidad se presenta anemia y si no puede asimilar adecuadamente el exceso de grasa y azúcares, se puede alterar la circulación de la sangre, al sedimentarse la grasa en las arterias y venas. La fallida absorción de azúcares altera la actividad del bazo, no pudiendo asimilarla, convirtiéndose esto en un padecimiento diabético. La apertura del bazo es la boca, su movimiento es la inquietud, predomina el sabor dulce en el paladar, hay una sensación de angustia y cansancio, su sonido es el canto y su espíritu es la serenidad y la templanza. El bazo mantiene al cuerpo en su lugar o su centro de ahí que fomente en el ser humano la concentración y el pensamiento, incorpora las ideas por lo que se le considera como el que guarda a la mente; al igual que distribuye los alimentos al cuerpo también permite relacionarse con los otros y mantener el sentido de la identidad; asimismo distribuye el qi y lo asimila, permitiendo el contacto con nuestras raíces, si su contacto se pierde entramos en angustia e incoherencia por la falta de seguridad y serenidad, por el contrario un bazo en equilibrio permite hacer un uso adecuado de la reflexión y el recuerdo, mientras que un bazo desequilibrado convierte los pensamientos en obsesiones.

Se acopla con la energía del estómago, órgano que recibe la energía de los alimentos, los almacena temporalmente y descompone hasta formar el bolo alimenticio para que pasen al intestino delgado. El estómago es el órgano que recibe las emociones y sensaciones, posteriormente seguirán una ruta que dependerá de las otras emociones y del deseo que tenga el individuo; su relación con el bazo es importante porque se relaciona con el apetito; en él se cultiva una vida que se nutre con alimentos, emociones, afectos y carencias.

- *Metal: Pulmón – Intestino grueso – Tristeza – Picante*

Se sabe que la tierra al agruparse en capas forma el metal, se vincula con el otoño, la emoción que domina es la melancolía, representa la sequedad, la orientación es el oeste, su color es el blanco y su sabor es el picante.

El metal se relaciona con los pulmones, el cuál es el órgano encargado de limpiar la sangre y oxigenar al cuerpo a través de la entrada del oxígeno y de la salida del dióxido de carbono; con la respiración nuestro cabello y piel se encuentran saludables gracias a la oxigenación celular. Respirar también implica sacar lo viejo para dejar entrar lo nuevo, cuando respiramos movemos el qi para sacar lo turbio, lo que significa que se promueve la aceptación de lo que sucede en la vida cotidiana. Su apertura es la nariz, su sabor es lo acre o picante, su sonido es el llanto y su espíritu es la aceptación. El cuerpo pierde constantemente piel y pelo, porque no acepta las pérdidas. Cuando la tristeza está en exceso, podemos observar caída de pelo en abundancia, acompañada de una piel maltratada y con impurezas. Se suele enfermar comúnmente de infecciones de vías respiratorias, amigdalitis, asma, bronquitis o neumonía. Así como el metal tiene la capacidad de cambiar de forma, de igual manera nosotros somos capaces de moldear las situaciones que suceden en la vida, lo que impulsa nuestra capacidad para adaptarnos a los cambios constantes.

Su víscera es el intestino grueso, cuya función es recibir los desechos del intestino delgado para desechar lo sobrante del cuerpo a través del recto; cuando el intestino no expulsa los desechos simbólicamente nos habla de que nosotros no somos capaces de dejar ir, en pocas palabras somos posesivos.

- *Agua: Riñón – Vejiga – Miedo – Salado*

La energía del elemento metal genera el agua, es ahí donde se genera la vida, se articula con el órgano del riñón el cual guarda la energía vital o qi heredado, el cual proviene de la energía de ambos padres a través del esperma y el óvulo, el riñón nos remota a nuestro origen celular y genético, también a nuestros ancestros, pues nuestros padres nos heredan parte de su qi, le va el sabor salado, la estación de invierno y el color negro.

El riñón genera el cerebro, la médula, los huesos, el oído y el cabello, se encarga de producir el espermatozoides y de regular la menstruación, además se encarga de regular el miedo, filtrar la sangre del cuerpo y volverla a mandar a los pulmones para su oxigenación y ponerla en circulación con el corazón. La voluntad está relacionada con el riñón. Su apertura está en los oídos, su movimiento es el frío, su sabor es lo salado, su sonido es el gemido y su espíritu es la voluntad

El miedo se conjuga con el desapego para alcanzar otro nivel de desarrollo; el miedo impide el crecimiento y lleva a la culminación. Un exceso de sabor salado obstruye la filtración de agua, se presenta la retención de líquidos y los riñones se inflaman, hay cálculos, la vejiga se distiende, no puede acumular la orina, se presentan infecciones urinarias y problemas de esfínteres

Sabemos que el miedo nos puede proteger ante un peligro pero en exceso puede paralizar al cuerpo hace perder la cordura y provocar que la energía se pierda, también nutre la voluntad que proviene de la herencia de ambos padres, sin embargo; cuando el qi se pierde por la mala alimentación y la no regulación de la sexualidad, salen canas prematuras, se cae el cabello, existe dolor de sacro, baja la libido, se cae la dentadura y se ven afectados los huesos. Por el contrario, cuando su energía es abundante, la vida sexual es vigorosa, además impulsa la búsqueda de la verdad.

Es de vital importancia cuidar al riñón por lo que es recomendable tomar agua, no tener una vida sedentaria, necesita de agua para deshacerse de los líquidos turbios a través de la vejiga, cuya energía se acopla con el riñón, ya que a través de la orina se eliminan los líquidos turbios y de manera simbólica podemos decir que estamos tirando el miedo.

- *Madera: Hígado – Vesícula biliar – Ira – Acido*

El elemento madera se asocia con la primavera, la madera es el origen de las cosas y se alimenta del agua, en la madera habita el fuego y se expresa como un puente entre el cielo y la tierra, y gracias a los arboles podemos respirar el oxígeno. De los arboles aprendemos sobre la vida, es posible ver cómo funciona

el principio de cooperación cuando observamos como de las ramas brota la vida con decisión y con coraje, para dar alimento y albergar a otras especies. A este elemento le corresponde el sabor ácido, como emoción a la ira, su color es el verde y se expresa en el hígado y la vesícula biliar.

Una parte de la sangre se almacena en el hígado, para poder nutrir los tendones y ligamentos, nuestro hígado administra cuánta sangre se va a distribuir a todo el cuerpo, la cual debe estar limpia para que los órganos puedan realizar sus funciones, por eso se dice que el hígado limpia de las toxinas provenientes del alimento y de las emociones.

Un hígado fuerte lleva a la innovación y a enfrentar la vida con coraje, al equilibrio emocional y a la coherencia, por el contrario un hígado débil lleva al nerviosismo y a las contradicciones, a un temperamento voluble y a la contención emocional que posteriormente se convierte en frustración. El hígado nutre el tendón, los ligamentos, los músculos y los ojos. El hígado domina los tendones y los alimentos; está relacionado con el sabor ácido, su sonido es el grito y su espíritu es la decisión.

El hígado secreta la bilis, ésta es almacenada en la vesícula biliar, que regula la cantidad de bilis que llega al estómago e intestinos para la digestión del alimento, coopera con él y estimula el movimiento intestinal, infunde la capacidad de tomar decisiones y el hígado la capacidad de actuar. Podemos decir que la vesícula biliar recibe la ira del hígado directamente y su trabajo es dosificarla.

En la relación órgano-emoción, la ira daña al hígado, la angustia daña el bazo, la euforia daña al corazón, el pesar daña los pulmones y el miedo a los riñones.

La primera relación que nos explica la teoría de los cinco elementos es la de intergeneración. Ésta nos puede ayudar para poder explicar como sucede el aprendizaje en las personas y como la energía de un órgano a otro. Duran (2002) lo explica:

“Aprender se hace con el corazón, con alegría; el corazón, está acoplado al intestino delgado, el cual ayuda a asimilar lo aprendido; si todo va bien el conocimiento llega al bazo, este se hace más receptivo ante nuevos pensamientos e ideas: el conocimiento continua su viaje hasta llegar al intestino grueso. Si el intestino grueso es fuerte, entonces nos hacemos más abiertos a las nuevas ideas, así hasta llegar al riñón y la vejiga; el riñón está conectado con la apertura de los oídos, aumentando nuestra agudeza y apertura a escuchar. El riñón está relacionado con la vejiga, la cual se encarga de eliminar los fluidos tóxicos y así mismo nos ayuda a que fluyan las ideas”.

Toda emoción viaja de un lado a otro, pero cuando esta se detiene mucho tiempo, suele depositarse sobre un órgano debilitándolo y causando alguna enfermedad.

Nuestras emociones son cultivadas por la sociedad, la familia y por nosotros mismos.

Órgano – emoción, cooperan en conjunto para generar la vida en el interior, su relación nos enseña que la cooperación es la base para conservar y valorar la vida, por eso nuestro cuerpo se autorregula al igual que el planeta para preservar la unidad.

El cuerpo es tan sabio, que buscará las vías para evitar deteriorarse más y construirá una especie de retén –un quiste, un tumor, una úlcera, pérdida o aumento de peso, etcétera-. Las emociones son inherentes a los órganos, por eso debemos trabajar con ellas en el cuerpo.

Las emociones son parte de un estilo de vida, de una cultura que se acomoda con sus ilusiones de lo real y construye una diversidad de justificaciones para no trascender la cultura del miedo a ser otros sin renegar de nuestra construcción sociohistórica.

La construcción de lo corporal no solo se refiere al aspecto fisiológico, también toma en cuenta los procesos emocionales que alteran las redes de cooperación interna en el interior del cuerpo. Los órganos dentro del cuerpo no se encuentran

fragmentados como en la medicina puesto que trabajan como una unidad junto con las emociones, ya que ambos siguen el mismo movimiento del qi, entendiéndose que la energía puede presentarse de dos maneras como respuesta fisiológica o como respuesta emocional, debido a esta unidad un órgano desequilibrado altera una emoción y una emoción desequilibrada altera un órgano, gestando un proceso crónico-degenerativo.

Las patologías que conocemos en el presente, especialmente las que conocemos como crónico-degenerativas y somáticas, tienen que ver con la historia social y la instauración de un sistema que castiga y cultiva el miedo o la vergüenza, o bien con la historia familiar en la que se acostumbran ciertas formas de comer, lo que implica el desarrollo de un sabor predominante en la familia y en el cuerpo. (López, 2011).

Una persona puede padecer uno o varios padecimientos, lo cual va a depender de cuantos o que tan grandes sean sus apegos, deseos, frustraciones y los tipos de sentimientos albergados en su cuerpo, en especial lo que hace con ellos, los reprime o los expresa y como los hace. Existen emociones que tienen influencia en los órganos como la tristeza, ira, ansiedad, miedo.

3. HISTORIAS DE VIDA: LA CONSTRUCCIÓN DE LA ENFERMEDAD

3.1 Metodología

La investigación científica tiene una doble función: contribuye a la formación del profesional y es una vía para resolver los problemas que se presentan en la sociedad. La metodología es una herramienta de la ciencia que nos enseña a dirigir determinado proceso de manera eficiente y eficaz para alcanzar los resultados deseados y tiene como objetivo darnos la estrategia a seguir en el proceso.

Los enfoques más comunes en la metodología de la investigación son el enfoque cuantitativo y el enfoque cualitativo. En la presente investigación utilizaremos el enfoque cualitativo el cual es una vía de investigación sin mediciones numéricas tomando encuestas, entrevistas, descripciones, puntos de vista de los investigadores, reconstrucciones de los hechos, no tomando en general la prueba de hipótesis como algo necesario. Se llaman holísticos porque a su modo de ver las cosas las aprecian en su totalidad, como un todo, sin reducirlos a sus partes integrantes. Con herramientas cualitativas intentan afinar las preguntas de investigación. En este enfoque se pueden desarrollar las preguntas de investigación a lo largo de todo el proceso, antes, durante y después. El proceso es más dinámico mediante la interpretación de los hechos, su alcance es más bien el de entender las variables que intervienen en el proceso más que medirlas y acotarlas. Este enfoque es más bien utilizado en procesos sociales (Cortes e Iglesias, 2004 en: Flores, 2014).

Dentro de la metodología cualitativa se encuentran las historias de vida, esta herramienta es utilizada para recopilar la información de la presente investigación. La historia de vida es un relato autobiográfico de la persona entrevistada, su fuente principal es el testimonio o relato autobiográfico expuesto de manera voluntaria por la persona, este testimonio se basa en una entrevista que permite

identificar la experiencia del individuo, tanto en términos de contenido como en la forma de narrarlo (Veras, 2010: en Narváez, 2014).

En las historias de vida se utiliza técnicas similares de las entrevistas en profundidad. Es decir, se tratan de entrevistas flexibles y dinámicas, no directivas, abiertas, e implican encuentros reiterados cara a cara entre el investigador e informante. Estos encuentros van dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, sus experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras. Se sigue el modelo de una conversación entre iguales, en contraposición a un intercambio formal de preguntas y respuestas (Aceves, 1998 en: Flores, 2014).

Este método permite abordar problemas y acciones colectivas, posibilita acercarse a los actores sociales y recopilar sus relatos y testimonios para poder reconstruir los acontecimientos que ocurrieron en torno a sus vidas. De igual manera nos acerca a la realidad social, cultural, emocional y familiar de cualquier individuo, elementos que son parte de la construcción de los padecimientos, debido a que la historia de los individuos refleja donde inicio y que acontecimientos estaban presentes cuando este apareció, también permite entender el sufrimiento de las personas y lograr así una mejor comprensión de los hechos sociales y emocionales.

Aceves (1996, en: Narváez, 2014), afirma que la historia de vida se compone de relatos que producen con la intención de elaborar y transmitir una memoria, haciendo referencia a las formas de vida de la comunidad a la que el individuo pertenece y su construcción es posible a través de cuatro etapas:

- Etapa inicial: Se elaboran planteamientos teóricos del trabajo, se justifica metodológicamente el uso del método biográfico, se delimita el universo de análisis y se explicitan los criterios de selección del o de los informantes.
- Fase de encuesta: Es la obtención del relato biográfico, ya sea por medio de narrativas autobiográficas, por la redacción o grabación de la autobiografía del informante.

- Etapa 3: Registro, transcripción y elaboración de la historia de vida
- Etapa 4: Análisis e interpretación.

El apoyo de la historia de vida es importante para reconstruir una manera de vivir del cuerpo y la cultura de su tiempo; los procesos de transición en los espacios familiares y transgeneracionales, permiten comprender que un individuo es la expresión de un estilo único de vivir en su cuerpo conforme conocemos a los procesos de la ruta de una enfermedad que se vincula a la relación órgano – emoción partiendo de que el cuerpo se construye de acuerdo a una memoria familiar y social del individuo, la cual nunca será igual al otro. Por lo anterior se parte de ella para tener paso a la memoria corporal emocional y espiritual de la persona.

Preguntas de investigación

¿Cuáles son las enfermedades más frecuentes que presentan los alumnos de Psicología de la FES Iztacala?

¿Qué síntomas presentan al final de semestre?

Objetivo general

Conocer las enfermedades que presentan los alumnos de la carrera de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, así como identificar los síntomas que presentan al llegar el fin de semestre.

Población

Estudiantes de la carrera de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Escenario

Se llevó a cabo dentro de las instalaciones de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, en los salones de clases y/o jardineras.

Instrumento

Narrativas escritas. Esta técnica se concreta en la producción de relatos modulados en los que las narraciones del entrevistado son moduladas a través de las preguntas y de los intereses del investigador (a), por esta razón son relatos que se centran en un(os) aspectos específicos de la vida del sujeto entrevistado (a). La ventaja es que a través de la modulación es posible obtener narrativas de diferentes sujetos que tienen como punto focal los mismos aspectos (Biglia y Bonet, 2009).

Procedimiento

- 1) Se seleccionó a los entrevistados a partir de las características establecidas y se les pidió su colaboración para la entrevista.
- 2) Se estableció contacto con los participantes para explicar las condiciones de la entrevista.
- 3) En la entrevista se recabó información sobre diferentes aspectos (ver anexo 1).
- 4) Los datos obtenidos fueron analizados en categorías definidas a partir de los objetivos y de la información recabada, los cuales se presentan en la tabla 1 (ver anexo 2).

3.2 Análisis

1. DARLE GUSTO AL GUSTO

Este apartado describe cómo los estudiantes llevan su alimentación, lo que comen y no comen cuando se encuentran en casa, pero sobre todo cuando se encuentran en la escuela; cuáles son sus alimentos de preferencia, cómo cuidan su alimentación, si consideran que algún alimento les ocasiona daño, por qué razón consumen estos alimentos, así como si para ellos es más importante cuidar lo que comen o darle gusto al gusto.

En la actualidad las personas se enorgullecen de su evolución, sin embargo existe una marcada des-evolución de sus hábitos alimentarios debido a la separación permanente entre el hombre y la naturaleza.

Durante millones de años, los humanos se caracterizaron por nutrirse a base de alimentos rústicos y fibrosos que tomaban de la naturaleza y consumían crudos, por esta razón la degeneración dietética humana se vio considerablemente afectada cuando el hombre se convirtió en cazador de animales y adoptó la carne como alimento principal. La agricultura marcó el último paso para la degeneración dietética del ser humano. Cuando los cereales se convirtieron en la base de su alimentación, ya que al no poder ser comidos ni digeridos crudos es prueba suficiente para darse cuenta de que no estaban previstos para el consumo humano.

Al hablar de alimentación nos referimos a la acción y efecto de alimentar o alimentarse, es decir, es un proceso mediante al cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día. También, la alimentación es conceptualizada como la ingestión de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado (Olivares y Zacarías, sf).

De acuerdo con Reid (2005) para nutrir la vida es necesaria la comida y la bebida, sin embargo se desconoce que las naturalezas de diferentes sustancias pueden ser opuestas entre sí, y se les come juntas de manera indiscriminada, por lo que los órganos vitales pierden su armonía y no tardan en presentarse las consecuencias.

Para ello es necesario llevar una dieta equilibrada. Torres y Francés (2007) la definen como aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales. Llevar una alimentación equilibrada no es ingerir mucha comida, ya que es tan importante la cantidad como la calidad de la misma. Es importante pensar que no se puede disfrutar de una vida saludable comiendo unos pocos alimentos. La variación es lo idóneo desde el punto de vista del bienestar, permitiéndonos esto disfrutar, además, de la riqueza de los distintos sabores, olores y aromas.

Participantes

K

Actualmente ¿Cómo consideras que es tu alimentación?

Pues considero que es mala, ya que pues en la escuela, las cosas usualmente “sanas” están muy caras y como pues no tengo dinero jajaja pues no dan la posibilidad de que las adquiera, y pues lo que entra en el rango en lo que puedo gastar son cosas chatarra.

¿Qué es lo que comes?

Pues como te lo mencionaba anteriormente como en lo que puedo gastar y está más barato entre esas cosas están las galletas o las barritas de amaranto de chocolate que es lo que usualmente como, y en mi casa pues son cosas hechas en casa y mi mamá me da por lo regular pescado o carne de pollo, casi ya no comemos carne de res.

¿Cuántas veces al día comes?

Por lo regular me gusta comer mucho jajaja como 4 veces al día.

Cuando te encuentras en la escuela ¿qué es lo que comes?

Como sólo barritas de amaranto con chocolate y una leche de all bran o en vez de las barritas de amaranto me compro unas galletas, pero usualmente son las barritas de amaranto.

¿Cuáles son los alimentos que prefieres consumir?

A veces fruta, licuados, pan, pizzas, hamburguesas, baguettes, frappes, jugos, leches de sabores, galletas, tortas, en si toda la garnachería de México jajaja.

¿Qué alimentos son los que no te gustan consumir?

Pues cuando me encuentro afuera de mi casa no me gusta consumir los caldos, no me gustan para nada y cuando estoy en mi casa sólo caldo de pollo o de pescado pero el de pollo sin verduras y carne solo el puro caldo.

¿Consideras que algún alimento de los que consumes te causa daño?

Pues no, no hay ningún alimento que me haga daño

Sebastián

Actualmente ¿Cómo consideras que es tu alimentación?

Descuidada, trato de comer verduras y cosas nutritivas, sin embargo consumo mucho carbohidrato

¿Qué es lo que comes?

De todo, pero con frecuencia es comida rápida como hamburguesa y ese tipo de cosas

¿Cuántas veces al día comes?

3

Cuando te encuentras en la escuela ¿Qué es lo que comes?

Chilaquiles, tortas, galletas

¿Cuáles son los alimentos que prefieres consumir?

Ensaladas, chilaquiles, torta

¿Qué alimentos son los que no te gustan consumir?

Pizza

¿Consideras que algún alimento de los que consumes te causa daño? ¿Por qué?

Hamburguesas y tortas, ya que siento que me engordan

Si consideras que te hacen daño, ¿por qué lo continúas consumiendo?

Porque es lo que hay y para lo que me alcanza

Kael

Actualmente ¿cómo consideras que es tu alimentación?

Actualmente consumo menos proteínas, menos leche, menos grasa pero ocasionalmente como de una manera poco controlada mucho de cosas como pizza, comida chatarra, etc.

¿Qué es lo que comes?

Ensaladas, tortas, pizza, botana, pollo, muy frecuentemente cosas con queso como quesadillas, sándwiches de queso y la combinación queso, frijoles, crema en su presentación de molletes, chilaquiles, enfrijoladas, etc.

¿Cuántas veces al día comes?

De dos a tres

¿Dónde sueles comer?

En mi casa o en los puestos fuera de la escuela

Cuando te encuentras en la escuela ¿qué es lo que comes?

Ensalada, baguette, torta, pizza, botana.

¿Cuáles son los alimentos que prefieres consumir?

Pan dulce y la comida chatarra como pizza.

¿Qué alimentos son los que no te gustan consumir?

Pescado, mariscos y vegetales.

¿Consideras que algún alimento de los que consumes te causa daño? ¿Por qué?

Sí, la botana y el pan. Porque me hacen engordar.

Si consideras que te hacen daño, ¿por qué lo continúas consumiendo?

Porque me gustan mucho y las consecuencias no se presentan de manera inmediata y considero que aún son reversibles.

Mariano

Actualmente ¿cómo consideras que es tu alimentación?

Un poco descuidada, ya que no siempre estoy en casa y término comiendo en diversos lugares.

¿Qué es lo que comes?

Cuando estoy cerca de casa, muchos platillos caseros muy nutritivos algo exóticos propios de la región donde vivo, pero cuando salgo como de todo desde comida chatarra hasta platillos exprés

¿Cuántas veces al día comes?

Pues intento comer 3 veces al día pero en ocasiones sólo llego a almorzar y comer

¿Dónde sueles comer?

Donde sea, pero prefiero en casa o cerca de ella.

Cuando te encuentras en la escuela ¿qué es lo que comes?

Frituras, hamburguesas, pizzas, tacos, caray lo que llegue a encontrar o para lo que me dé tiempo.

¿Cuáles son los alimentos que prefieres consumir?

Carnes, soy adicto a todo tipo de carnes rojas

¿Qué alimentos son los que no te gustan consumir?

Las verduras, nunca fueron de mi agrado

¿Consideras que algún alimento de los que consumes te causa daño?

No, ningún alimento me hace daño simplemente los que no me agradan no lo consumo

Varekay

Actualmente ¿cómo consideras que es tu alimentación?

Malísima como a deshoras o cuando puedo

¿Qué es lo que comes?

Comida rápida de fácil preparación

¿Cuántas veces al día comes?

1 o 2

Cuando te encuentras en la escuela ¿qué es lo que comes?

Comida rápida la que suelen vender en el callejón

¿Cuáles son los alimentos que prefieres consumir?

Fresas y uvas

¿Qué alimentos son los que no te gustan consumir?

La carne de res

¿Consideras que algún alimento de los que consumes te causa daño? ¿Por qué?

La carne de res hacia que me dolieran los músculos y articulaciones, por eso no la consumo.

Sai

Actualmente ¿Cómo consideras que es tu alimentación?

Regular

¿Qué es lo que comes?

Como sopa, caldo de pollo o res, carne (bistec o pollo) a veces verduras y tomo mucha agua.

¿Cuántas veces al día comes?

Tres.

Cuando te encuentras en la escuela ¿qué es lo que comes?

Trato de comer algo sano, como una ensalada o sándwich.

¿Cuáles son los alimentos que prefieres consumir?

Alimentos que no sean chatarra.

¿Qué alimentos son los que no te gustan consumir?

Chatarra.

¿Consideras que algún alimento de los que consumes te causa daño?

No

Mags

...Durante la infancia y adolescencia comencé a tomar gusto por la comida chatarra y aproximadamente a los 15 años comencé a consumir refresco y otros alimentos con conservadores.

Siempre he comido dos veces al día. Desayuno y comida, pocas veces ceno y casi nunca hago refrigerios. Como en familia los fines de semana y los días de escuela como sola. Cuando como sola, consumo menos tortilla y menos refresco, por lo cual pienso que los malos hábitos son más por la “tentación” que por la

necesidad de consumir alimentos dañinos. Prefiero los alimentos sin mucho sabor, sin sales o azúcares, no me gusta lo condimentado o los sabores muy fuertes y penetrantes. Los picantes me provocan inflamación y dolor abdominal, a veces contraigo infecciones por consumir demasiados alimentos irritantes. También me afectan los alimentos grasosos, me provocan agruras y malestar. Habitualmente consumo alimentos ligeros como fruta o ensaladas de verdura en los desayunos en días escolares; en las tardes es cuando me propaso con alimentos dañinos que generalmente me provocan malestar.

Bárbara

Actualmente, ¿cómo consideras que es tu alimentación?

Poco saludable

¿Qué es lo que sueles comer?

Abundante carne, pocos vegetales, bastante comida chatarra, poca agua y abundante refresco de cola

¿Cuántas veces al día comes normalmente?

3

Cuando te encuentras en la escuela ¿qué es lo que comes?

Chilaquiles, burritos, tortas y refresco de cola o jugo

¿Cuáles son los alimentos que prefieres consumir?

Carne

¿Qué alimentos son los que no te gustan consumir?

Vegetales

¿Consideras que algún alimento de los que consumes te causa daño? ¿Por qué?

Si, su contenido es dañino para algunos órganos y me provocan inflamación en el estómago

Si consideras que te hacen daño, ¿A qué se debe que los sigas consumiendo?

Porque me gustan

Friglia

Actualmente, ¿cómo consideras que es tu alimentación?

Es balanceada.

¿Qué es lo que comes?

Como frutas, verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.

¿Cuántas veces al día comes?

Cuatro veces (desayuno, comida, una colación y la merienda).

Cuando te encuentras en la escuela ¿qué es lo que comes?

Ensaladas, una torta o fruta.

¿Cuáles son los alimentos que prefieres consumir?

Me gusta mucho la fruta y los guisados hechos en casa (picadillo, mole de olla, pollo con mole, alubias, quelites, etc.)

¿Qué alimentos son los que no te gustan consumir?

Los alimentos que estén preparados con mucho picante.

¿Consideras que algún alimento de los que consumes te causa daño?

Ninguno.

Pina

Actualmente, ¿cómo consideras que es tu alimentación?

No tengo una dieta en específico, como de todo. No cuido calorías pero trato de comer "con medida".

¿Qué es lo que comes?

Pastas, legumbres, verduras, frutas, cereales, grasas, etc.

¿Cuántas veces al día comes?

Depende, si es entre semana, como 2 veces al día y refrigerio mientras estoy en la escuela. Y los fines de semana, tres veces al día.

¿Dónde sueles comer?

Cuando me encuentro en la escuela, como mi lunch que llevo de casa y cuando tengo más hambre, suelo comprar en los locales. Y en casa, solo es lo que mi familia cocine.

¿Qué otras cosas comes cuando estas en la escuela?

Tortas, sándwiches, pizzas, galletas, yogurts, agua pura. Y una que otra vez ensaladas o coctel de frutas, pero normalmente como algo que sé que me va a llenar como las harinas.

¿Cuáles son los alimentos que prefieres consumir?

Las harinas y lo picante. Depende igual del clima.

¿Qué alimentos son los que no te gustan consumir?

Los súper grasosos (gorditas de chicarrón prensado, las vísceras, el marisco)

¿Consideras que algún alimento de los que consumes te causa daño? ¿Por qué?

Si, a mi encanta el chile o el chamoy como golosina. Sea en comida o dulces, pero padezco colitis y me provocan dolores abdominales, a veces no me lo prohíbo.

Si consideras que te hacen daño, ¿Por qué lo continúas consumiendo?

Porque me gusta el sabor en mi boca.

Eckled

Actualmente, ¿cómo consideras que es tu alimentación?

Completa.

¿Qué es lo que comes?

Siempre frutas, verduras, de todo tipo y tres veces a la semana lo combinamos con carne de algún tipo, trato de tomar mucha agua, y no me gusta mucho el refresco, aunque si como un poco de picante.

¿Cuántas veces al día comes?

3

¿Cuándo te encuentras en la escuela que comes?

Tortas de casa.

¿Cuáles son los alimentos que prefieres consumir?

Que tengan verduras, sean un poco picosos.

¿Qué alimentos son los que no te gustan consumir?

El huevo, sólo lo consumo porque es nutritivo, los salados tampoco me agradan.

¿Consideras que algún alimento de los que consumes te causa daño? ¿Por qué?

Alimento no, golosinas sí. Suelo consumir mucho chocolate y cosas picantes aunque ya no tanto.

Si consideras que te hacen daño, ¿Por qué lo continúas consumiendo?

El chocolate lo consumo en momentos donde no he comido por varias horas, y porque se me antoja y lo picante porque desde pequeña lo como, aunque ya he tratado de dejarlo y si lo estoy logrando.

Tony

Actualmente, ¿cómo consideras que es tu alimentación?

Correcta y balanceada.

¿Qué es lo que comes?

Verdura, Carne, Pescado.

¿Cuántas veces al día comes?

3.

¿Cuándo te encuentras en la escuela que comes?

Enchiladas o Hot dog.

¿Cuáles son los alimentos que prefieres consumir?

Carne y pollo.

¿Qué alimentos son los que no te gustan consumir?

Hígado.

¿Consideras que algún alimento de los que consumes te causa daño?

No ninguno.

Conclusión

Con lo anterior se puede observar que la mayoría de los estudiantes a los que entrevistamos consideran que su alimentación es de regular a mala, esto se debe a diversos factores, entre los que reportan:

- El costo elevado de la comida saludable en los puestos que se encuentran fuera de la FESI, por lo cual tienen mayor acceso a la comida “chatarra”, ya que

es más barata, además de que mencionan que los mantienen satisfechos por un rato.

- Las veces que comen al día, la mayoría realizan de dos a tres alimentos en el transcurso. Algunos de ellos reportan que es debido a la falta de tiempo, ya que la mayoría del día la pasan en la escuela.
- La falta de una alimentación balanceada, ya que la mayoría mencionan que consumen alimentos grasosos, hechos a base de masa y picosos, además de no comer verduras, tomar agua simple y realizar las comidas a su tiempo.

Finalmente, a pesar de que todos conocen y hacen mención de algunos de los daños que les ocasionan los alimentos que consumen, indican que los continúan comiendo, debido a que les gustan, les agrada la sensación que ellos provocan en su boca, así como también el sentirse satisfechos. Lo cual nos deja ver que lo que buscamos al adquirir algún alimento es el darle gusto a nuestro cuerpo, pero sobre todo al gusto, sin importar el llevar una alimentación adecuada ni las consecuencias que éste pueda traer a corto o largo plazo en nuestro organismo.

2. BOTIQUÍN CASERO

A lo largo de la historia el autocuidado, es decir, el propio tratamiento de los signos y síntomas de la enfermedad que las personas padecen, ha sido la forma más utilizada para el mantenimiento de la salud. El ámbito familiar ha sido la fuente de conocimiento de las técnicas o remedios existentes en cada entorno cultural, pasando dichos conocimientos de generación en generación.

En la mayoría de los hogares, la gran parte de las enfermedades que aparecen en la vida de las personas, son manejadas con alguna de las técnicas o medicamentos que la propia familia conoce o tiene a su alcance para aliviar dichos problemas.

La automedicación se ha definido de forma clásica como el consumo de medicamentos, hierbas y remedios caseros por propia iniciativa o por consejo de otra persona, sin consultar a un médico. La persona ha aprendido su decisión en

un ámbito próximo: familia, amigos o vecinos, farmacéutico, la reutilización de la receta de un médico o la sugerencia de un anuncio (Baos, 2000).

Las personas suelen practicar la automedicación en enfermedades, dolencias o síntomas que considera como no graves o que no requieren consulta médica; pero también como tratamiento adicional o de urgencia en enfermedades crónicas o graves previamente diagnosticadas; o bien como medida preventiva.

De igual manera, como lo menciona Izquierdo (2010), existen diversas causas por las cuales las personas suelen recurrir a la automedicación, entre las que podemos encontrar:

- Dificultad económica
- Espera prolongada para la consulta médica
- Sintomatología no grave
- Conocimiento en el área
- Consumo de productos naturales
- Atención médica deficiente
- Pudor a la consulta

Sin embargo, como lo mencionan Recalde y compañeros (1996) durante mucho tiempo se ha considerado a la automedicación como una forma de uso irracional de los medicamentos, al constituir una terapéutica no controlada, que no permite un seguimiento de tratamiento de los pacientes y que puede conllevar numerosos riesgos o inconvenientes, tales como:

- Información errónea, insuficiente o no comprensible de los medicamentos y sus características por parte de los pacientes.
- Elección incorrecta de los medicamentos por un autodiagnóstico equivocado o bien por una identificación errónea.
- Uso o administración incorrectos (dosis, vía, duración, conservación, etc.) y riesgo de abuso o dependencia.

- Aparición de reacciones adversas o interacciones, o utilización de asociaciones inadecuadas que podrían ser especialmente peligrosas en ancianos, niños, embarazadas y ciertos grupos de riesgo.
- Retraso en la asistencia médica apropiada, en los casos en que ésta sea realmente necesaria.

Participantes

K

¿Qué es lo que haces cuándo enfermas?

Nada solo intento curarme los síntomas rápidamente. Acudo a los remedios de la abuelita, o si no se me quita, consulto a mi mamá y pues de lo que me ha dado anteriormente también yo ya sé que medicamentos tomarme y cada cuando me toca.

¿A qué tipo de tratamientos has recurrido?

Pues solo el de mis medicinas que son dos una es la trimetropina que me la tomo cada 8 horas para quitar la infección y el paracetamol cada 4 horas para quitar el dolor de cuerpo y garganta. Y pues acerca de lo demás es como la rutina que tengo que hacer para recuperarme rápido.

Sebastián

¿Qué es lo que haces cuándo enfermas?

Tomo medicamento (me automedico) el que siempre me sana rápido

¿Qué tratamiento sigues cuando enfermas?

Solo tomo el medicamento llamado desenfriol D que es el que me funciona

Kael

¿Qué es lo que haces cuándo enfermas?

Ir al médico y tomar medicina tanto casera como la prescrita por el médico

¿Qué tratamiento sigues cuando enfermas?

El que me dice el médico y los remedios caseros como tés, miel con limón, etc.

Mariano

¿Qué es lo que haces cuándo enfermas?

Normalmente nada, tengo la idea que mi cuerpo debe adaptarse a la enfermedad y combatirla por sí solo, cuando ya es algo grave o interfiere con mis actividades acudo al médico.

¿Qué tratamiento sigues cuando enfermas?

Pues ninguno

Varekay

¿Qué es lo que haces cuándo enfermas?

Acudir al médico

¿Qué tratamiento sigues cuando enfermas?

El que me dé le médico

Sai

¿Qué es lo que haces cuándo enfermas?

Voy al medico

¿Qué tratamiento sigues cuando enfermas?

Tomo medicamentos para la gastritis como omeprazol o ranitidina.

Mags

Desde mi problemática cuando era pequeña, no he sido de padecer enfermedades hasta la universidad. Ahí comencé a sufrir, debido al estrés, colitis nerviosa y dolores de cabeza, y las habituales gripes debido a que mis defensas siempre han sido muy bajas. También tengo síndrome de ovarios poliquísticos y VPH.

Nunca le he dado seguimiento o tratamiento a estas afecciones, como dije antes, la clínica es muy tardía, así que tomo medicamentos solamente para el alivio inmediato.

Bárbara

¿Qué es lo que haces cuándo enfermas?

Acudo al médico o si sé que tengo exactamente tomo algún medicamento que crea que me sirve

¿Qué tratamiento sigues cuando enfermas?

Medicamento, algún té y dieta indicada

Friglia

¿Qué es lo que haces cuándo enfermas?

Cuando identificó los síntomas trato de abrigarme mejor y realizo algunos ejercicios de Dao Yin Yang Sheng Gong y de Tai Ji Quan (Tai chi).

¿Qué tratamiento sigues cuando enfermas?

Sí voy al médico tomo el que me mande.

Pina

¿Qué es lo que haces cuándo enfermas?

Voy a algún medico particular, o si estoy en la escuela voy a “servicios médicos”

¿Qué tratamiento sigues cuando enfermas?

Los remedios de mamá, o ir al médico (dependiendo de la intensidad del dolor) y el descanso.

Eckled

¿Qué haces cuándo enfermas?

No me gusta tomar medicamento a menos de que el dolor sea muy fuerte, primero intento con remedios caseros y si no funcionan tomo algún medicamento. Excepto con el dolor de cabeza, cuando me duele la cabeza sólo me recuesto un poco y se me pasa.

¿Qué tratamiento sigues cuando enfermas?

Tés o jarabes naturales.

Tony

¿Qué es lo que haces cuándo enfermas?

Lo primero que identifico es la posible infección o malestar que tengo, para así saber si anteriormente logre ser medicado con éxito y volver a utilizar el medicamento indicado. En caso de desconocer esta información prosigo a asistir al médico más cercano.

Conclusión

Al revisar la información recabada, nos podemos percatar que la mayoría de los estudiantes entrevistados al encontrarse enfermos se automedican. Algunas de las razones que mencionaron fueron:

- Es más rápido que asistir a su clínica del seguro, ya que ahí es muy tardado para que los atiendan.
- Algunos prefieren aguantarse y que sea el mismo cuerpo quien combata la infección y si la enfermedad no desaparece es cuando asisten al médico.
- Otros más al enfermarse deciden recurrir a los medicamentos que han tomado en ocasiones anteriores y que los han ayudado a mejorar.
- Finalmente algunos también recurren a los remedios de la abuelita.

Como podemos observar, la mayoría de los alumnos debido a la presión por la carga del trabajo dentro de la escuela, pero sobre todo al final del semestre a causa de los proyectos finales, resulta ser la principal razón por la que suelen enfermar. Es por ello que al ver que su rendimiento comienza a bajar debido a la enfermedad, la mayoría recurre a remedios rápidos para lograr recuperarse, como lo suelen ser los medicamentos que anteriormente les han funcionado, que les han recomendado otras personas, así como también los remedios caseros de la abuelita. Como lo mencionaron, esto lo hacen debido al tiempo, ya que el asistir al seguro o consulta médica en algunas de las farmacias que ofrecen el servicio, les

quita exceso de tiempo, tiempo que necesitan para continuar con sus proyectos finales, razón que al final, es la que los sigue enfermando.

3. AGUANTAR HASTA EL FINAL

Aquí se toca el tema de la automedicación, así como de asistencia al médico. Tal como se mencionó en la categoría anterior, existe muy poca conciencia en cuanto a la importancia de asistir al médico, pero sobretodo el hacerse chequeos de rutina. La mayoría de veces cuando se enferma, debido a la rapidez prefiere el automedicarse tomando lo mismo que las veces anteriores y sólo cuando el medicamento no surge efecto es cuando las personas suelen asistir al médico, aguantando hasta el final.

Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social, el individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. La salud debe percibirse, como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata, por tanto, de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales así como las aptitudes físicas. Una buena salud es el mejor recurso para el progreso personal, económico, social y repercute de manera importante en la calidad de vida de los individuos, así mismo, se conoce que los factores políticos, económicos, sociales, culturales, de medio ambiente, de conducta y biológicos intervienen de manera favorable o en detrimento de la salud.

En nuestro país los medicamentos, así como la medicina tradicional, han sido un gran recurso para el tratamiento y la prevención de diversas enfermedades. El gran desarrollo de la industria farmacéutica, derivado de la investigación farmacológica, ha contribuido a elevar el número de fármacos disponibles y su utilización por parte de la población. (Reynoso y otros, s/f)

Sin embargo, la libre comercialización de algunos medicamentos, así como la utilización de los remedios herbolarios en muchos de los países subdesarrollados, se ha convertido en un artículo de consumo que se valora en términos de la oferta

y la demanda, sin tomar en cuenta los riesgos que su uso conlleva implícito, debe tomarse en cuenta que los medicamentos, así como los productos de origen natural, pueden causar reacciones adversas, incluso interactuar entre sí.

De acuerdo con Sánchez y Nava (2012) la automedicación es definida como la ingestión de medicamentos de venta libre o por iniciativa propia. La automedicación, cuando no se realiza de manera responsable e informada por los usuarios, es considerada como un problema de salud pública. Debe tomarse en cuenta que el acto de automedicarse puede ocasionar graves daños a la salud individual, familiar y colectiva.

Durante la última década se han realizado investigaciones en diferentes países de América Latina sobre la automedicación en estudiantes universitarios. El resultado de estas fue que más de la mitad de los estudiantes se automedica de manera indiscriminada. Los medicamentos más utilizados fueron antiinflamatorios no esteroideos, antibióticos y antiácidos. Los efectos adversos correspondieron al aparato gastrointestinal por no considerar los efectos adversos y el seguimiento del tratamiento. Se utilizan medicamentos por conocimientos propios, ya que la adquisición es de venta libre y por lo mismo incita a hacerlo sin mostrar alguna diferencia con la autoprescripción.

Participantes

K

Cuando enfermas ¿Asistes al médico o te automedicas?

Me automedico

Si asistes al médico, ¿con qué frecuencia lo haces en el año?

2 veces al año

¿Qué tratamiento sigues cuando enfermas?

Tomar mis medicinas cuando me tocan, tomar mucha agua, protegerme la garganta, taparme para no agravar más la gripa, consumir verduras y pescado e infusiones de té y reposar y no estresarme.

Sebastián

Cuando enfermas ¿Asistes al médico o te automedicas?

Cuando solo es gripa me automedico si es otro malestar voy con el médico

Si asistes al médico, ¿con qué frecuencia lo haces en el año?

Cada que me enfermo en promedio unas 3 veces al año

¿A qué tipo de tratamientos has recurrido?

Sólo medicamento y jugos naturales

Kael

Cuando enfermas ¿Asistes al médico o te automedicas?

Asisto al médico

Si asistes al médico, ¿con qué frecuencia lo haces en el año?

Cuando me enfermo. Como cinco veces al año.

¿A qué tipo de tratamientos has recurrido?

Los alópatas y caseros

Mariano

Cuando enfermas ¿Asistes al médico o te automedicas?

Médico, pero nunca termino un tratamiento, me recupero más rápido

Si asistes al médico, ¿con qué frecuencia lo haces en el año?

Trato de no hacerlo

¿A qué tipo de tratamientos has recurrido?

Mi cuerpo debe tener la capacidad de adaptarse a la enfermedad, combatirla, y si la supera creo tarda en regresar y ya no suelo enfermarme.

Varekay

Cuando enfermas ¿Asistes al médico o te automedicas?

Acudo al médico

Si asistes al médico, ¿con qué frecuencia lo haces en el año?

Cada que me enfermo

¿A qué tipo de tratamientos has recurrido?

Tratamientos médicos

Sai

Cuando enfermas ¿Asistes al médico o te automedicas?

Voy al médico la mayoría de las veces.

Si asistes al médico, ¿con qué frecuencia lo haces en el año?

La mayoría de las veces que me enfermo

Mags

En cuanto a los servicios de salud, desde pequeña mis padres han trabajado y se les ha brindado la afiliación a distintas instituciones. Actualmente estamos afiliados al ISSEMyM por parte de mi papá. No asisto habitualmente debido a que el servicio es muy tardado y el seguimiento es muy tardío, por lo que, al enfermarme de gripe u otras afecciones, prefiero asistir a las clínicas genéricas que brindan servicio con un costo accesible.

Bárbara

Cuando enfermas ¿Asistes al médico o te automedicas?

Las dos

Si asistes al médico, ¿con qué frecuencia lo haces en el año?

La mayoría de las veces que me enfermo

¿A qué tipo de tratamientos has recurrido?

Médicos y caseros

Friglia

Cuando enfermas ¿Asistes al médico o te automedicas?

Si persisten las molestias tomo téis o hago gárgaras con bicarbonato y si lo anterior no funciona voy al médico.

Si asistes al médico, ¿con qué frecuencia lo haces en el año?

Cada medio año, es que llevo un control en el seguro popular.

¿A qué tipo de tratamientos has recurrido?

Los de medicina alópata.

Pina

Cuando enfermas ¿Asistes al médico o te automedicas?

Ambas cosas. Depende si me siento muy mal, si voy al médico y sino mi mamá acude a su botiquín o remedios caseros.

Si asistes al médico, ¿con qué frecuencia lo haces en el año?

2 veces cada 4 meses

¿A qué tipo de tratamientos has recurrido?

Psicológicos, dermatológicos y como tal, las pastillas o inyecciones.

Eckled

Cuando enfermas ¿Asistes al médico o te automedicas?

Cuando tomó medicamento me automedico si no mejoro, voy a consulta.

Si asistes al médico, ¿con qué frecuencia lo haces en el año?

Sólo cuando enfermo gravemente

¿A qué tipo de tratamientos has recurrido?

Natural.

Tony

Cuando enfermas ¿Asistes al médico o te automedicas?

Lo primero que identifico es la posible infección o malestar que tengo, para así saber si anteriormente logre ser medicado con éxito y volver a utilizar el medicamento indicado. En caso de desconocer esta información prosigo a asistir al médico más cercano.

Si asistes al médico, ¿con qué frecuencia lo haces en el año?

2 veces al año.

¿A qué tipo de tratamientos has recurrido?

Tratamientos médicos de 2 semanas.

Conclusión

Después de la revisión de la información obtenida, nos podemos percatar que no existe en los estudiantes de Psicología la cultura de la prevención debido a que no asisten a realizarse exámenes médicos de rutina para lograr prevenir futuras enfermedades y no sólo sucede en ellos, sino en general en la sociedad en la que vivimos. Cuando se recurre al médico es cuando el virus que se aloja en nuestro cuerpo no se logra combatir con los medicamentos de rutina, es hasta entonces que en nuestras opciones aparece el médico, además vivimos en una cultura en la que lo más importante es estar activa y no descuidar en ningún instante nuestras actividades diarias, es por ello que se decide aguantar hasta el final, hasta que el dolor ya no es soportable, hasta que la enfermedad ya no nos permite continuar.

La automedicación constituye una práctica riesgosa cuyas consecuencias pueden ser, entre otras: enmascaramiento de una enfermedad y retraso en la asistencia médica en casos en los que es realmente necesaria: aparición de reacciones adversas e interacciones medicamentosas, aumento de la resistencia a agentes antimicrobianos, elección incorrecta de medicamentos y riesgo de abuso o farmacodependencia ya que un medicamento es una sustancia con propiedades para el tratamiento o la prevención de enfermedades en los seres humanos y si no se lleva un control adecuado puede llevar a una dependencia sin darse cuenta

4. ME LLEGÓ EL FIN

El estrés es una de las situaciones más comunes que enfrenta el ser humano, el cual se puede experimentar de diversas maneras con consecuencias biológicas, psicológicas y sociales, siendo la reacción más inmediata la biológica.

El término estrés es un concepto complejo, Martínez y Díaz (2007, en Berrío y Mazo, 2011) sostienen que el fenómeno del estrés se le suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole.

Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización.

Es por ello, que es muy común que este fenómeno se presente en todas las instituciones en las que el ser humano se desarrolla, una de ellas es la escuela, principalmente en la universidad, ya que la carga de horarios es más extensa, el trabajo y las investigaciones a nivel individual conllevan un mayor nivel de exigencia.

De esta manera, la exposición continua al estrés se traduce en una disminución del nivel general de funcionamiento biológico del cuerpo debido a la secreción constante de hormonas relacionadas con el estrés. Con el tiempo, las reacciones estresantes producen un deterioro de tejidos corporales, como los vasos sanguíneos y el corazón. A lo largo nos volvemos más susceptibles a las enfermedades, pues mengua la capacidad para combatir las infecciones. Además por el estrés suele derivarse o empeorar toda la clase de problemas físicos conocidos como trastornos psicofisiológicos, que son problemas médicos reales en los que interactúan dificultades psicológicas, emocionales y físicas. Los trastornos psicofisiológicos más comunes van desde problemas mayores, como hipertensión, hasta dificultades por lo común menos graves, como dolores de cabeza, de espalda, erupciones cutáneas, cansancio y estreñimiento. El estrés de igual manera se relaciona incluso con el resfriado común (Tolentino, 2009).

Participantes

K

¿Te llegas a enfermar cuando te encuentras en el final de semestre?

No, solo tengo mucho estrés jajaja

Sebastián

¿Te llegas a enfermar cuando te encuentras en el final de semestre?

Sí, de gripa

Kael

¿Te llegas a enfermar cuando te encuentras en el final de semestre?

Casi no me enfermo al final de semestre

Mariano

¿Te llegas a enfermar cuando te encuentras en el final de semestre?

Si pero es pasajero, el estrés de los trabajos, algún resfriado (gripa) por dormir noche y pararme temprano

Varekay

¿Te llegas a enfermar cuando te encuentras en el final de semestre?

Sí, suelo presentar dermatitis nerviosa, así como también se me irrita mucho la cara

Sai

¿Te llegas a enfermar cuando te encuentras en el final de semestre?

Sí, me enfermo del estómago

Mags

¿Te llegas a enfermar cuando te encuentras en el final de semestre?

Debido al estrés: colitis nerviosa y dolores de cabeza, y las habituales gripes debido a que mis defensas siempre han sido muy bajas.

Bárbara

¿Te llegas a enfermar cuando te encuentras en el final de semestre?

Si, del estómago (colitis)

Friglia

¿Te llegas a enfermar cuando te encuentras en el final de semestre?

Sí, de hecho son enfermedades respiratorias o se me irrita la piel es que tengo dermatitis atópica.

Pina

¿Te llegas a enfermar cuando te encuentras en el final de semestre?

Me dan crisis de neurodermatitis y/o colitis. Acompañado con resfriados o tos.

Eckled

¿Te llegas a enfermar cuando te encuentras en el final de semestre?

Sí, de gripe

Tony

¿Te enfermas cuando te encuentras en final de semestre?

No.

Conclusión

Como podemos ver, durante todo el semestre los alumnos se ven presionados debido a las tareas y trabajos que se les presentan en el transcurso. Sin embargo, es hasta el final de semestre en donde, no sólo se encuentran presionados, sino que la mayoría de ellos, presentan altos niveles de estrés, esto debido a los trabajos finales que se deben entregar por cada una de las materias.

Estos niveles de estrés, en la mayoría de los alumnos, afecta en el sueño, ya que muchos debido a ello duermen pocas horas; su alimentación no suele ser buena, puesto que uno se encuentra más atraído por la comida de preparación rápida, así como de altos niveles de grasa, además del poco tiempo que se tiene para poder alimentarse, por lo cual algunos optan por no comer y continuar con su trabajo.

Claro está, que estás no son las mejores opciones al encontrarse, sobretodo, al final del semestre, ya que tal como lo mencionan ellos, hay afectaciones en su salud, principalmente enfermedades relacionadas con el sistema respiratorio (gripa y/o tos), el aparato digestivo (infecciones gastrointestinales) así como en la piel (acné). Por lo cual, lo mejor es tratar de descansar, alimentarse de la mejor manera, así como a sus horas, para con ello, además de cuidar nuestra salud, poder tener un rendimiento adecuado en nuestras actividades diarias.

5. CONOCIENDO MIS EMOCIONES

En esta categoría hablamos de cuáles son las emociones que más experimentan los estudiantes de la carrera de psicología en su vida y cómo estas afectan su salud.

La construcción de la definición de una emoción siempre va a depender de la sociedad en la que vivamos, ya que ésta nos enseña rituales, vocabularios y efectos corporales que trascienden la percepción y aceptación de los estilos de vida que nos han dejado y transmitido de generación en generación.

Una persona puede padecer uno o varios padecimientos, lo cual va a depender de cuantos o que tan grandes sean sus apegos, deseos, frustraciones y los tipos de sentimientos albergados en su cuerpo, en especial lo que hace con ellos, los reprime o los expresa y como los hace. Existen emociones que tienen influencia en los órganos como la tristeza, ira, ansiedad, miedo.

Los órganos son una unidad indisociable con las emociones, esto es, cada órgano está relacionado con una emoción. Un órgano produce una emoción y una emoción produce un órgano, la relación es de intergeneración e interdependencia.

La relación de los elementos y los órganos se expresa de la siguiente manera: madera-hígado; fuego-corazón; tierra-estómago; metal-pulmón; agua-riñón.

Toda emoción viaja de un lado a otro, pero cuando esta se detiene mucho tiempo, suele depositarse sobre un órgano debilitándolo y causando alguna enfermedad.

Nuestras emociones son cultivadas por la sociedad, la familia y por nosotros mismos.

Participantes

K

¿Qué emociones sueles experimentar en tu vida?

Alegría, enojo a veces, tristeza, miedo, y a veces emociones extremas jaja y me refiero a que luego hago cosas que antes pensaba que me iban a dar miedo o así pero soy muy extrema jajaja me gustan las emociones fuertes.

Sebastián

¿Qué emociones sueles experimentar en tu vida?

Felicidad, emoción, alegría, tristeza, enojo.

Kael

¿Qué emociones sueles experimentar en tu vida?

Alegría, ansiedad.

Mariano

¿Qué emociones sueles experimentar en tu vida?

Mucha alegría, busco estar en paz con todo lo que me rodea la tranquilidad me mantiene lejos del estrés.

Varekay

¿Qué emociones sueles experimentar en tu vida?

Miedo, alegría, tristeza, furia, afecto, desagrado, son las más usuales.

Sai

¿Qué emociones sueles experimentar en tu vida?

Últimamente todas las emociones.

Mags

¿Qué emociones sueles experimentar en tu vida?

Experimento a veces emociones de tristeza, frustración y enfado porque mi abuelo me hizo vivir una experiencia muy fuerte y traumática en su momento, por lo que, al verlo, tengo estas emociones aún, que son fundamentalmente rencor.

Bárbara

¿Qué emociones sueles experimentar en tu vida?

Ansiedad, Enojo, Felicidad, tristeza, son las más comunes

Friglia

¿Qué emociones sueles experimentar en tu vida?

Amor, alegría, tristeza, rabia y miedo.

Pina

¿Qué emociones sueles experimentar en tu vida?

Todas, aunque últimamente tristeza, miedo, ansiedad y dolor. Pero eso no me impide sentir la alegría o la risa de algún buen momento.

Eckled

¿Qué emociones sueles experimentar en tu vida?

Actualmente y mayormente alegría, pero en algunos momentos del día un poco de tristeza y temor

Tony

¿Qué emociones sueles experimentar en tu vida?

Felicidad y compañerismo.

Conclusión

La información obtenida nos muestra que los estudiantes de psicología mencionan sentir la mayoría de las emociones, sin embargo dentro de éstas predominan el miedo, la tristeza y la ansiedad.

La ansiedad y la depresión son consideradas como dos de los desórdenes psicológicos de mayor riesgo en los centros de salud en la población en general. Asimismo, en la población universitaria son dos de los principales motivos de consulta atendidos a través de servicios de bienestar universitario. (Agudelo, Casadiegos y Sánchez, 2011)

6. ME GUSTO, NO ME GUSTO

Esta categoría hace referencia al concepto de cuerpo que tienen los estudiantes de psicología. En la actualidad, el cuerpo es valorado como una mercancía debido a que vivimos en una cultura de consumo, en la cual la gente busca satisfacer sus necesidades a través de diferentes instituciones, donde domina la ansiedad y el miedo, y existe una obsesión por lo material, donde se ve al cuerpo como algo superficial que es ajeno a nosotros y no importa dañarlo si con esto se va a alcanzar lo que se busca.

El interés por el cuerpo no es algo nuevo ni propio de nuestro tiempo, sino que se remonta a siglos pasados. Sin embargo, actualmente la importancia que ha adquirido la imagen corporal ha desencadenado una preocupación generalizada por la apariencia física.

Tal como hace mención Muñoz (2014), en todas las épocas, el cuerpo ha sido percibido e interpretado a través de criterios socio - culturales. Los valores, significados y atribuciones otorgados a la imagen corporal, fuertemente vinculada al concepto de belleza, han variado a lo largo de la historia. Cada período histórico se ha caracterizado por unos determinados cánones de belleza, influidos por aspectos culturales propios de cada contexto social. Así, en la prehistoria, la belleza de la mujer incorporaba un fin reproductivo para la perpetuación de la

especie. Este concepto de belleza se encuentra muy distante del ideal de belleza de las sociedades contemporáneas.

En Occidente, han proliferado actividades corporales de todo tipo (dietética, cirugía plástica, farmacia, cosmética, educación física y deportiva, etc.), convirtiéndose la imagen corporal en el objetivo fundamental en la vida de muchas personas. Nuestra educación tiende a modelar nuestro cuerpo y a adaptarlo a la normativa de la sociedad en la que vivimos, otorgándole una función relevante como mediador cultural.

Las últimas décadas del siglo XX y comienzo del siglo XXI se han caracterizado por un “culto al cuerpo”. El cuerpo es percibido como un objeto exterior, que forma parte de nuestro ambiente, del entorno más cercano a nuestro yo, y como todo lo que nos rodea, nos influye. Estamos íntimamente conectados con el mundo a través de nuestro cuerpo.

En la actualidad, el valor que se otorga al aspecto físico, se ha impuesto sobre otros valores de la persona. En este sentido, los medios de comunicación han contribuido notablemente a difundir el prototipo de belleza presente en la sociedad y a su interiorización colectiva. El femenino es marcadamente delgado y el masculino está caracterizado por el desarrollo muscular, características ya valoradas positivamente en el mundo grecorromano clásico. Este bombardeo constante de imágenes por cualquier medio de comunicación social, ya sea a través de prensa, radio o televisión conducen a una distorsión de la realidad, provocando sentimientos de vulnerabilidad, inseguridad y baja autoestima.

Los individuos en general tienden a realizar una valoración de su cuerpo basada en los estereotipos de belleza presentes en la sociedad. El resultado de esta valoración personal es la satisfacción o insatisfacción con la propia imagen. La disconformidad entre la autopercepción de la imagen corporal y el cuerpo ideal, da lugar a la insatisfacción corporal, constructo complejo que engloba percepciones, pensamientos, sentimientos y comportamientos referentes al propio cuerpo.

Participantes

K

¿Qué concepto tienes de tu cuerpo?

Pues que es un organismo maravilloso que es algo muy sorprendente y que es algo que debe de cuidar detalladamente para sentirte mejor tanto fisiológicamente como emocionalmente y mentalmente.

¿Cuál es tu ideal de belleza?

Yo no tengo ideal de belleza, para mí lo importante es que te sientas bien y que tu cuerpo demuestre que está bien, que seas tú misma sin importar la opinión de los demás o lo que se ve en la televisión, porque en mi pensamiento si eres tu como eres naturalmente eres alguien mucho más hermosa que la que tiene cientos y litros de maquillaje encima.

Sebastián

¿Qué concepto tienes de tu cuerpo?

Bueno, aceptable

¿Cuál es tu ideal de belleza?

Una persona de revista marcado, guapo

Kael

¿Qué concepto tienes de tu cuerpo?

De que es bastante útil aunque mejorable

¿Cuál es tu ideal de belleza?

Físicamente, delgada, lentes, pelo chino. Psicológicamente, alguien que tenga tantas pasiones y actividades como yo, preferentemente similares a las mías

Mariano

¿Qué concepto tienes de tu cuerpo?

Es apto y tiene las cualidades adecuadas para conseguir todo lo que me proponga.

¿Cuál es tu ideal de belleza?

Una mente joven, con un cuerpo sano y de mente abierta.

Varekay

¿Qué concepto tienes de tu cuerpo?

Esta feito podría estar mejor

¿Cuál es tu ideal de belleza?

Belleza física es algo que puedes alcanzar con tiempo y dedicación, abdomen plano, musculoso, six pack Belleza interna es simplemente ser tú mismo.

Sai

¿Qué concepto tienes de tu cuerpo?

Me gusta mi cuerpo.

¿Cuál es tu ideal de belleza?

La belleza para mí es emocional y física, sobre todo emocional, considero una persona bella la cual lucha por lo que quiere, que es amable con ella misma y las demás personas, que es positiva y que sigue adelante.

Mags

¿Qué concepto tienes de tu cuerpo?

Creo que mi cuerpo es una cosa muy importante. He empezado a cuidarlo, y todavía me falta mucho para lograr equilibrarlo. No quiero que siga siendo afectado por estas enfermedades que me he generado yo misma.

¿Cuál es tu ideal de belleza?

Mi ideal de belleza, es tener un cuerpo saludable, no necesariamente esbelto pero sí en su peso normal, por lo que creo que estar demasiado pasado de peso (como es mi caso) o demasiado delgado, no sólo es poco saludable sino también poco atractivo.

Bárbara

¿Cuál es el concepto que tienes de “cuerpo”?

El conjunto de órganos que nos componen

¿Cuál es tu ideal de belleza?

El bienestar conmigo, teniendo un cuerpo equilibrado

Friglia

¿Cuál es el concepto que tienes de “cuerpo”?

Para mí el cuerpo no sólo se limita al conjunto de partes que conforman a un ser vivo, pienso que el cuerpo es parte de la historia ancestral y personal. Primero porque en nuestros genes llevamos códigos y de ellos depende nuestro color de piel, estatura o si somos propensos a ciertas enfermedades, también guardamos cierta información que nos ayuda a sobrevivir como especie humana, y segundo porque en nuestros órganos, nuestra piel y demás queda impregnado (como huellas) nuestro estilo de vida, vivencias, emociones, etc. Además yo lo utilizo como un medio de expresión, de comunicación, de autoconocimiento y hasta hago arte con él.

¿Cuál es el concepto que tienes de tu cuerpo antes y después de la enfermedad?

Mi cuerpo no es estático, estoy en constante movimiento de forma interna y externa; pero la enfermedad me pondría en desequilibrio, mis sensaciones corporales cambiarían por la presencia del dolor y pensando en enfermedades crónicas degenerativas poco a poco me iría deteriorando, sin embargo como hasta ahora buscaría vivir en armonía.

¿Cuál es tu ideal de belleza?

Creo que esta pregunta se relaciona con el cuerpo, y en ese sentido no pretendo alcanzar un ideal, prefiero pensar en el amor. Al aceptarme como soy empiezo a amarme, cuidarme y respetarme. La belleza no sólo se ve con los ojos, se siente en todo tu ser y también tiene que ver con un estado de bienestar.

Pina

¿Cuál es el concepto que tienes de “cuerpo”?

Me gusta ser de complexión delgada, aunque tengo algunas cicatrices que no me gustan en mi cuerpo pero tampoco me considero “poco agraciada”, me siento en un punto intermedio.

¿Cuál es el concepto que tienes de tu cuerpo antes y después de la enfermedad?

Pues no había pensado en eso, ya que cuando tengo maltratada la piel, me dan pena usar cierto tipo de ropa que exhiba las partes dañadas pero después que me recupero, dejo de pensar y sentirme así.

¿Cuál es tu ideal de belleza?

Delgada, con buen cabello hidratado y piel hidratada.

Eckled

¿Cuál es el concepto que tienes de “cuerpo”?

Algo propio. Y muy útil

¿Cuál es tu ideal de belleza?

Alguien que no necesite cosas materiales en su cuerpo para verse bien, con seguridad y sumamente respetuoso/a así como humilde

Tony

¿Cuál es el concepto que tienes de “cuerpo”?

Es el medio por el cual podemos efectuar alguna acción o actividad.

¿Cuál es tu ideal de belleza?

Solo es externa, ya que la interna, suele terminar en determinado tiempo.

Conclusión

El concepto de cuerpo en los estudiantes de psicología cambia de acuerdo a si son hombres o mujeres:

- Los hombres mencionaron que el cuerpo es un medio para un fin, algo para poder realizar alguna actividad o para lograr alcanzar lo que se propongan. En

cuanto a su ideal de belleza física, ellos dicen que es importante tener un cuerpo “marcado” como los de las revistas o ser guapa, pero también es importante sentirse bien consigo mismo y luchar por alcanzar sus metas.

- Algunas de las mujeres mencionan que el cuerpo es un organismo importante que debe de ser cuidado para sentirse bien física, emocional y mentalmente, y que éste va más allá de ser un conjunto de partes que nos conforman, sino que también se tiene una historia. Otras mencionan que sólo es un conjunto de órganos que nos es útil. Al hablar de su ideal de belleza, ellas coinciden en que es importante sentirse bien consigo y tener un cuerpo sano, debido a que la belleza no sólo se ve también se siente.

Como se puede ver, la sociedad y todos los medios de comunicación es un punto clave para la conformación de este concepto de belleza que se tiene, provocando con ello el querer alcanzar esta imagen, tal como lo mencionan los hombres (un cuerpo marcado). Sin embargo, en muchas de las ocasiones el querer lograr ese ideal de belleza se llega a maltratar al cuerpo, ya que al querer tener un cuerpo delgado, algunos cometen el error de dejar de comer o realizan “dietas milagro” que encuentran en Internet en lugar de asistir a un nutriólogo, trayendo como consecuencia el contraer enfermedades por buscar ese ideal de belleza que nos impone la sociedad.

7. RELACIÓN FAMILIA

Esta categoría se refiere a la relación que llevan con sus padres y hermanos para poder comprender un poco cómo es el ambiente en el que viven y como es su relación, ya que en la familia es donde aprendemos modos de vida que algunas veces favorecen o perjudican nuestra salud. Un factor importante para que una persona esté sana es vivir en un ambiente emocionalmente estable, con los cuidados y atenciones necesarios, de no ser así puede haber efectos negativos que afecten la relación familiar y también la salud de los integrantes de ésta.

La familia sigue siendo una parte esencial de la construcción de la personalidad de los niños. Prácticamente todas las definiciones, más allá desde donde se posicionen para estudiar a la familia, hacen referencia a los factores comunes: habitación común, descendencia común, mismo techo, mismo apellido, mismos padres, mismo grupo, misma historia.

Por otro lado, la familia se ve amenazada en dar a sus miembros una identidad para afrontar los acontecimientos de la vida. Años atrás, la familia se hacía cargo de la experiencia humana (tiempo de vida, de aprendizaje, de educación, de reproducción) y ahora está cediendo estas funciones a otras instituciones.

La familia, como unidad o sistema, es un campo privilegiado debido a que allí se tejen los lazos afectivos primarios, los modos de expresar el afecto, la vivencia del tiempo y del espacio, las distancias corporales, el lenguaje, la historia de la familia grande; todas las dimensiones humanas más significativas se plasman y se transmiten en familia. (Aviña, s/f)

Participantes

K

¿Cómo es la relación que llevas con tu mamá?

Muy buena me llevo muy bien con mi mamá, siempre puedo contar con su atención y cariño, siempre está dándome consejos acerca de lo que necesito.

¿Cómo es la relación que llevas con tu papá?

También me llevo muy bien con él es muy atento y cariñoso conmigo al igual que yo con él, me gusta platicar con él de cosas históricas ya que sabe mucho de todo eso.

¿Cómo es la relación que llevas con tus hermanos?

Con el que más me llevo es con mi hermano desde que tengo memoria ya que es muy chistoso, me hace reír mucho y me ha apoyado en diversas situaciones en las que pudiera o tuve problema la relación es muy buena, con la que si no considero que sea tan buena es con mi hermana ya que ella y yo chocamos

mucho en cuanto a carácter y en cuanto a ideales, me lleva mucho la contra y quiere que haga las cosas que ella quiera y pues yo no soy así lo cual las peleas entre ella y yo son muchas.

Sebastián

¿Cómo es la relación que llevas con tu mamá?

Excelente, hay comunicación, no hay peleas, las normales por algún motivo en particular, pero es una relación de expresar todo y de confianza

¿Cómo es la relación que llevas con tu papá?

Una relación algo distante por su trabajo pero muy afectuosa y me llevo de forma muy pesada, sin embargo así estamos acostumbrados a ser. Hablamos mucho cuando esta y es muy estable

¿Cómo es la relación que llevas con tus hermanos?

Hermana: algo voluble hay ocasiones en las que nos peleamos y nos dejamos de hablar un rato, en otras ocasiones somos los mejores hermanos del mundo, pero es buena de apoyo y confianza

Hermano. Algo distante, nos llevamos muy bien y es muy estable, pero no nos comunicamos de una manera íntima es algo muy superficial, pero también es de apoyo y algo intensa debido a las posturas sobre el mundo.

Kael

¿Cómo es la relación que llevas con tu mamá?

La relación con mi madre es muy estrecha, suelo tenerle más confianza que a mi papá.

¿Cómo es la relación que llevas con tu papá?

Mi padre y yo nos llevamos bien pero creo que es la relación familiar más distante que tengo debido a que pensamos de maneras algo opuestas y a veces chocamos.

¿Cómo es la relación que llevas con tu hermano?

Mi hermano y yo somos muy cercanos y es de mis personas de mayor confianza.

Mariano

¿Cómo es la relación que llevas con tu mamá?

Una relación muy buena, siempre me apoya en todo

¿Cómo es la relación que llevas con tu papá?

Igual ambos padres siempre están al pendiente de mis movimientos y su apoyo es incondicional, claro con sus respectivas reglas, para los derechos y responsabilidades.

¿Cómo es la relación que llevas con tus hermanos?

Somos muy cercanos, nos apoyamos en lo que podemos y siempre estamos comunicados para cualquier percance, son de gran apoyo para cualquier cosa buena o mala.

Varekay

¿Cómo es la relación que llevas con tu mamá?

Excelente muy amena convivo mucho con ella

¿Cómo es la relación que llevas con tu papá?

No llevo relación con mi padre solo cuando es absolutamente necesario.

¿Cómo es la relación que llevas con tus hermanos?

Cuando vivían con nosotros las mayores buena, ahora es distante, con la menor es buena aunque también distante casi no la veo por la escuela.

Sai

¿Cómo es la relación que llevas con tu mamá?

La relación con mi mamá es regular, no estamos de acuerdo en muchas cosas, sin embargo hay apoyo, pero hay muchas cosas que no le cuento, porque yo he salido adelante así y pues no es falta de confianza, sino así aprendí a hacer las cosas, pero si hay apoyo y cariño mutuo

¿Cómo es la relación que llevas con tu hermana?

Con mi hermana es buena, antes era mucho mejor, pero tomamos caminos diferentes en cuanto a nuestra carrera, nuestra forma de pensar es diferente y a

veces hay conflictos por eso, pero no es nada grave, con ella es con la persona que más cuento siempre.

Mags

¿Cómo es la relación que llevas con tu mamá?

Con mi madre hay una relación buena, sin embargo, he aprendido algunas formas de comportarme iguales a las de mi padre, y pienso que esto me ha provocado conflictos pequeños con ella. Algunas veces le reclamo sin pensar o sin controlar mis emociones, y aunque me disculpo por ello después, creo que aprendí a relacionarme con ella de la misma forma que mi padre.

¿Cómo es la relación que llevas con tu papá?

Con mi padre, por su carácter fuerte y explosivo, me ha generado una manera de relacionarme apáticamente con él.

Bárbara

¿Cómo es la relación con tu familia?

Pues a veces hay conflictos en la familia pero siempre buscamos la manera de resolverlos puesto que tenemos la creencia de que la familia es lo más importante y por eso buscamos reunirnos casi cada fin de semana y comer todos en familia para platicarnos como nos ha ido y que pensamos hacer y esas cosas

Friglia

¿Cómo es la relación que llevas con tus padres?

Tenemos una buena convivencia a pesar de las diferencias y siento afecto en la relación.

¿Cómo es la relación que llevas con tus hermanos?

Tengo un hermano menor (nos llevamos 14 años) y entre todos los integrantes es con el que mejor me llevo.

Pina

¿Cómo es la relación que llevas con tus padres?

Bien, puedo decir que la trato de mejorar día con día, sin embargo, hay diferencias de ideas o pensamientos que considero normales como personas y familia, pero les tengo confianza y los amo, me apoyan en las decisiones que tomo.

¿Cómo es la relación que llevas con tus hermanos?

Buena, puedo decir que con mi hermano de en medio me llevo mucho mejor, hay más acercamiento y con mi hermano menor, me he es más difícil el acercarme porque tiene un carácter distante e indiferente.

Eckled

¿Cómo es la relación que llevas con tus padres?

Con mi madre muy buena, con mi padre regular.

Tony

¿Cómo es la relación que llevas con tu familia?

La relación con mi familia es bastante amplia, de tal manera que existe la confianza de expresar nuestros problemas o situaciones por las cuales estemos viviendo, habitualmente si existe un problema, la mayor parte de la familia prestamos la atención debida para ofrecer una solución adecuada.

Conclusión

Los participantes mencionan que llevan una mejor relación con su madre, basada en la convivencia, confianza y comunicación, ella les da consejos y cariño. La relación de la mayoría con su padre es buena y sienten apoyo por parte de ellos, sin embargo no es tan buena como con su madre porque trabajan y conviven menos tiempo. Pocos mencionan que es regular o mala debido al carácter parecido que tienen. Como familia suelen hablar de los problemas que existen y de posibles soluciones a éstos.

Con sus hermanos, algunos se llevan bien y se tienen mucha confianza y apoyo; otros se llevan bien con uno y con otro no, a veces como en toda relación de hermanos se tienen problemas y diferencias entre ellos.

8. RELACIÓN COMPAÑEROS, PAREJA, AMIGOS

El ser humano es un ser social, ya que para satisfacer sus necesidades se relaciona con otros seres humanos. De esta manera, las capacidades que poseemos de desenvolvernos y darnos a conocer con otros individuos dentro de una sociedad se le llaman relaciones humanas, las cuales deben ser desarrolladas de manera que faciliten nuestra convivencia con las personas que forman nuestro entorno familiar y laboral.

Por ello es que es tan importante, además del aire, el agua, la alimentación y el sueño; el tener lazos fuertes con otras personas para la salud, igualmente para gozar de un bienestar psicológico y físico. Gavilán (sf) hace mención de la manera en que favorecen las relaciones humanas en la salud, entre las que podemos encontrar:

- Los contactos sociales ayudan a las personas a manejar mucho mejor las dificultades y las emociones desagradables (incluyendo la ansiedad y la ira).
- Los amigos y familiares actúan como ayudadores críticos. Tienden a animar los estilos de vida saludables instando a la gente que duerma más, pierda peso, coma saludablemente, consulte al médico, haga ejercicio, o abandone el tabaco y la bebida.
- Las relaciones sociales dan sentido y propósito a la vida. Las personas que tienen un propósito son más propensas a cuidarse mejor y evitar innecesarios riesgos para la salud.
- Las conversaciones, los debates y las discusiones con amigos y familiares ayudan a mantener vivo el cerebro.

Participantes

K

¿Cómo es la relación que llevas con tus compañeros de clase?

Buena pero con algunos si hay como un distanciamiento pero no debido por problemas personales si no por las personas a las que les hablo dentro del salón que les caen mal, no sé por qué pero así pasa.

¿Cómo es la relación que llevas con tus amigos?

Es muy buena con todos, a pesar de los desacuerdos y pequeñas peleas que hemos tenido creo que hemos sabido afrontarlas de la mejor manera y eso hace que la relación con todos en general sea muy sana y muy buena.

¿Cómo es la relación que llevas con tu novio?

Excelente creo que la manera en que llevamos la relación es muy buena ya que hay muchísima confianza, comunicación y en caso que llegara a surgir cosas feas jajaja siempre lo hablamos y llegamos a acuerdos que siempre nos benefician a ambos.

Sebastián

¿Cómo es la relación que llevas con tus compañeros de clase?

Buena de respeto

¿Cómo es la relación que llevas con tus amigos?

Buena y distanciada

Kael

¿Cómo es la relación que llevas con tus compañeros de clase?

Cordial en su mayoría, de amistad con algunos

¿Cómo es la relación que llevas con tus amigos?

Buena

¿Cómo es la relación que llevas con tu novia?

No tengo, pero con mi anterior novia llevaba una relación de comunicación y acuerdos mutuos.

Mariano

¿Cómo es la relación que llevas con tus compañeros de clase?

Intento adaptarme, la dinámica de reglas para los trabajos y la convivencia es muy diferente, sin embargo siempre hay espacio para momentos de diversión

¿Cómo es la relación que llevas con tus amigos?

Con los cercanos ha ido disminuido con el tiempo, ya que seguimos creciendo y cada quien va obteniendo responsabilidades, pero cuando se da la oportunidad nos reunimos y hacemos fiesta para recordar los viejos tiempos.

¿Cómo es la relación que llevas con tu novia?

Digamos que somos muy muy buenos amigos, la formalidad de un noviazgo esta aun distante de mis planes pero me gusta salir con algunas amistades y pasar momentos agradables.

Varekay

¿Cómo es la relación que llevas con tus compañeros de clase?

Muy buena, trato de no tener problemas con ellos, aunque hay uno que otro que de plano no me cae.

¿Cómo es la relación que llevas con tus amigos?

Pues muy buena y grata, mejores amigos sólo 4, los demás sólo son conocidos o sólo amigos

Sai

¿Cómo es la relación que llevas con tus compañeros de clase?

Buena.

¿Cómo es la relación que llevas con tus amigos?

Buena.

¿Cómo es la relación que llevas con tu novio?

Con mi novio, pues la verdad pensamos muy diferente, pero tratamos de arreglar o de ponernos en un acuerdo cuando hay un problema, me llevó bien con él y me apoya mucho también.

Mags

¿Cómo es tu relación con amistades y pareja?

En cuanto a amistades y relaciones de pareja, suelo ser entregada, mis emociones se basan más en lo afectivo, el compañerismo y la camaradería.

Bárbara

¿Cómo es la relación que llevas con tus compañeros de clase?

Con mis compañeros soy distante, si no se meten conmigo yo los ignoro (vivo en mi mundo)

¿Cómo es la relación que llevas con tus amigos?

Casi no tengo jajaja pero con los que tengo no he tenido problemas graves porque siempre he respetado su forma de ser y pensar, trato de no juzgarlos y siempre escucharlos y si me piden un consejo lo doy, aunque admito que a veces suelo portarme distante

¿Cómo es la relación que llevas con tu novio?

La mayoría del tiempo estamos bien y cuando llega haber algún conflicto lo hablamos y buscamos un punto medio, para evitar la imposición de alguien o que se acumulen los problemas

Friglia

¿Cómo es la relación que llevas con tus compañeros de clase?

A pesar de las diferencias intentó tratarlos con respeto.

¿Cómo es la relación que llevas con tus amigos?

He construido relaciones muy sólidas y bellas a lo largo de mi estancia en la universidad, me llevo bastante bien con mis amigos y amigas.

Pina

¿Cómo es la relación que llevas con tus compañeros de clase?

Buena, les hablo a todos y con la mayoría me llevo bien. No me gusta ser una persona conflictiva cuando hay diferencias.

¿Cómo es la relación que llevas con tus amigos?

Muy buena, a los que realmente considero “amigos “son amigos muy cercanos a mí, y son contados, pero realmente son los que valen la para mi conservar por mucho tiempo. Son de ese tipo de personas que puedo confiar y están todo momento para mí, así como yo para ellos.

Eckled

¿Cómo es la relación que llevas con tus compañeros de clase?

Sin problemas personales.

¿Cómo es la relación que llevas con tus amigos?

De confianza, cariño y apoyo.

¿Cómo es la relación que llevas con tu novio?

Mucha libertad, respetamos los espacios de cada quien y las actividades, hay confianza aunque es más de parte mía, es un poco pesada en cuestión de que somos muy sinceros y a veces un poco burlones, pero cuando nos molesta alguna broma pues tratamos de no repetirla. Y nos falta mucha comunicación. A veces los problemas se quedan sin resolver.

Tony

¿Cómo es la relación que llevas con tus compañeros de clase?

Este tipo de relación es algo indirecta, ya que diversas situaciones no son las adecuadas para conocer a todos los posibles compañeros cercanos, pienso yo que se trata de la poca comunicación existente entre nosotros.

¿Cómo es la relación que llevas con tus amigos?

El tipo de relación existente con mis amigos es libre, podemos expresar libremente nuestras opiniones, gustos, o cosas que realmente no nos parecen, sin olvidar que todos debemos respetar cada una de las opiniones.

Conclusión

La relación que lleva la mayoría con sus compañeros de clase es buena, tratan de llevarse bien con ellos, sin embargo mencionan que suele ser un poco distante.

Con sus amigos la relación es muy buena, siente apoyo por parte de ellos y se respetan, pueden expresar de manera libre sus opiniones; a pesar de llegar a tener ciertas diferencias buscan la manera de solucionarlas.

Las relaciones que llevan con sus parejas son buenas, está basada en la confianza y en la comunicación, cada uno tiene su espacio y sus actividades. Cuando llega a existir algún problema lo hablan y buscan la solución.

Como se puede ver, las relaciones que mantienen con los demás suelen afectar de diferente manera, siendo por lo regular la de pareja la más severa, ya que suele atacar el estado de ánimo, provocando con ello la falta de interés por realizar ciertas cosas que quizás realizaban con esa persona. Pero no sólo afecta en su ánimo, sino también en su alimentación, ya que en algunos casos suelen dejar de comer y en otros todo lo contrario, comen en exceso así como cosas dulces (chocolates), para animarse, provocando con ello que el cuerpo pueda enfermar.

9. RELACIÓN PROFESORES

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 permitirán 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 de una cierta clase según sea la emoción que las sustente (Ibañez, 2002).

La forma en que interaccionan en el aula el profesor u los alumnos constituye un modo de relación que tiene un gran impacto en la formación de los estudiantes, tanto en lo personal como en lo académico, en los diferentes 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 y no el contenido de la materia.

Participantes

K

¿Cómo ha sido la relación con los profesores?

La relación con mis profesores ha sido buena, con todos he tenido un trato respetuoso, sin embargo cuando algo no me parece si lo expreso aunque sean mis profesores.

¿La relación que llevas con los profesores influye en tu desempeño?

No influye para nada en mi desempeño la relación con mis maestros

¿Lo que has estudiado en el trascurso de la carrera lo has aplicado para el cuidado de tu salud?

Sí, si lo he aplicado para mejorar mi salud, ¿en qué aspecto? pues he aplicado algunas técnicas de relajación, así como habilidades sociales y asertividad para solucionar cualquier problema que me surja, conocer y aceptar como soy

Sebastián

¿Cómo ha sido la relación con los profesores?

Mi relación con los profesores siempre es muy buena de hecho siento que a veces cuento con beneficios por esa misma razón, me gusta ser participativo y preguntón por eso creo que los maestros me toman de una forma muy activa.

¿La relación que llevas con los profesores influye en tu desempeño?

Claro que influye en mi desempeño, pero no lo decrementa a lo mejor en cómo y con qué motivaciones hago las cosas, en eso influye la relación con el maestro, pero nunca para decrementarla

¿Consideras que la preparación de los profesores ha mejorado?

No ha mejorado en nada, la verdad lo único que importa es que los maestros tengan o no ganas de que el estuante aprenda, eso se ve en sus clases ánimos y

estrategias. Por esas razones se ve la eficacia de la transmisión de los conocimientos.

¿Lo que has estudiado en el trascurso de la carrera lo has aplicado para el cuidado de tu salud?

No lo he aplicado totalmente pero si para evitar explotar o estresarme, me ha servido para poder relajarme de una manera más sencilla

Kael

¿Cómo ha sido la relación con los profesores?

En general buena, de respeto y suelo hablarles bien incluso en contextos nada académicos pero nada muy íntimo.

¿La relación que llevas con los profesores influye en tu desempeño?

Creo que si influye en cierta manera a mi desempeño en clase.

¿Lo que has estudiado en el trascurso de la carrera lo has aplicado para el cuidado de tu salud?

Si lo he hecho, he utilizado manejo de contingencias para cambiar mi dieta

Mariano

¿Cómo ha sido la relación con los profesores?

La relación que tengo con la mayoría de todos mis profesores a lo largo de todo el semestre ha sido muy muy bueno, puedo llegar en cualquier momento a su cubículo y preguntarles muchas cosas o tener una muy buena charla, incluso cuando me los encuentro en algún otro lugar; de igual manera una buena convivencia, platicas desde la misma carrera hasta el ámbito familiar o personal, además de preguntar por mi área de trabajo o de algunos lugares que están disponibles para continuar con mis estudios

¿Consideras que la preparación de los profesores ha mejorado?

Bueno, la mayoría de los profesores que conozco tienes de mínimo alguna maestría, otros no solo dan clases también están en el área laboral y otros más aún continúan estudiando o trabajando en algún proyecto. Esto ha logrado que los temas que imparten en clase sean más completos y proyectarlos en forma real en

cuanto a el área laboral o como conjugan todos sus conocimientos dentro de la psicología.

¿Lo que has estudiado en el trascurso de la carrera lo has aplicado para el cuidado de tu salud?

En lo personal, todas las materias que he cursado a lo largo de la carrera me han servido de mucho, por lo que sería imposible definir algo en particular. Sin embargo en cuanto salud, siento que mi salud ha mejorado mucho desde que entre a estudiar. La tranquilidad con que puedo manejar varios ámbitos de mi vida ayudan a tener una mejor planeación, muchas ideas y/o soluciones y poner contemplar el posibles éxitos o error a lo largo mi vida cotidiana proporcionándome dicha tranquilidad, la cual creo se refleja hasta ahorita en mi excelente salud.

Varekay

¿Cómo ha sido la relación con los profesores?

Mi relación con los profesores por lo regular ha sido amena exceptuando a tres de ellos en todo lo que va de la carrera.

¿La relación que llevas con los profesores influye en tu desempeño?

Si ha afectado de una forma mi desempeño escolar, puesto que a veces no me gustaba ir a sus clases por el ambiente que llegaba a sentir

¿Consideras que la preparación de los profesores ha mejorado?

Mejorado la preparación de los docentes... pues no lo creo del todo. Considero que ellos actúan desde lo que les es funcional y desde un cierto enfoque teórico

¿Lo que has estudiado en el trascurso de la carrera lo has aplicado para el cuidado de tu salud?

Desde luego la licenciatura y las clases que he tenido han forjado de alguna forma mi forma de ver al mundo, la sociedad en la que vivimos y como la vivimos. Y desde luego he aplicado mucho de lo que estudio en mi vida personal. Me ha ayudado a ser más seguro de mí mismo y a no ser tan exagerado, digamos que me ha ayudado en mi salud emocional y pues la orgánica, porque al menos ya no se me paraliza la cara.

Sai

¿Cómo ha sido la relación con los profesores?

En la relación escolar es buena, en la facultad he tenido muy buenos profesores, unos me dan más confianza que otros, pero he aprendido mucho. Aunque también considero que el aprendizaje se da en la relación profesor-alumno. Siempre trato de resolver las dudas que tengo cuando estoy en clase

¿Lo que has estudiado en el transcurso de la carrera lo has aplicado para el cuidado de tu salud?

Pues más o menos, trato de cuidarme y esas cosas, pero me estreso fácilmente y ahí no lo aplicó

Mags

Con maestros y compañeros, es generalmente una relación que no es exactamente afectiva, pero tampoco conflictiva. Existe más amabilidad y cooperación, pero no es tan grande como para convertirse en amistad, especialmente con los maestros, a quienes veo más como personas que merecen respeto y no como una persona con quien bromear, etcétera.

Bárbara

¿Cómo ha sido la relación con los profesores?

Con la mayoría de mis profesores mi relación ha sido estrictamente alumna profesor, normalmente no entabló una amistad con ellos y con los que llegó a platicar más allá de las clases siempre ha sido un trato respetuoso, pues trato de no tener problemas con ellos por cuestiones jerárquicas

¿Cómo te ha ayudado la psicología en tu vida?

La psicología me ha servido bastante en mi vida, me ha enseñado a que en esta vida que quien se quiere realmente se va a cuidar en todos los aspectos, que todo empieza por uno mismo, que no podemos exigir un cambio del otro sin que haya uno nuestro primero, me ha enseñado que no somos seres perfectos y que nunca

lo llegaremos a ser, pero que podemos saber vivir con esas imperfecciones y que podemos ser felices.

Friglia

¿Cómo ha sido la relación con los profesores?

Puedo decir con orgullo que mantengo una buena relación con la mayoría de mis profesores. Les agradezco profundamente por la paciencia que me han tenido, la motivación, el compartir sus experiencias personales y profesionales, por contagiarme el amor por la psicología y recordarme en todo momento el compromiso que tenemos con la sociedad; pero sobre todo por mostrarme que puedo ser una mejor persona.

¿Cómo te ha ayudado la psicología en tu vida?

Estudiar psicología transformó mi vida, me di cuenta que hay muchas formas de interpretar la realidad, aprendí que es importante conocer las técnicas de intervención pero es todavía más importante sensibilizarnos para acompañar a las personas durante su proceso; por lo cual es necesario llevar un proceso personal. La psicología también me ha servido para conocerme mejor, gracias a esto mi forma de relacionarme con las personas ha cambiado y según me han dicho me perciben diferente; ser psicólogo implica una transformación a personal en diferentes niveles (conciencia, emocional y social) y seguir aprendiendo, pienso que cualquier conocimiento y experiencia puede ayudarnos en nuestro labor.

Pina

¿Cómo ha sido la relación con los profesores?

Mi relación durante toda la carrera de mi parte ha sido respetuosa, sin embargo no todos han sido de mi agrado ya que algunos tienen un carácter déspota por lo que a veces argumento a mi favor pero respetuosamente.

¿Cómo te ha ayudado la psicología en tu vida?

A partir del quinto semestre en adelante he tenido prácticas y más apertura de conocimientos en cuanto a los enfoques de la psicología, por lo que en algún

momento de mi vida cotidiana he recordado la psicósomática al igual que el enfoque humanista para aplicarlo en mi vida pero no siempre.

Eckled

¿Cómo ha sido la relación con los profesores?

La relación con los profesores de la carrera ha sido buena debido a que muchos tenían la amabilidad e interés de atender fuera de clase cualquier duda. A excepción de una profesora con la cual no me lleve en lo absoluto debido a su incoherencia entre dar el ejemplo y forzarnos a cumplir ciertas cosas que ni siquiera entraban en mis obligaciones. Sólo una fue la excepción en mis 4 años de carrera por lo que la defino como buena y provechosa

¿Cómo te ha ayudado la psicología en tu vida?

La psicología me ha servido en mi día a día para saber cómo tratar a las personas en ciertas ocasiones en lo personal me enamoré de la psicología infantil y trato de aplicarla con los niños de mi casa siempre con el propósito de que tengan una mejor conducta

Tony

¿Cómo ha sido la relación con los profesores?

La relación se forja con el paso del tiempo, cada día el trabajo refleja el nivel de compromiso y respeto entre este vínculo.

Conclusión

La relación que llevan los estudiantes con sus profesores ha sido buena, debido a que ha habido respeto mutuo. Los profesores han tenido la disposición de aclarar dudas dentro y fuera del aula así como algunos han buscado estrategias para que se aprenda de una mejor manera, sin embargo, existen algunas excepciones en las cuales la relación con el profesor no es buena.

La manera en la que contribuye la escuela con la enfermedad es que la mayoría de las veces los profesores dejan cierta cantidad de tarea y eso produce estrés,

los horarios están diseñados para que la mayoría de las veces se tengan las horas de clase seguidas y algunos profesores no dejan ingerir alimentos durante clase o al haber poco tiempo de tolerancia para entrar a clase la mayoría de los alumnos compran dulces o comida chatarra. Esto ocasiona que pasen tiempos prolongados sin ingerir alimentos o los que llegan a consumir no sean los más adecuados para el organismo, contribuyendo a que la enfermedad siga desarrollándose.

La psicología les ha servido para sentirse mejor con ellos mismos, a su salud emocional, a ser más seguros de sí y a que ellos son los que tienen que cuidarse porque nadie más lo hará. También han aprendido a relacionarse de otra manera con las personas y esto ha hecho que dichas relaciones mejoren.

CONCLUSIÓN

En ésta investigación pudimos identificar algunos de los factores que contribuyen a que los estudiantes de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala se enfermen y cuáles son las enfermedades que predominan en ellos.

La calidad de su alimentación es de regular a mala debido a que tienen mayor acceso a comida chatarra por ser más barata y por mantenerlos satisfechos más tiempo, mencionan realizar de dos a tres comidas al día por falta de tiempo y suelen consumir muchas grasas y picantes. A pesar de saber el mal que les ocasiona todo lo anterior continúan con ello porque les gusta el sabor y los deja satisfechos.

De igual manera por ser algo más rápido y fácil la mayoría de los estudiantes se automedican, algunos prefieren aguantar hasta que el cuerpo combata la enfermedad, otros recurren a medicamentos que les han funcionado anteriormente y a remedios de familia, debido a que el asistir al médico requiere mucho tiempo, por último se encontró que es una minoría la que asiste al médico para tratar la enfermedad. Actualmente se tiene la necesidad de recuperarse rápido para mantenerse activo y poder realizar sus actividades diarias, se tiende a tomar medicamentos que lo único que logran es enmascarar la enfermedad y no quitarla.

No se tiene la cultura de la prevención, únicamente acuden al médico cuando el dolor es muy fuerte y no suelen asistir a realizarse exámenes de rutina para prevenir futuras enfermedades.

En cuanto a sus emociones, predomina el miedo, la ansiedad y la tristeza, las cuales explican por qué los estudiantes se enferman más del aparato digestivo y del sistema respiratorio.

Hablando de la familia, ésta contribuye con la enfermedad, ya que en ella es donde se aprenden los hábitos alimenticios y la expresión de las emociones, es el primer grupo con el que se tiene contacto y donde se busca la aceptación y el cariño. La familia es fundamental en la construcción de la personalidad de los

estudiantes, es la primera base emocional del ser humano. La familia encierra la memoria social y el cuerpo es el reflejo de este grupo social.

Al igual que la familia, la escuela es importante en la construcción de los estudiantes, debido a que es aquí donde pasan la mayor parte de su tiempo y en donde forman parte de sus hábitos alimenticios conforme al tiempo, disponibilidad de los alimentos, así como de la economía y/o precios de los mismos.

Al sistema educativo mexicano en la actualidad le corresponde dotar a los estudiantes de conocimientos, competencias, destrezas, actitudes y valores para lograr su desarrollo, y de ésta manera alcanzar el objetivo de tener una buena salud y ser felices haciendo algo que les agrada. Sin embargo, en la escuelas solo se enseña a memorizar y que lo importante es obtener la mayor calificación posible.

Educar es guiar y formar personas, esto va más allá de la transmisión de conocimientos y creación de aprendizajes, es transformar vidas e impactar de forma positiva o negativa en los estudiantes.

Existen muchas fallas en la educación, desde la responsabilidad de los encargados de los cambios curriculares y el diseño de los planes de estudio en las escuelas públicas, personas que no conocen adecuadamente las necesidades y esto ocasiona que los contenidos sean limitados, los recursos destinados a la educación cada vez son menos y la mayoría de las veces no llega a las escuelas por lo que no se tiene la infraestructura, los alimentos y todo lo necesario para poder dar una educación de calidad.

La calidad no se mide por calificaciones ni por alumnos aprobados o reprobados, va más allá de ello; debe considerar la forma en la que se da la clase y la pertinencia y relevancia de los contenidos impartidos. La escuela se confirma como el espacio en el que se depositan las expectativas sociales para mejorar y crecer personal y socialmente. La educación debe transformarse para enfrentarse a los retos de la sociedad actual.

El peso que se le da a la educación en general y a la escuela y al docente en particular es mucho, ya que los hacen responsables del adecuado desarrollo de los estudiantes, dejando de lado a todos los demás actores educativos que de una u otra forma influyen en el logro de los objetivos educativos.

Ha llegado el momento de involucrar a todos los “afectados” e interesados en mejorar el sistema educativo mexicano, ya que las problemáticas que lo aquejan son muchas y las posibilidades de mejora, pocas.

La escuela, el apoyo familiar, el trabajo en equipo de profesores, comunidad, padres de familia, los recursos infraestructurales, los libros de texto, la planificación eficaz, la condición económica de los padres de los niños y niñas, las condiciones de la misma comunidad, son algunos de los factores que deben cambiar, y que se tienen que tomar en cuenta para generar nuevas propuestas educativas.

Como hemos podido ver a través de la información recabada en este trabajo, nos encontramos inmersos en un sistema educativo muy riguroso, en donde lo más importante es buscar el obtener un número, una calificación que sea aprobatoria, más que el aprender el contenido de cada una de las materias que se llevan en lo largo de la carrera. Teniendo como consecuencia un sinnúmero de malestares y enfermedades que se presentan en cada uno de los estudiantes provocado por el estrés, una alimentación a deshoras y alta en grasas, así como el dormir mal y pocas horas. Sin embargo, a pesar de todos los malestares que se presentan, se ven como sacrificios que no se pueden evitar y que son necesarios para lograr culminar la carrera profesional de una manera satisfactoria.

Así como son situaciones que no se pueden evitar, sí pueden ser modificadas para, de cierta manera, disminuir las consecuencias sufridas por nuestro cuerpo en esos lapsos de estrés. Por lo cual, las propuestas que realizamos son las siguientes:

- El fomento a la salud dentro de las escuelas, en todos los niveles educativos, empezando en la educación básica debido a que en ella los niños adquieren las bases de su formación, las cuales emplearán en su vida cotidiana y de esta manera habrá beneficios y se podrá tener una vida saludable en todos los niveles de la sociedad (individuo, familia, escuela, etc.)

La educación para la salud tiene un impacto favorable en la sociedad, ya que contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas desde las edades más tempranas, y la escuela es el medio fundamental para adquirir, transmitir y acrecentar la cultura de la salud

- Tiempo entre clase y clase. Para que suceda esto, es necesario que cada profesor termine su clase puntual sin tomar tiempo de la siguiente clase o unos diez minutos antes. Esto con el objetivo de que los estudiantes tengan un tiempo de relajación, de igual manera, en caso de que no lleven comida, puedan ir a comprar algo para comer.
- Accesibilidad en el precio de la comida. Los estudiantes debido a ello, como ya se ha mencionado, recurren a los alimentos accesibles y de rápido acceso, por ello se hace la propuesta que en las cafeterías de la escuela manejen precios más bajos, así como alimentos más saludables.
- Fechas diferentes de entrega de trabajo finales. Esto con el objetivo de disminuir un poco el estrés causado por la entrega de trabajos finales, buscando que los profesores se comuniquen, ya que en la mayoría de veces suelen pedir varios trabajos para la misma fecha, provocando con ello altos niveles de estrés, alteraciones en el sueño y en la alimentación.
- Reducir los horarios escolares. Se tienen horarios de aproximadamente seis y siete horas, sin contar el tiempo que se dedica a la tarea. Eso no permite que

los estudiantes se relajen y descansen un poco, causando más estrés debido a que se saturan de información.

- Si no hay la posibilidad de dar tiempo entre clase y clase, podría haber diferentes horarios para que los estudiantes puedan ir a la cafetería a comprar algo de comida. Esto es porque los horarios muchas veces están diseñados con las diferentes clases seguidas y no se tiene tiempo de salir a comer.
- Es necesario realizar un diagnóstico completo del sistema, para con ello, diseñar las adecuadas estrategias de mejora en pleno apego a las necesidades que se deben de cubrir, esto garantizará que la solución que se va a aplicar será plena.
- Conocer las deficiencias, rezagos y áreas de oportunidad, permitirá visualizar, de manera más clara y real, el lugar en el que se está y a la vez, trazar la ruta a seguir para que el sistema educativo mexicano mejore y logre los objetivos y metas planteados en beneficio de la sociedad.
- Fomentar valores, conocimientos y desarrollar habilidades para el autocuidado de la salud, la prevención de conductas de riesgo y la práctica de estilos de vida saludable en lo individual, familiar y social.
- Transformar el ambiente físico del área escolar para que sea saludable y seguro. Que sea un lugar saludable de estudio y trabajo, así como llevar una convivencia armoniosa para disminuir el estrés.

Las sociedades actuales motivan el éxito social, lo cual tiene como consecuencia que las personas se vuelvan competitivas con la finalidad de satisfacer deseos materiales, satisfacer la sexualidad, afecto, adquirir estatus económico y social; con el fin de llegar a tener reconocimiento en el ámbito familiar, profesional y personal. Todo esto para encontrar la felicidad. Lo anterior trae consigo estilos de vida con excesos, emociones excesivas que afectan la salud de las personas,

enfermándolas. Adquirir estos estilos de vida, que al final solo logran enfermar parece que son para trabajar y poder financiar la enfermedad.

Es importante saber que el individuo no solo cuenta con una construcción social en la cual se podría pensar que ya se tiene un camino trazado que se va estableciendo desde la familia y con la vivencia social, es difícil entender que se puede vivir de otra manera sin embargo el ser humano también tiene una construcción individual, y al final se puede elegir si se quieren seguir llevando los mismos hábitos o cambiarlos para llevar una vida mejor y más saludable.

REFERENCIAS

Alvarado, C. (2015). *Cuerpo de hombre. Una aproximación a la construcción social corporal de la disfunción eréctil*. Tesis de licenciatura no publicada, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México. México

Benítez, I. (2005). *Gastritis construcción o padecimiento*. Tesis de licenciatura no publicada, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, México.

Biglia, B. y Bonet, J. (2009). La construcción de narrativas como método de investigación psico-social. Prácticas de escritura compartida. *FORUM: QUALITATIVESOCIAL RESEARCHSOZIALFORSCHUNG*, Volumen 10, No. 1, Art. 8.

Contreras, G. y colaboradores. (2013). Los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. *Revista Digital Universitaria*. Vol. 14 (11). México. Disponible en: <http://www.revista.unam.mx/vol.14/num11/art48/> Recuperado el: 11/10/2015

Dávila, P. (2013) 1er Informe de Actividades. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. http://direccion.iztacala.unam.mx/PDFs/primer_informe_PDDA.pdf
Visitado (21/09/2015)

Dávila, P. (2014) 1er Informe de Actividades. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. http://direccion.iztacala.unam.mx/PDFs/segundo_informe_PDDA.pdf
Visitado (21/09/2015)

Dávila, P. (2015) 1er Informe de Actividades. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. http://direccion.iztacala.unam.mx/PDFs/tercer_informe_PDDA.pdf
Visitado (21/09/2015)

De Ibarrola, N. M. (2012) Los grandes problemas del sistema educativo. Perfiles educativos. 34 N° especial. 16-28

Díaz, B.A. (2011). Competencias en educación. Corrientes de pensamiento e implicaciones para el currículo y el trabajo en el aula. *Revista iberoamericana de educación superior*. Vol. 2 (5). 3-24

Durán, N. (2002). Incorporación de la intuición por medio del cuerpo. En: Sergio, L. *Lo corporal y lo psicosomático: reflexiones y aproximaciones I*. (35-40). México: CEAPAC

Durkheim, É. (1999). *Educación y Sociología*. México: Dialogo 3° Edición

Estremero, J. y García, X. (s/f). *Familia y ciclo vital familiar. Parte 1 Generalidades*.

Flores, M. (2011). La cultura y las premisas de la familia mexicana. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*. Vol. 3 (2). Mérida. 148-153.

Flores, L. (2014) *Diabetes Mellitus: una aproximación psicológica*. Tesis de licenciatura no publicada, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, México.

Gómez, J. y Salazar, N. (2010). *Hábitos alimenticios en estudiantes Universitarios de ciencias de la salud de Minatitlán, Ver.* Tesis de licenciatura no publicada, Facultad de Enfermería, Universidad Veracruzana, México.

Hernández, C., Aguilera, M. y Castro, G. (2011). Situación de las enfermedades gastrointestinales en México. *Enfermedades Infecciosas y Microbiología*, 31, 137 – 151.

INEGI, (2011) Estadísticas de mortalidad. Consulta interactiva de datos. <http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/defunciones.aspx?tema=P> Visitado (19/10/2015).

León, A. (2007). *Qué es la educación*. [Versión electrónica] Artículos arbitrados. Vol. 39 (4), 595-604 Recuperado el 25 de octubre de 2015, de: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/20200/2/articulo2.pdf>

López, S. (2006). *El cuerpo humano y sus vericuetos*. Miguel Ángel Porrúa, México.

López, S. (2011). *Lo corporal y lo psicosomático. Aproximaciones y reflexiones VII*. Edo. de México, México: CEAPAC. Narváez, R. (2014). *Anorexia: del otro lado del espejo*. Tesis de licenciatura no publicada, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México. México.

Monroy, C. (2009). *Adolescencia: construyendo el proceso de salud/enfermedad*. Tesis de licenciatura no publicada, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, México.

Narváez, R. (2014). *Anorexia: del otro lado del espejo*. Tesis de licenciatura no publicada, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México. México.

Ochoa, F. y Ojeda, S. (2011). *La mala alimentación y los estudiantes*. Universitaria. <https://informaticafce.files.wordpress.com/2011/06/la-mala-alimentacion-y-los-estudiantes4.pdf>. Visitado (08/10/2015).

Ornelas, C. (1995). *El sistema educativo mexicano: La transición de fin de siglo*. Fondo de Cultura Económica: México, D.F

Pedro, M. (2014). *Construcción corporal y temporal de la artritis*. Tesis de licenciatura no publicada, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, México.

Rodríguez, N., Ríos, M., Lozano, L. y Álvarez, M. (2009). Percepción de jóvenes universitarios respecto a su salud: conductas y contexto de riesgo. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 14, 245-260.

Santillán, A. (2014). *La sexualidad en las familias mexicanas*. Tesis de licenciatura no publicada, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México. México.

Vargas, P. (2013) Las enfermedades psicosomáticas y el malestar emocional de los (as) estudiantes de la Sede del Atlántico, Universidad de Costa Rica. *InterSedes: Revista de las Sedes Regionales*, 14, 5 – 24.

Zárate, O. (2009) *Reconocimiento de los procesos emocionales y patrones de crianza transgeneracionales en la construcción de la diabetes*. Tesis de licenciatura no publicada, Facultad de estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México.

Zudaire, M. (2011) ¿Qué comen los estudiantes universitarios? Consumer. http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/adulto_y_vejez/2011/10/05/203597.php. Visitado (07/10/2015).

ANEXOS

ANEXO 1

Historias de vida

HISTORIA DE VIDA: K

- Género: Femenino
- Edad: 21 años
- Semestre: 8º

NACIMIENTO

- ¿Cómo fue el embarazo?

Relata mi mamá que fue un embarazo, un tanto complicado debido a que se estaba cuidando y tenía el dispositivo ultra uterino entonces, me relata ella que muchos doctores no creían que estaba embarazada por el dispositivo pero resulto que no dio resultado jajaja.

- ¿Qué cuidados mantuvo tu mamá durante el embarazo?

Pues tomaba el ácido fólico, comía saludablemente y descanso debido a que era de alto riesgo.

- ¿Se presentó alguna complicación durante el embarazo?

No, sin embargo estaban como a la expectativa de que pudiera pasar alguna complicación ya que mi mamá sufre de hipotiroidismo y tenía miedo que precisamente por eso surgiera algo más grave durante el parto pero no fue así.

- ¿Cómo fue la alimentación de tu mamá durante el embarazo?

Muy saludable, comía muchas verduras y frutas por lo mismo de su enfermedad y así digamos que fue saludable y balanceado.

- ¿Consumió algún medicamento durante el embarazo?

Pues no, si se le puede llamar medicamento al ácido fólico era lo único que tomaba.

- ¿Qué cuidados médicos mantuvo durante el embarazo?

Vigilancia médica, debido a la complicación que te mencione anteriormente, dieta saludable, ácido fólico, vitaminas, mucho descanso y principalmente solo eso.

- ¿Cómo fue la relación de tus padres durante el embarazo?

Muy buena, mis padres son muy unidos se quieren mucho, y pues aunque sabían que se protegieron y así, la sorpresa de que saliera embarazada mi mamá pues si fue de wow jajaja sin embargo durante el desarrollo del embarazo, mi padre estuvo al tanto de lo que necesitara mi mamá, nunca se apartaba de ella por lo que me dice ella, se alegraron mucho por traer a otro hijo jajaja. Realmente tiene una relación muy estable y buena ☺

- ¿Cómo fue la rutina de tu mamá durante el embarazo?

Pues principalmente no hacía nada ya que tenía que tener mucho reposo debido a su enfermedad y le iban a ayudar sus hermanas y mi abuelita (suegra de mi mamá) jajaja

- ¿Cómo fue la rutina de tu papá durante el embarazo?

Especial atención a lo sintiera mi mamá, aunque se iba a trabajar siempre llamaba para ver si estaba todo bien en casa.

- ¿Fue parto natural o cesárea?

Cesárea

- ¿Cómo fue el parto?

Difícil debido a la complicación de su enfermedad pero afortunadamente ni ella ni yo tuvimos algo que nos afectara.

- ¿Cómo fue tu alimentación al nacer?

Fue muy buena según mi mamá jaja.

- ¿Te alimentó con leche materna?

Si, la verdad desconozco cuanto tiempo es que me dio leche materna pero si me alimentó con leche materna.

CRIANZA Y CRECIMIENTO

- ¿Cómo fue tu alimentación durante la niñez?

Pues buena, me daban de todo aunque si era medio remilgosa con las cosas que no me gustaban pero me lo tenía que comer jajajaja pero fue buena en el sentido que lo que me daban era para crecer y así.

- ¿Qué cuidados tuvieron contigo al nacer?

Pues como soy la menor de mis hermanos, digamos que mamá no era la única que cuidaba de mí, estaba mi papá y mis hermanos mayores, pero siempre

procuraban dormirme de lado para evitar que me ahogara, me daban mi biberón cada 2 horas, me daban mis palmaditas en la espalda después de comer para que sacara el aire, me vigilaban cada noche, trataban de que comiera bien etc etc.

- ¿Cuál ha sido el estilo de crianza que has tenido?

Pues digamos que es una combinación de estilos jajaja porque cuando era niña a mí y a mis hermanos nos criaron con un estilo de crianza democrático, pero mientras fuimos creciendo y nos fuimos dando cuenta de los errores o aciertos que teníamos el estilo de crianza se convirtió en permisivo, mis papás siempre respetan nuestra individualidad y nos apoyan en los problemas que pudiéramos tener y eso fue desde siempre y creo que eso fue que nos hizo ser unas personas responsables de nosotros mismos, así como respetar y amar a nosotros mismos como a otras personas.

- Actualmente ¿cómo es tu alimentación?

Pues considero que es mala, ya que pues en la escuela, las cosas usualmente “sanas” están muy caras y como pues no tengo dinero jajaja pues no dan la posibilidad de que las adquiera, y pues lo que entra en el rango en lo que puedo gastar son cosas chatarra.

- ¿Qué es lo que comes?

Pues como te lo mencionaba anteriormente como en lo que puedo gastar y está más barato entre esas cosas están las galletas o las barritas de amaranto de chocolate que es lo que usualmente como, y en mi casa pues son cosas hechas en casa y mi mamá me da por lo regular pescado, o carne de pollo casi ya no comemos carne de res.

- ¿Cuántas veces al día comes?

Por lo regular como me gusta comer mucho jajaja como 4 veces al día.

- ¿Con quién o quiénes comes habitualmente?

En la escuela con mis amigos Mónica, Giovanni y mi novio y en mi casa como solo con mi mamá y mi papá ya que mis hermanos se encuentran trabajando.

- ¿Dónde sueles comer?

En la escuela en las jardineras de la escuela y en casa pues en el comedor de la casa o en la mesa de centro de la sala.

- ¿Cuándo te encuentras en la escuela que comes?

Como sólo barritas de amaranto con chocolate y una leche de all bran o en vez de las barritas de amaranto me compro unas galletas, pero usualmente son las barritas de amaranto.

- ¿Cuáles son los alimentos que prefieres consumir?

A veces fruta, licuados, pan, pizzas, hamburguesas, baguettes, frappes, jugos, leches de sabores, galletas, tortas, en si toda la garnacheria de México jajaja.

- ¿Qué alimentos son los que no te gustan consumir?

Pues cuando me encuentro afuera de mi casa no me gusta consumir los caldos, no me gustan para nada y cuando estoy en mi casa solo caldo de pollo o de pescado pero el de pollo sin verduras y carne solo el puro caldo.

- ¿Consideras que algún alimento de los que consumes te causan daño?

Pues no, no hay ningún alimento que me haga daño

- ¿Por lo común de que sueles enfermarte?

De la gripa es lo más usual no me he enfermado de otra cosa.

- ¿Qué haces cuándo enfermas?

Nada solo intento curarme los síntomas rápidamente. Acudo a los remedios de la abuelita, o si no se me quita, consulto a mi mamá y pues de lo que me ha dado anteriormente también yo ya sé que medicamentos tomarme y cada cuando me toca.

- ¿Asistes al médico o te automedicas?

Me automédico

- ¿Con qué frecuencia lo haces?

2 veces al año

- ¿Logras identificar en qué épocas sueles enfermarte?

En invierno y en verano por el cambio tan brusco de temperatura, es cuando se me bajan las defensas.

- ¿Te enfermas cuando te encuentras en final de semestre?

No, solo tengo mucho estrés jajaja.

- ¿Qué tratamiento sigues cuando enfermas?

Tomar mis medicinas cuando me tocan, tomar mucha agua, protegerme la garganta, taparme para no agravar más la gripa, consumir verduras y pescado e infusiones de té y reposar y no estresarme.

- ¿A qué tipo de tratamientos haz recurrido?

Pues solo el de mis medicinas que son dos una es la trimetropina que me la tomo cada 8 horas para quitar la infección y el paracetamol cada 4 horas para quitar el dolor de cuerpo y garganta. Y pues acerca de lo demás es como la rutina que tengo que hacer para recuperarme rápido.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tu mamá?

Muy buena me llevo muy bien con mi mamá, siempre puedo contar con su atención y cariño, siempre está dándome consejos acerca de lo que necesito.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tu papá?

También me llevo muy bien con él es muy atento y cariñoso conmigo al igual que yo con él, me gusta platicar con él de cosas históricas ya que sabe mucho de todo eso.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus hermanos?

Con el que más me llevo es con mi hermano desde que tengo memoria ya que es muy chistoso, me hace reír mucho y me ha apoyado en diversas situaciones en las que pudiera o tuve problema la relación es muy buena, con la que si no considero que sea tan buena es con mi hermana ya que ella y yo chocamos mucho en cuanto a carácter y en cuanto a ideales, me lleva mucho la contra y quiere que haga las cosas que ella quiera y pues yo no soy así lo cual las peleas entre ella y yo son muchas.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus amigos?

Es muy buena con todos, a pesar de los desacuerdos y pequeñas peleas que hemos tenido creo que hemos sabido afrontarlas de la mejor manera y eso hace que la relación con todos en general sea muy sana y muy buena.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tu novio?

Excelente creo que la manera en que llevamos la relación es muy buena ya que hay muchísima confianza, comunicación y en caso que llegara a surgir cosas feas jajaja siempre lo hablamos y llegamos a acuerdos que siempre nos benefician a ambos.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus compañeros de clase?

Buena pero con algunos si hay como un distanciamiento pero no debido por problemas personales si no por las personas a las que les hablo dentro del salón que les caen mal, no sé por qué pero así pasa.

- ¿Cómo ha sido la relación con los profesores?

La relación con mis profesores ha sido buena, con todos he tenido un trato respetuoso, sin embargo cuando algo no me parece si lo expreso aunque sean mis profesores.

- ¿La relación que llevas con los profesores influye en tu desempeño?

No influye para nada en mi desempeño la relación con mis maestros

- ¿Lo que has estudiado en el transcurso de la carrera lo has aplicado para el cuidado de tu salud?

Sí, si lo he aplicado para mejorar mi salud, ¿en qué aspecto? pues he aplicado algunas técnicas de relajación así como habilidades sociales y asertividad para solucionar cualquier problema que me surja, conocer y aceptar como soy

- ¿En qué lugar vives?

Vivo en una casa ubicada en un fraccionamiento habitacional.

- ¿Trabajas?

No, no trabajo

- ¿Qué emociones sueles experimentar en tu vida?

Alegría, enojo a veces, tristeza, miedo, y a veces emociones extremas jaja y me refiero a que luego hago cosas que antes pensaba que me iban a dar miedo o así pero soy muy extrema jajaja me gustan las emociones fuertes.

- ¿Qué realizas en tus tiempos libres?

Escucho música, me pongo a ver vídeos en youtube usualmente son de cosas que manualidades que puedo hacer, me gusta ver películas, series de televisión o leer.

- ¿Cuánto tiempo te haces de traslado de tu casa a la escuela?

Una hora y media en total.

- ¿De qué manera te trasladas?

Pues en puro transporte público y suburbano

- ¿Cómo ha sido tu desempeño en la escuela?

Muy bueno, tengo un buen promedio y he aprendido muchas cosas el desempeño que le pongo a la escuela es realmente bueno.

- ¿Has entablado relaciones emocionales en la escuela?

Si, muchos lazos

- ¿De qué tipo?

Pues principalmente de amistad y pues amorosa obviamente con mi novio jajajaja

- ¿Con quiénes?

Pues las de amistad con compañeros de la carrera, y de biología y pues la amorosa con mi novio que estudia biología jajaja

- ¿De qué manera las expresas?

Pues soy muy directa en lo que siento hacía las demás personas y se los digo, tengo detalles o soy muy atenta con mis amigos y mi pareja.

CONCEPCIÓN DE LA ENFERMEDAD

- ¿Padeces alguna enfermedad? Si sí, ¿cómo es que la vives? ¿La consideras castigo divino, herencia, ya me tocó, bajó del cielo, contagio mecánico, etc.?

No, y tampoco presento algún tipo de malestares como acidez, reflujo, ardor o algo así

CONCEPTO DEL CUERPO Y DE SU CUERPO

- ¿Qué concepto tienes de tu cuerpo?

Pues que es un organismo maravilloso que es algo muy sorprendente y que es algo que debe de cuidar detalladamente para sentirte mejor tanto fisiológicamente como emocionalmente y mentalmente.

- ¿Cuál es tu ideal de belleza?

Yo no tengo ideal de belleza, para mí lo importante es que te sientas bien y que tu cuerpo demuestre que está bien, que seas tú misma sin importar la opinión de los demás o lo que se ve en la televisión, porque en mi pensamiento si eres tu como

eres naturalmente eres alguien mucho más hermosa que la que tiene cientos y litros de maquillaje encima.

- ¿Cómo ejerces tu sexualidad?

Con responsabilidad, con cuidados y con amor propio y ajeno informándome a cada momento.

HISTORIA DE VIDA: SEBASTIÁN

- Género: masculino
- Edad: 21
- Semestre: 8

NACIMIENTO

- ¿Cómo fue el embarazo?

Fue un embarazo estable, como fui planeado mis padres tuvieron un proceso muy cuidado y adecuado, nací exactamente a los 9 meses.

- ¿Qué cuidados mantuvo tu mamá durante el embarazo?

Los normales a cerca de no fumar, debido a que mi madre tiene esa adicción, consumir ácido fólico y vitaminarse

- ¿Se presentó alguna complicación durante el embarazo?

A mi hermano le dio varicela entonces mi mamá estuvo en observación

- ¿Cómo fue la alimentación de tu mamá durante el embarazo?

Buena, balanceada

- ¿Consumió algún medicamento durante el embarazo?

Vitaminas

- ¿Qué cuidados médicos mantuvo durante el embarazo?

Solo observación para descartar una transmisión de varicela y los ultrasonidos

- ¿Cómo fue la relación de tus padres durante el embarazo?

Bueno en algunas ocasiones violenta y en una ocasión hasta de agresión física

- ¿Cómo fue la rutina de tu mamá durante el embarazo?

Realizaba sus actividades normales se levantaba temprano realizaba sus quehaceres domésticos llevaba a mi hermano a la escuela, comida, salía con sus amigas.

- ¿Cómo fue la rutina de tu papá durante el embarazo?

Mi papá es trailerero, así que mi papá no tuvo nada que ver con el embarazo porque está fuera de la ciudad

- ¿Fue parto natural o cesárea?

Natural

- ¿Cómo fue el parto?

Tardado, pero bien

- ¿Cómo fue tu alimentación al nacer?

Pura leche materna

- ¿Te alimentó con leche materna?

Sí

CRIANZA Y CRECIMIENTO

- ¿Cómo fue tu alimentación durante la niñez?

Súper sana mi mamá nos alimentaba con pura papilla natural y exactamente como la determinaba el médico

- ¿Qué cuidados tuvieron contigo al nacer?

Los necesarios para cuidar a un bebé

- ¿Cuál ha sido el estilo de crianza que has tenido?

Democrático

- Actualmente ¿cómo es tu alimentación?

Descuidada, trato de comer verduras y cosas nutritivas sin embargo consumo mucho carbohidrato

- ¿Qué es lo que comes?

De todo, pero con frecuencia es comida rápida como hamburguesa y ese tipo de cosas

- ¿Cuántas veces al día comes?

- ¿Con quién o quiénes comes habitualmente?

Mi familia o amigos en la escuela

- ¿Dónde sueles comer?

En la mesa de mi casa o en un lugar tranquilo o donde se pueda en la escuela

- Cuando te encuentras en la escuela ¿Qué es lo que comes?

Si

- ¿Cuáles son los alimentos que prefieres consumir?

Ensaladas, chilaquiles, torta

- ¿Qué alimentos son los que no te gustan consumir?

Pizza

- ¿Consideras que algún alimento de los que consumes te causan daño? ¿Por qué?

Hamburguesa, tortas siento que me engordan

- Si consideras que te hacen daño, ¿por qué lo continúas consumiendo?

Porque es lo que hay y para lo que me alcanza

- ¿Por lo común de que sueles enfermarte?

Gripa

- ¿Qué haces cuándo enfermas?

Tomo medicamento (me automedico) es el que siempre me sana rápido

- ¿Asistes al médico o te automedicas?

Cuando solo es gripa me automedico si es otro malestar voy con el médico

- ¿Con qué frecuencia lo haces?

Cada que me enfermo en promedio unas 3 veces al año

- ¿Logras identificar en qué épocas sueles enfermarte?

Diciembre y julio aproximadamente

- ¿Te enfermas cuando te encuentras en final de semestre?

Gripa

- ¿Qué tratamiento sigues cuando enfermas?

Solo tomo el medicamento llamado desenfriol D que es el que me funciona

- ¿A qué tipo de tratamientos haz recurrido?

Solo medicamento y jugos naturales

- ¿Cómo es la relación que llevas con tu mamá?

Excelente, hay comunicación, no hay peleas, las normales por algún motivo en particular, pero es una relación de expresar todo y de confianza

- ¿Cómo es la relación que llevas con tu papá?

Una relación algo distante por su trabajo pero muy afectuosa y me llevo de forma muy pesada, sin embargo así estamos acostumbrados a ser. Hablamos mucho cuando esta y es muy estable

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus hermanos?

Hermana: algo voluble hay ocasiones en las que nos peleamos y nos dejamos de hablar un rato, en otras ocasiones somos los mejores hermanos del mundo, pero es buena de apoyo y confianza

Hermano: Algo distante, nos llevamos muy bien y es muy estable, pero no nos comunicamos de una manera intima es algo muy superficial, pero también es de apoyo y algo intensa debido a las posturas sobre el mundo.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus amigos?

Buena y distanciada

- ¿Cómo es la relación que llevas con tu pareja?

No tengo

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus compañeros de clase?

Buena de respeto

- ¿Cómo ha sido la relación con los profesores?

Mi relación con los profesores siempre es muy buena de hecho siento que a veces cuento con beneficios por esa misma razón, me gusta ser participativo y preguntón por eso creo que los maestros me toman de una forma muy activa.

- ¿La relación que llevas con los profesores influye en tu desempeño?

Claro que influye en mi desempeño, pero no lo decrementa a lo mejor en cómo y con qué motivaciones hago las cosas, en eso influye la relación con el maestro, pero nunca para decrementarla

- ¿Consideras que la preparación de los profesores ha mejorado?

No ha mejorado en nada, la verdad lo único que importa es que los maestros tengan o no ganas de que el estuante aprenda, eso se ve en sus clases ánimos y

estrategias. Por esas razones se ve la eficacia de la transmisión de los conocimientos.

- ¿Lo que has estudiado en el transcurso de la carrera lo has aplicado para el cuidado de tu salud?

No lo he aplicado totalmente pero si para evitar explotar o estresarme, me ha servido para poder relajarme de una manera más sencilla

- ¿En qué lugar vives?

Real del bosque un fraccionamiento en Tultitlán

- ¿Trabajas?

No

- ¿Qué emociones sueles experimentar en tu vida?

Felicidad, emoción, alegría, tristeza, enojo.

- ¿Qué realizas en tus tiempos libres?

Canto o veo videos en internet

- ¿Cuánto tiempo te haces de traslado de tu casa a la escuela?

Hora y media

- ¿De qué manera te trasladas?

Transporte público

- ¿Cómo ha sido tu desempeño en la escuela?

Muy bueno

- ¿Has entablado relaciones emocionales en la escuela?

Si

- ¿De qué tipo?

Amigos, parejas

- ¿Con quiénes?

Alumnos y maestros

- ¿De qué manera las expresas?

Muy afectiva como con abrazos y besos

CONCEPCIÓN DE LA ENFERMEDAD

- ¿Padeces alguna enfermedad? ¿Cómo es que la vives? ¿La consideras castigo divino, herencia, ya me tocó, bajó del cielo, contagio mecánico, etc.?

No sufro de enfermedades, pero en algunas temporadas he notado que presento un ardor en la boca del estómago, es impreciso decir que padezco debido a que es algo que me da en periodos de tiempo muy apartados. Al ir a un médico la respuesta o diagnóstico que me dan es gastritis. En ocasiones cuando es muy fuerte, solo en dos ocasiones, era el ardor acompañado de vómito, reflujo y diarrea.

CONCEPTO DEL CUERPO Y DE SU CUERPO

- ¿Qué concepto tienes de tu cuerpo?

Bueno, aceptable

- ¿Cuál es tu ideal de belleza?

Una persona de revista marcado, guapo

- ¿Cómo ejerces tu sexualidad?

Con responsabilidad

HISTORIA DE VIDA: KAEL

- Género: Masculino
- Edad: 21 años
- Semestre: 8°

NACIMIENTO

- ¿Cómo fue el embarazo?

Normal, sin complicaciones.

- ¿Qué cuidados mantuvo tu mamá durante el embarazo?

Control médico mensual, vitaminas, no fumar, no tomar, descanso.

- ¿Se presentó alguna complicación durante el embarazo?

Ninguna

- ¿Cómo fue la alimentación de tu mamá durante el embarazo?

Baja en sal, poca grasa, frutas y verduras. Antojos: palomitas.

- ¿Consumió algún medicamento durante el embarazo?

No, solo vitaminas

- ¿Qué cuidados médicos mantuvo durante el embarazo?

Las visitas mensuales al ginecólogo

- ¿Cómo fue la relación de tus padres durante el embarazo?

Tranquila, óptima. Se llevaban bien.

- ¿Cómo fue la rutina de tu mamá durante el embarazo?

Como ama de casa.

- ¿Cómo fue la rutina de tu papá durante el embarazo?

Trabajo durante la semana

- ¿Fue parto natural o cesárea?

Natural

- ¿Cómo fue el parto?

Sin complicaciones, duró aproximadamente como media hora.

- ¿Cómo fue tu alimentación al nacer?

Natural, leche materna

- ¿Te alimentó con leche materna?

Sí

CRIANZA Y CRECIMIENTO

- ¿Cómo fue tu alimentación durante la niñez?

Balanceada, sobre recomendación de la pediatra.

- ¿Qué cuidados tuvieron contigo al nacer?

Los propios de un recién nacido. Baño diario, horario establecido para todas las comidas y actividades.

- ¿Cuál ha sido el estilo de crianza que has tenido?

Bastante congruente, de promoción de la autosuficiencia.

- Actualmente ¿cómo es tu alimentación?

Actualmente consumo menos proteínas, menos leche, menos grasa pero ocasionalmente como de una manera poco controlada mucho de cosas como pizza, comida chatarra, etc.

- ¿Qué es lo que comes?

Ensaladas, tortas, pizza, botana, pollo, muy frecuentemente cosas con queso como quesadillas, sándwiches de queso y la combinación queso, frijoles, crema en su presentación de molletes, chilaquiles, enfrijoladas, etc.

- ¿Cuántas veces al día comes?

De dos a tres

- ¿Con quién o quiénes comes habitualmente?

Con mis amigos o mi familia.

- ¿Dónde sueles comer?

En mi casa o en los puestos fuera de la escuela

- Cuando te encuentras en la escuela ¿qué comes?

Ensalada, baguette, torta, pizza, botana.

- ¿Cuáles son los alimentos que prefieres consumir?

Pan dulce y la comida chatarra como pizza.

- ¿Qué alimentos son los que no te gustan consumir?

Pescado, mariscos y vegetales.

- ¿Consideras que algún alimento de los que consumes te causan daño? ¿Por qué?

Sí, la botana y el pan. Porque me hacen engordar.

- Si consideras que te hacen daño, ¿por qué lo continúas consumiendo?

Porque me gustan mucho y las consecuencias no se presentan de manera inmediata y considero que aún son reversibles.

- ¿Por lo común de qué sueles enfermarte?

Enfermedades relacionadas a la garganta

- ¿Qué haces cuándo enfermas?

Ir al médico y tomar medicina tanto casera como la prescrita por el médico

- ¿Asistes al médico o te automedicas?

Asisto al médico

- ¿Con qué frecuencia lo haces?

Cuando me enfermo. Como cinco veces al año.

- ¿Logras identificar en qué épocas sueles enfermarte?

Sí, en invierno.

- ¿Te enfermas cuando te encuentras en final de semestre?

Casi no me enfermo al final de semestre

- ¿Qué tratamiento sigues cuando enfermas?

El que me dice el médico y los remedios caseros como tés, miel con limón, etc.

- ¿A qué tipo de tratamientos has recurrido?

Los alópatas y caseros

- ¿Cómo es la relación que llevas con tu mamá?

La relación con mi madre es muy estrecha, suelo tenerle más confianza que a mi papá.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tu papá?

Mi padre y yo nos llevamos bien pero creo que es la relación familiar más distante que tengo debido a que pensamos de maneras algo opuestas y a veces chocamos.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tu hermano?

Mi hermano y yo somos muy cercanos y es de mis personas de mayor confianza.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus amigos?

Buena

- ¿Cómo es la relación que llevas con tu novia?

No tengo, pero con mi anterior novia llevaba una relación de comunicación y acuerdos mutuos.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus compañeros de clase?

Cordial en su mayoría, de amistad con algunos

- ¿Cómo ha sido la relación con los profesores?

En general buena, de respeto y suelo hablarles bien incluso en contextos nada académicos pero nada muy íntimo.

- ¿La relación que llevas con los profesores influye en tu desempeño?

Creo que si influye en cierta manera a mi desempeño en clase.

- ¿Lo que has estudiado en el transcurso de la carrera lo has aplicado para el cuidado de tu salud?

Si lo he hecho, he utilizado manejo de contingencias para cambiar mi dieta

- ¿En qué lugar vives?

Tlalnepantla de Baz, colonia Tlalnepantla centro

- ¿Trabajas?

No trabajo

- ¿Qué emociones sueles experimentar en tu vida?

Alegría, ansiedad.

- ¿Qué realizas en tus tiempos libres?

Toco guitarra, tomo fotos, practico esgrima, canto, veo series, leo, juego futbol, salgo.

- ¿Cuánto tiempo te haces de traslado de tu casa a la escuela?

10-20 min.

- ¿De qué manera te trasladas?

En bicicleta o en camión

- ¿Cómo ha sido tu desempeño en la escuela?

Adecuado creo yo

- ¿Has entablado relaciones emocionales en la escuela?

Sí

- ¿De qué tipo?

Amistad y afectivas

- ¿Con quiénes?

Amigos y algunas chicas con las cuales guardo relaciones de tipo "free"

- ¿De qué manera las expresas?

Con acciones supongo

CONCEPCIÓN DE LA ENFERMEDAD

- ¿Padeces alguna enfermedad?

Obesidad

- ¿Cómo es que la vives? ¿La consideras castigo divino, herencia, ya me tocó, bajó del cielo, contagio mecánico, etc.?

La vivo intentando cambiarla y entendiendo que es consecuencia de mis acciones y mi contexto.

CONCEPTO DEL CUERPO Y DE SU CUERPO

- ¿Qué concepto tienes de tu cuerpo?

De que es bastante útil aunque mejorable

- ¿Cuál es tu ideal de belleza?

Físicamente, delgada, lentes, pelo chino. Psicológicamente, alguien que tenga tantas pasiones y actividades como yo, preferentemente similares a las mías

- ¿Cómo ejerces tu sexualidad?

Con menos frecuencia de la que quisiera jaja...am... solo he tenido dos parejas sexuales, y generalmente consisten en sexo normal y oral.

HISTORIA DE VIDA: MARIANO

- Género: Masculino
- Edad: 26 años
- Semestre: Séptimo

NACIMIENTO

- ¿Cómo fue el embarazo?

Pues en genera fue bueno por el hecho de que no tuve ninguna molestia y que hasta los seis meses no tenía casi barriga que justo creció en el verano, las terapias de relajación y el momento en el que vimos la ecografía preguntándonos a quien se parecía, toda la familia preocupada, mi cuñada llevándome al doctor, mi suegra consintiéndome con ropa de maternidad y cosas así; Pero bueno después de mucho dolor, nació dicho bebe y todo se me olvido todo

- ¿Qué cuidados mantuvo tu mamá durante el embarazo?

Un buen cuidado prenatal, exámenes médicos, una buena alimentación, buenos hábitos de salud antes y durante el embarazo.

- ¿Se presentó alguna complicación durante el embarazo?

No, ninguno.

- ¿Cómo fue la alimentación de tu mamá durante el embarazo?

Durante el embarazo es esencial cuidar la dieta: la alimentación debe ser rica en minerales y vitaminas y baja en grasas y azúcares

- ¿Consumió algún medicamento durante el embarazo?

El suministro de ácido fólico, hierro, vitamina B12, yodo y calcio.

- ¿Qué cuidados médicos mantuvo durante el embarazo?

Los de rutina mes por mes con su ginecólogo.

- ¿Cómo fue la relación de tus padres durante el embarazo?

Un poco distante ya que mi padre trabajaba lejos por periodos largos pero mi abuela y mis tíos cuidaban mucho de ella.

- ¿Cómo fue la rutina de tu mamá durante el embarazo?

Salir a caminar, un poco de ejercicio, seguir trabajando hasta los 5 meses y guardar reposo.

- ¿Cómo fue la rutina de tu papá durante el embarazo?

Pues en cuanto podía venía a ver a mi mamá algunos fines de semana y después se regresaba al trabajo hasta el 1 de nacido sus periodos de trabajo lejos fueron menos y tenía más tiempo de estar en casa

- ¿Fue parto natural o cesárea?

Natural

- ¿Cómo fue el parto?

Saludable y sin complicaciones

- ¿Cómo fue tu alimentación al nacer?

Pues en general muy saludable pero siempre estuvo vigilada por mis familiares y las recomendaciones del pediatra

- ¿Te alimentó con leche materna?

Si

CRIANZA Y CRECIMIENTO

- ¿Cómo fue tu alimentación durante la niñez?

Igual muy saludable y con mucha variedad en general me daban a probar de todo

- ¿Qué cuidados tuvieron contigo al nacer?

Muchos al ser el primogénito todos (ambas familias) estaban al pendiente de mis movimientos y obviamente hubo algo de sobreprotección.

- ¿Cuál ha sido el estilo de crianza que has tenido?

Conservador, en general de mucho respeto hacia las costumbres y tradiciones del lugar donde nací.

- Actualmente ¿cómo es tu alimentación?

Un poco descuidada, ya que no siempre estoy en casa y término comiendo en diversos lugares.

- ¿Qué es lo que comes?

Cuando estoy cerca de casa, muchos platillos caseros muy nutritivos algo exóticos propios de la región donde vivo pero cuando salgo como de todo desde comida chatarra hasta platillos exprés

- ¿Cuántas veces al día comes?

Pues intento comer 3 veces al día pero en ocasiones solo llego a almorzar y comer

- ¿Con quién o quiénes comes habitualmente?

Cuando estoy cerca de casa principalmente con mis familiares, amigos y conocidos, cuando ando lejos, suelo comer con los compañeros de la escuela, dos tres amigos o solo ya que voy de pasada.

- ¿Dónde sueles comer?

Donde sea, pero prefiero en casa o cerca de ella.

- ¿Cuándo te encuentras en la escuela que comes?

Frituras, hamburguesas, pizzas, tacos, caray lo que llegue a encontrar o para lo que me dé tiempo.

- ¿Cuáles son los alimentos que prefieres consumir?

Carnes, soy adicto a todo tipo de carnes rojas

- ¿Qué alimentos son los que no te gustan consumir?

Las verduras, nunca fueron de mi agrado

- ¿Consideras que algún alimento de los que consumes te causan daño? ¿Por qué?

No, ningún alimento me hace daño simplemente los que no me agradan no lo consumo

- Por lo común ¿de qué sueles enfermarte?

Quizás de gripe o algún resfriado, nada grave.

- ¿Qué haces cuándo enfermas?

Normalmente nada tengo la idea que mi cuerpo debe adaptarse a la enfermedad y combatirla por si solo cuando ya es algo grave o interfiere con mis actividades acudo al médico.

- ¿Asistes al médico o te automedicas?

Médico; pero nunca terminé un tratamiento me recupero más rápido

- ¿Con qué frecuencia lo haces?

Trato de no hacerlo

- ¿Logras identificar en qué épocas sueles enfermarte?

No

- ¿Te enfermas cuando te encuentras en final de semestre? ¿de qué enfermas?

Si pero es pasajero, el estrés de los trabajos, algún resfriado por dormir noche y parame temprano

- ¿Qué tratamiento sigues cuando enfermas?

Pues ninguno

- ¿A qué tipo de tratamientos has recurrido?

Mi cuerpo debe tener la capacidad de adaptarse a la enfermedad, combatirla, y si la supera creo tarda en regresar y ya no suelo enfermarme.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tu mamá?

Una relación muy buena, siempre me apoya en todo

- ¿Cómo es la relación que llevas con tu papá?

Igual ambos padres siempre están al pendiente de mis movimientos y su apoyo es incondicional, claro con sus respectivas reglas, para los derechos y responsabilidades.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus hermanos?

Somos muy cercanos, nos apoyamos en lo que podemos y siempre estamos comunicados para cualquier percance, son de gran apoyo para cualquier cosa buena o mala.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus amigos?

Con los cercanos ha ido disminuido con el tiempo ya que seguimos creciendo y cada quien va obteniendo responsabilidades pero cuando se da la oportunidad nos reunimos y hacemos fiesta para recordar los viejos tiempos.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tu novia?

Digamos que somos muy muy buenos amigos, la formalidad de un noviazgo esta aun esta distante de mis planes pero me gusta salir con algunas amistades y pasar momentos agradables.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus compañeros de clase?

Intento adaptarme, la dinámica de reglas para los trabajos y la convivencia es muy diferente, sin embargo siempre hay espacio para momentos de diversión

- ¿Cómo ha sido la relación con los profesores?

La relación que tengo con la mayoría de todos mis profesores a lo largo de todo el semestre ha sido muy muy bueno, puedo llegar en cualquier momento a su cubículo y preguntarles muchas cosas o tener una muy buena charla, incluso cuando me los encuentro en algún otro lugar; de igual manera una buena convivencia, platicas desde la misma carrera hasta el ámbito familiar o personal, además de preguntar por mi área de trabajo o de algunos lugares que están disponibles para continuar con mis estudios

- ¿Consideras que la preparación de los profesores ha mejorado?

Bueno, la mayoría de los profesores que conozco tienes de mínimo alguna maestría, otros no solo dan clases también están en el área laboral y otros más aún continúan estudiando o trabajando en algún proyecto. Esto ha logrado que los

temas que imparten en clase sean más completos y proyectarlos en forma real en cuanto a el área laboral o como conjugan todos sus conocimientos dentro de la psicología.

- ¿Lo que has estudiado en el trascurso de la carrera lo has aplicado para el cuidado de tu salud?

En lo personal, todas las materias que he cursado a lo largo de la carrera me han servido de mucho, por lo que sería imposible definir algo en particular. Sin embargo en cuanto salud, siento que mi salud ha mejorado mucho desde que entre a estudiar. La tranquilidad con que puedo manejar varios ámbitos de mi vida ayudan a tener una mejor planeación, muchas ideas y/o soluciones y poner contemplar el posibles éxitos o error a lo largo mi vida cotidiana proporcionándome dicha tranquilidad, la cual creo se refleja hasta ahorita en mi excelente salud.

- ¿En qué lugar vives?

En un pueblo llamado San Pedro Atlapulco más allá de la marquesa

- ¿Trabajas?

Suelo trabajar los fines de semana en un pequeño puesto turístico como cantinero y cosas así, oficios comunes del lugar.

- ¿Qué es lo que comes cuando trabajas?

Como de todo pero prefiero la comida regional echa en casa.

- ¿Qué emociones sueles experimentar en tu vida?

Mucha alegría, busco estar en paz con todo lo que me rodea la tranquilidad me mantiene lejos del estrés.

- ¿Qué realizas en tus tiempos libres?

Suelo ayudar a mis padres, hay muchas actividades por los rumbos donde vivo, intento leer no muy seguido pero me mantienen tranquilo y me gusta manejar, trato de recorrer muchos lugares claro mientras tenga tiempo y la economía para realizarlos.

- ¿Cuánto tiempo te haces de traslado de tu casa a la escuela?

Más de 2:30 hrs dependiendo el tráfico y las congestiones de la ciudad.

- ¿De qué manera te trasladas?

Trasbordo 2 o hasta 3 transportes públicos

- ¿Cómo ha sido tu desempeño en la escuela?

Regular, intento cumplir con todo lo que exige pero nunca faltan las distracciones, pero al final termino lo que empiezo suelo tardarme pero siempre lo termino.

- ¿Has entablado relaciones emocionales en la escuela?

Si, en algunas ocasiones de llegaron a dar.

- ¿De qué tipo?

Algunos pequeños romances pasajeros clásicos de la estancia dentro de la universidad

- ¿Con quiénes?

La amiga de la amiga o algo así, encuentros casuales de 1hr o dos semanas, o más.

- ¿De qué manera las expresas?

Me gusta conocer gente nueva, otras formas de pensar, nuevas ideas.

CONCEPCIÓN DE LA ENFERMEDAD

- ¿Padeces alguna enfermedad? ¿cómo es que la vives? ¿La consideras castigo divino, herencia, ya me tocó, bajó del cielo, contagio mecánico, etc.?

No ninguno, un contagio casual parte de salir a conocer otros lugares. En cuanto ardor o reflujo no lo he presentado nunca.

CONCEPTO DEL CUERPO Y DE SU CUERPO

- ¿Qué concepto tienes de tu cuerpo?

Es apto y tiene las cualidades adecuadas para conseguir todo lo que me proponga.

- ¿Cuál es tu ideal de belleza?

Una mente joven, con un cuerpo sano y de mente abierta.

- ¿Cómo ejerces tu sexualidad?

Muy responsablemente, la salud sexual conlleva mucha responsabilidad; debo cuidar primero de mí, para poder cuidar a las demás, sin dejar de lado la amabilidad y el respeto hacia las mujeres.

HISTORIA DE VIDA: VAREKAY

- Género: Masculino
- Edad:23
- Semestre: octavo

NACIMIENTO

- ¿Cómo fue el embarazo?

Normal sin ninguna complicación

- ¿Qué cuidados mantuvo tu mamá durante el embarazo?

Los usuales no cargar cosas pesadas, no permanecer por mucho tiempo de pie ni agitarse demasiado

- ¿Se presentó alguna complicación durante el embarazo?

No, ninguna, todo transcurrió con normalidad

- ¿Cómo fue la alimentación de tu mamá durante el embarazo?

Abundante, comía de todo, con los antojos casuales como la nieve de tamarindo

- ¿Consumió algún medicamento durante el embarazo?

No

- ¿Qué cuidados médicos mantuvo durante el embarazo?

Los que recibía directamente para mantener un buen embarazo, eso en la ciudad, cuando estábamos en el pueblo mi abuela era quien la atendía.

- ¿Cómo fue la relación de tus padres durante el embarazo?

Pues normal como cualquier otra

- ¿Cómo fue la rutina de tu mamá durante el embarazo?

Se levantaba, preparaba desayuno despertaba a mis hermanas mayores para ir a la escuela, las acompañaba, iba al mercado compraba la comida, hacía la comida y descansaba

- ¿Cómo fue la rutina de tu papá durante el embarazo?

De la casa al trabajo y del trabajo a la casa

- ¿Fue parto natural o cesárea?

Parto natural

- ¿Cómo fue el parto?

Fue en casa con partera

- ¿Cómo fue tu alimentación al nacer?

Con leche materna

CRIANZA Y CRECIMIENTO

- ¿Cómo fue tu alimentación durante la niñez?

De bebé ya cuando comía “sólidos” eran papillas naturales de manzana o pera, ya después tortilla y caldos o papillas de otra índole

- ¿Qué cuidados tuvieron contigo al nacer?

Pues los que suelen tener con todos los bebés

- ¿Cuál ha sido el estilo de crianza que has tenido?

Autoritario con mi padre, siempre hacer lo que le decía sin importar qué y diplomático con mi madre llegábamos a acuerdos para el bien común.

- Actualmente ¿cómo es tu alimentación?

Malísima, como a deshoras o cuando puedo

- ¿Qué es lo que comes?

Comida rápida de fácil preparación

- ¿Cuántas veces al día comes?

1 o 2

- ¿Con quién o quiénes comes habitualmente?

Solo o con amigos depende de a qué hora salga de la FES

- ¿Dónde sueles comer?

En la FESI

- Cuando te encuentras en la escuela ¿qué comes?

Comida rápida la que suelen vender en el callejón

- ¿Cuáles son los alimentos que prefieres consumir?

Fresas y uvas

- ¿Qué alimentos son los que no te gustan consumir?

La carne de res

- ¿Consideras que algún alimento de los que consumes te causan daño? ¿Por qué?

La carne de res hacia que me dolieran los músculos y articulaciones, por eso no la consumo.

- ¿Por lo común de qué sueles enfermarte?

Actualmente ya no, antes si

- ¿Qué haces cuándo enfermas?

Acudir al médico

- ¿Asistes al médico o te automedicas?

Acudo al médico

- ¿Con qué frecuencia lo haces?

Cada que me enfermo

- ¿Logras identificar en qué épocas sueles enfermarte?

No hay patrón común de las épocas del año en las que me enferme, usualmente es cuando me mojo y me expongo al frío.

- ¿Te enfermas cuando te encuentras en final de semestre?

Sí, suelo presentar dermatitis nerviosa, así como también se me irrita mucho la cara

- ¿Qué tratamiento sigues cuando enfermas?

El que me dé el médico

- ¿A qué tipo de tratamientos has recurrido?

Tratamientos médicos

- ¿Cómo es la relación que llevas con tu mamá?

Excelente muy amena convivo mucho con ella

- ¿Cómo es la relación que llevas con tu papá?

No llevo relación con mi padre solo cuando es absolutamente necesario.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus hermanos?

Cuando vivían con nosotros las mayores buena, ahora es distante, con la menor es buena aunque también distante casi no la veo por la escuela.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus amigos?

Pues muy buena y grata, mejores amigos sólo 4 los demás solo son conocidos o solo amigos

- ¿Cómo es la relación que llevas con tu pareja?

No tengo pareja

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus compañeros de clase?

Muy buena, trato de no tener problemas con ellos, aunque hay uno que otro que de plano no me cae.

- ¿Cómo ha sido la relación con los profesores?

Mi relación con los profesores por lo regular ha sido amena exceptuando a tres de ellos en todo lo que va de la carrera.

- ¿La relación que llevas con los profesores influye en tu desempeño?

Si ha afectado de una forma mi desempeño escolar, puesto que a veces no me gustaba ir a sus clases por el ambiente que llegaba a sentir

- ¿Consideras que la preparación de los profesores ha mejorado?

Mejorado la preparación de los docentes... pues no lo creo del todo. Considero que ellos actúan desde lo que les es funcional y desde un cierto enfoque teórico

- ¿Lo que has estudiado en el transcurso de la carrera lo has aplicado para el cuidado de tu salud?

Desde luego la licenciatura y las clases que he tenido han forjado de alguna forma mi forma de ver al mundo, la sociedad en la que vivimos y como la vivimos. Y desde luego he aplicado mucho de lo que estudio en mi vida personal. Me ha ayudado a ser más seguro de mí mismo y a no ser tan exagerado, digamos que me ha ayudado en mi salud emocional y pues la orgánica, porque al menos ya no se me paraliza la cara.

- ¿En qué lugar vives?

Emmm en una casa, en la CDMX, en el Cerro parte de la sierra de Gpe.

- ¿Trabajas?

Sí, en un Centro Jurídico De Seguridad y Emergencias.

- ¿Qué emociones sueles experimentar en tu vida?

Miedo, alegría, tristeza, furia, afecto desagrado, son las más usuales.

- ¿Qué realizas en tus tiempos libres?

Practico danza aérea, pole, yoga y maquillaje de caracterización.

- ¿Cuánto tiempo te haces de traslado de tu casa a la escuela?

Una hora a hora y cuarto depende del tráfico

- ¿De qué manera te trasladas?

Por microbús, tomo dos para llegar a la escuela.

- ¿Cómo ha sido tu desempeño en la escuela?

Muy bueno tengo un promedio aceptable y mi rendimiento me es satisfactorio.

- ¿Has entablado relaciones emocionales en la escuela?

Si

- ¿De qué tipo?

Románticas

- ¿Con quiénes?

Personas de mi clase y de otras carreras de la FESI

- ¿De qué manera las expresas?

Abrazos, besos, cariño, salimos juntos, cosas normales de pareja.

CONCEPCIÓN DE LA ENFERMEDAD

- ¿Padeces alguna enfermedad?

Rinitis alérgica y dermatitis nerviosa

- ¿Cómo es que la vives? ¿La consideras castigo divino, herencia, ya me tocó, bajó del cielo, contagio mecánico, etc.?

Pues no la rinitis fue por un golpe que tuve cuando tenía 7 años, me caí de un tráiler y se me desvió el tabique nasal, la dermatitis por mi cantidad de ansiedad que no sabía cómo manejar.

CONCEPTO DEL CUERPO Y DE SU CUERPO

- ¿Qué concepto tienes de tu cuerpo?

Esta feíto, podría estar mejor

- ¿Cuál es tu ideal de belleza?

Belleza física es algo que puedes alcanzar con tiempo y dedicación, abdomen plano, musculoso, six pack. Belleza interna es simplemente ser tú mismo.

- ¿Cómo ejerces tu sexualidad?

Con responsabilidad

HISTORIA DE VIDA: SAI

- Género: femenino
- Edad: 22 años
- Semestre: cuarto semestre

NACIMIENTO

- ¿Cómo fue el embarazo?

El embarazo fue normal, fue un embarazo de gemelas y lo llevo con cuidados.

- ¿Qué cuidados mantuvo tu mamá durante el embarazo?

Tomaba todo lo que le indicaba el médico, aunque si tuvo emociones complicadas.

- ¿Se presentó alguna complicación durante el embarazo?

No.

- ¿Cómo fue la alimentación de tu mamá durante el embarazo?

Fue buena.

- ¿Consumió algún medicamento durante el embarazo?

Si, ácido fólico.

- ¿Qué cuidados médicos mantuvo durante el embarazo?

Se checaba cada mes con el medico en una clínica en el centro de salud.

- ¿Cómo fue la relación de tus padres durante el embarazo?

Mi papá abandono a mi mamá cuando se enteró que estaba embarazada y no lo volvimos a ver nunca.

- ¿Cómo fue la rutina de tu mamá durante el embarazo?

Mi mamá trato de llevar un buen embarazo, más cuando se enteró que esperaba gemelas.

- ¿Fue parto natural o cesárea?

Cesárea

- ¿Te alimentó con leche materna?

Sí.

CRIANZA Y CRECIMIENTO

- ¿Cómo fue tu alimentación durante la niñez?

Buena, mi mamá a pesar de los problemas económicos buscaba que la comida no faltara en la casa ya que contó con el apoyo de mi familia.

- ¿Actualmente como es tu alimentación?

Regular

- ¿Qué es lo que comes?

Como sopa, caldo de pollo o res, carne (bistek o pollo) a veces verduras y tomo mucha agua.

- ¿Cuántas veces al día comes?

Tres.

- ¿Con quién o quiénes comes habitualmente?

Con mi mamá, mi hermana y con mi novio.

- ¿Dónde sueles comer?

En la mesa y pocas veces en mi cuarto.

- ¿Cuándo te encuentras en la escuela que comes?

Trato de comer algo sano como una ensalada o sándwich.

- ¿Cuáles son los alimentos que prefieres consumir?

Alimentos que no sean chatarra.

- ¿Qué alimentos son los que no te gustan consumir?

Chatarra.

- ¿Consideras que algún alimento de los que consumes te causan daño?

No

- Por lo común ¿de qué sueles enfermarte?

Gripe y tos y a veces del estómago

- ¿Qué haces cuándo enfermas?

Voy al médico

- ¿Asistes al médico o te automedicas?

Voy al médico la mayoría de las veces.

- ¿Con qué frecuencia lo haces?

La mayoría de las veces que me enfermo

- ¿Logras identificar en qué épocas sueles enfermarte?

Cuando hace mucho frío o calor me enfermo de gripe y tos y del estómago, me enfermo cuando estoy en situaciones de mucho estrés.

- ¿Te enfermas cuando te encuentras en final de semestre?

Si

- ¿De qué enfermas?

Del estómago.

- ¿Qué tratamiento sigues cuando enfermas?

Tomo medicamentos para la gastritis como omeprazol o ranitidina.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tu mamá?

La relación con mi mamá es regular, no estamos de acuerdo en muchas cosas, sin embargo hay apoyo, pero hay muchas cosas que no le cuento porque yo he salido adelante así y pues no es falta de confianza, sino así aprendí a hacer las cosas, pero si hay apoyo y cariño mutuo

- ¿Cómo es la relación que llevas con tu hermana?

Con mi hermana es buena, antes era mucho mejor, pero tomamos caminos diferentes en cuanto en nuestra carrera, nuestra forma de pensar es diferente y a veces hay conflictos por eso, pero no es nada grave, con ella es con la persona que más cuento siempre.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus amigos?

Buena.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tu novio?

con mi novio, pues la verdad pensamos muy diferente, pero tratamos de arreglar o de ponernos en un acuerdo cuando hay un problema, me llevó bien con él y me apoya mucho también.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus compañeros de clase?

Buena.

- ¿Cómo ha sido la relación con los profesores?

En la relación escolar es buena, en la facultad he tenido muy buenos profesores, unos me dan más confianza que otros, pero he aprendido mucho. Aunque también

considero que el aprendizaje se da en la relación profesor-alumno. Siempre trato de resolver las dudas que tengo cuando estoy en clase

- ¿Lo que has estudiado en el transcurso de la carrera lo has aplicado para el cuidado de tu salud?

Pues más o menos, trato de cuidarme y esas cosas, pero me estreso fácilmente y ahí no lo aplicó

- ¿En qué lugar vives?

Vivo en Delegación Iztapalapa, manzana 43 lote 12 4ta sección unidad ermita Zaragoza, C.P. 09180.

- ¿Trabajas?

No.

- ¿Qué emociones sueles experimentar en tu vida?

Últimamente todas las emociones.

- ¿Qué realizas en tus tiempos libres?

Escucho música y platico con mis amigos

- ¿Cuánto tiempo te haces de traslado de tu casa a la escuela?

Dos horas y media

- ¿De qué manera te trasladas?

En metro y camión.

- ¿Cómo ha sido tu desempeño en la escuela?

Bueno.

- ¿Has entablado relaciones emocionales en la escuela?

Sí.

- ¿De qué tipo?

Amistad.

- ¿Con quiénes?

Compañeros de grupo y algunos profesores.

- ¿De qué manera las expresas?

Apoyándolos y tratar de llegar a un acuerdo con lo que piensan.

CONCEPCIÓN DE LA ENFERMEDAD

- ¿Padeces alguna enfermedad?

No

CONCEPTO DEL CUERPO Y DE SU CUERPO

- ¿Qué concepto tienes de tu cuerpo?

Me gusta mi cuerpo.

- ¿Cuál es tu ideal de belleza?

La belleza para mí es emocional y física, sobre todo emocional, considero una persona bella la cual lucha por lo que quiere, que es amable con ella misma y las demás personas, que es positiva y que sigue adelante.

- ¿Cómo ejerces tu sexualidad?

Mi sexualidad la ejerzo en el momento en que mi novio y yo queremos y la ejerzo pocas veces a la semana.

HISTORIA DE VIDA: MAGS

- Género: Femenino.
- Edad: 23 años.
- Semestre: Octavo.

NACIMIENTO.

Al mes y medio, mi madre se cercioró que estaba embarazada después de consultar a su médico en el IMSS. Las consultas fueron mensuales. La alimentación fue sana, siguiendo algunas indicaciones del médico. Se combinaron los hábitos alimenticios de mis padres, ya que pertenecen a diferentes estados y no tenían los mismos platillos habituales.

Mi padre se sentía ilusionado, se sentía con expectativas respecto a ser padre. No quisieron saber el sexo del bebé. Compró juguetes para ambos y no esperaban un sexo en específico. Mi madre se sentía contenta de que venía un bebé, con la esperanza de que naciera bien. Experimentó cambios hormonales que a veces la

ponían sensibles. Dijo experimentar varias veces las patadas y también algo de cansancio.

En cuanto a las condiciones de vida de mis padres, mi papá trabajaba, y mi madre se quedaba en casa. Rentaban un cuarto y vivían juntos.

El tipo de parto fue cesárea. En el momento supo que iba a ser cesarea, los doctores decidieron esto ya que se estaba retrasando el trabajo de parto. Fue tardado, ligeramente de riesgo, permanecí en incubadora una noche. Dieron de alta a mi mamá, y los cuidados posteriores a el parto fueron normales.

Mi mamá me alimentó con leche materna durante siete meses.

No tuve enfermedades hasta los cuatro años. Me daba una toso muy fuerte, al grado de tener que internarme debido a gripes o resfriados. Casi siempre fue de urgencias y hubo mala atención médica durante ese tiempo. El servicio médico era de una clínica privada.

Esto duró un año y medio aproximadamente, hasta que me canalizaron al hospital infantil, y fue dónde el tratamiento comenzó a ser efectivo.

Durante mi vida, mi tipo de alimentación fueron recetas tradicionales. Después de la lactancia fueron papillas, caldos, poco a poco comenzaron a darme guisados y comidas sólidas, además de frutas y verduras.

A lo largo de mi vida fui comiendo guisados y comidas preparadas por mi abuela, hasta la adolescencia. La mayoría llevaban picante, capeados y aceites. Durante la infancia y adolescencia comencé a tomar gusto por la comida chatarra y aproximadamente a los 15 años comencé a consumir refresco y otros alimentos con conservadores.

Siempre he comido dos veces al día. Desayuno y comida, pocas veces ceno y casi nunca hago refrigerios. Como en familia los fines de semana y los días de escuela, como sola. Cuando como sola, consumo menos tortilla y menos refresco, por lo cual pienso que los malos hábitos son más por la “tentación” que por la necesidad de consumir alimentos dañinos. Prefiero los alimentos sin mucho sabor, sin sales o azucares, no me gusta lo condimentado o los sabores muy fuertes y penetrantes. Los picantes me provocan inflamación y dolor abdominal, a veces contraigo infecciones por consumir demasiados alimentos irritantes. También me

afectan los alimentos grasosos, me provocan agruras y malestar. Habitualmente consumo alimentos ligeros como fruta o ensaladas de verdura en los desayunos en días escolares. En las tardes, es cuando me propaso con alimentos dañinos que generalmente me provocan malestar.

En cuanto a los servicios de salud, desde pequeña mis padres han trabajado y se les ha brindado la afiliación a distintas instituciones. Actualmente estamos afiliados al

ISSEMyM por parte de mi papá. No asisto habitualmente debido a que el servicio es muy tardado y el seguimiento es muy tardío, por lo que, al enfermarme de gripe u otras afecciones, prefiero asistir a las clínicas genéricas que brindan servicio con un costo accesible.

Desde mi problemática cuando era pequeña, no he sido de padecer enfermedades hasta la universidad. Ahí comencé a sufrir, debido al estrés, colitis nerviosa y dolores de cabeza, y las habituales gripes debido a que mis defensas siempre han sido muy bajas. También tengo síndrome de ovarios poliquísticos y VPH.

Nunca le he dado seguimiento o tratamiento a estas afecciones, como dije antes, la clínica es muy tardía, así que tomo medicamentos solamente para el alivio inmediato.

Mis relaciones con otros y las emociones involucradas suelen depender del tipo de persona con quien estoy estableciendo lazos. Sobre todo con mi padre, que, por su carácter fuerte y explosivo, me ha generado una manera de relacionarme apáticamente con él. Con mi madre hay una relación buena, sin embargo, he aprendido algunas formas de comportarme iguales a las de mi padre, y pienso que esto me ha provocado conflictos pequeños con ella. Algunas veces le reclamo sin pensar o sin controlar mis emociones, y aunque me disculpo por ello después, creo que aprendí a relacionarme con ella de la misma forma que mi padre.

En cuanto a amistades y relaciones de pareja, suelo ser entregada, mis emociones se basan más en lo afectivo, el compañerismo y la camaradería.

Con maestros y compañeros, es generalmente una relación que no es exactamente afectiva, pero tampoco conflictiva. Existe más amenidad y cooperación, pero no es tan grande como para convertirse en amistad,

especialmente con los maestros, a quienes veo más como personas que merecen respeto y no como una persona con quien bromear, etcétera.

Mi estilo de vida en estos momentos gira alrededor de la escuela. Vivo en casa de mis abuelos, mis padres y yo compartimos esa casa porque mi abuelo necesita cuidados. No trabajo y las actividades que realizo comúnmente son jugar con mi perro, dibujar, escribir, ver películas y series y a veces descansar, momentos de relajación en los que no pienso en nada ni en nadie.

Experimento a veces emociones de tristeza, frustración y enfado porque mi abuelo me hizo vivir una experiencia muy fuerte y traumática en su momento, por lo que, al verlo, tengo estas emociones aún, que son fundamentalmente rencor.

Hago una hora de la escuela a mi casa y viceversa.

En la universidad, mi desempeño es el deseado por mí y mis padres, incluso si me atrasé un año, considero que he aprendido demasiado y tengo buenos conocimientos. He entablado un par de amistades que considero importantes, y las relaciones de compañerismo también son agradables. Expreso mis afectos generalmente con mucho trabajo, no soy una persona que guste de los abrazos o las palabras explícitas de cariño, pero muestro cuando alguien me preocupa y me importa. Me gusta dar regalos y detalles en fechas importantes, aunque no siempre, y generalmente son hechos por mí, como manualidades, etcétera. Creo que me hace falta ser un poco más afectiva con las personas que me importan, pero trato día a día, dedicarles palabras o acciones que demuestren que son personas que aprecio.

La concepción que tengo de mis enfermedades es en general, causadas por mis malos hábitos y también por las emociones negativas, las formas hostiles de relacionarme con mi padre y abuelo, y también generadas por el estrés. Creo que es algo que tengo que cambiar, y me he puesto en marcha para hacerlo recientemente, de tres meses para acá.

Pienso que no es algo con lo que se tenga que vivir siempre, y que está en mis manos lograr que esas enfermedades disminuyan o desaparezcan trabajando con el cuerpo y la mente.

Creo que mi cuerpo es una cosa muy importante. He empezado a cuidarlo, y todavía me falta mucho para lograr equilibrarlo. No quiero que siga siendo afectado por estas enfermedades que me he generado yo misma. Mi ideal de belleza, es tener un cuerpo saludable, no necesariamente esbelto pero sí en su peso normal, por lo que creo que estar demasiado pasado de peso (como es mi caso) o demasiado delgado, no sólo es poco saludable sino también poco atractivo.

El ejercicio de mi sexualidad lo hago siempre protegida y con personas de confianza. No tengo pareja sexual estable, pero regularmente cuido exageradamente los aspectos de higiene y el contagio de enfermedades.

HISTORIA DE VIDA: BÁRBARA

- Género: femenino
- Edad: 22
- Semestre: 8

NACIMIENTO

- ¿Cuáles eran las condiciones de vida de tu padre y madre durante el embarazo?
De mi madre eran estables y buenas y de mi padre eran un poco adversas, pues no había estabilidad familiar ni emocional
- ¿Cómo fue la relación de tus padres durante el embarazo?
Estaban separados
- ¿Cómo fue el embarazo?
Sin complicaciones
- ¿Qué cuidados se tuvieron durante el embarazo?
Los comunes
- ¿Se presentó alguna complicación durante éste?
Ninguna
- ¿Cómo fue la alimentación?
Abundante y variada

- ¿Cuál fue la rutina durante el embarazo? (madre y padre)

Mi mamá trabajo todo el embarazo de lunes a viernes y los fines de semana los utilizaba para descansar. Mi papá trabajaba seis días a la semana

- Tipo de servicio médico que se tuvo (público, privado, no hubo)

Público

- ¿Cuáles fueron los cuidados médicos que se mantuvieron durante el embarazo?

Los habituales

- ¿Se ingirió algún medicamento?

Ninguno

- ¿Fue parto natural o cesárea?

Natural

- ¿Cómo fue el parto?

Sin complicaciones

- ¿Hubo alguna complicación durante éste?

Ninguna

- ¿Cuáles fueron los cuidados después del parto?

Los habituales

- ¿Hubo alguna complicación?

Ninguna

- ¿Cómo fue tu alimentación al nacer?

Leche de formula

- ¿Te alimentó con leche materna?

Muy poco

- ¿Por cuánto tiempo?

15 días

- ¿Qué cuidados tuvieron contigo al nacer?

Los habituales

CRIANZA Y CRECIMIENTO

- ¿Cómo fue tu alimentación durante la niñez?

Lo más balanceada posible

- ¿Cuál ha sido el estilo de crianza que has tenido?

Lleno de valores

- Actualmente, ¿cómo es tu alimentación?

Poco saludable

- ¿Qué es lo que comes?

Abundante carne, pocos vegetales, bastante comida chatarra, poca agua, abundante refresco de cola

- ¿Cuántas veces al día comes?

3

- ¿Con quién o quiénes comes habitualmente?

Con mi mamá y hermana

- ¿Dónde sueles comer?

En la habitación de mi mamá

- ¿Cuándo te encuentras en la escuela que comes?

Chilaquiles, burritos, tortas y refresco de cola o jugo

- ¿Cuáles son los alimentos que prefieres consumir?

Carne

- ¿Qué alimentos son los que no te gustan consumir?

Vegetales

- ¿Consideras que algún alimento de los que consumes te causan daño? ¿Por qué?

Si, su contenido es dañino para algunos órganos y me provocan inflamación en el estómago

- Si consideras que te hacen daño, ¿Por qué lo continúas consumiendo?

Porque me gustan

- Por lo común, ¿De qué sueles enfermarte?

De la gripa o el estómago

- ¿Cuentas con algún servicio médico? ¿De qué tipo?

Si del ISSFAM

- ¿Qué haces cuándo enfermas?

Acudo al médico o si sé que tengo exactamente tomo algún medicamento que crea que me sirve

- ¿Asistes al médico o te automedicas?

Las dos

- Si asistes al médico, ¿Con qué frecuencia lo haces?

La mayoría de las veces que me enfermo

- ¿Logras identificar en qué épocas sueles enfermarte?

Es variado

- ¿Te enfermas cuando te encuentras en final de semestre? ¿De qué enfermas?

Si, del estómago (colitis)

- ¿Qué tratamiento sigues cuando enfermas?

Medicamento, algún té y dieta indicada

- ¿A qué tipo de tratamientos haz recurrido?

Médicos y caseros

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus padres?

Buena, a veces hay conflictos en la familia pero siempre buscamos la manera de resolverlos puesto que tenemos la creencia de que la familia es lo más importante y por eso buscamos reunirnos casi cada fin de semana y comer todos en familia para platicarnos como nos ha ido y que pensamos hacer y esas cosas

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus hermanos?

Buena

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus amigos?

Buena, casi no tengo pero con los que tengo no he tenido problemas graves porque siempre he respetado su forma de ser y pensar, trato de no juzgarlos y siempre escucharlos y si me piden un consejo lo doy, aunque admito que a veces suelo portarme distante

- ¿Cómo es la relación que llevas con tu novio?

Con mi pareja es algo similar, la mayoría del tiempo estamos bien y cuando llega haber algún conflicto lo hablamos y buscamos un punto medio, para evitar la imposición de alguien o que se acumulen los problemas

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus compañeros de clase?

Soy distante, si no se meten conmigo yo los ignoro (vivo en mi mundo)

- ¿Cómo ha sido la relación con los profesores?

Con la mayoría de mis profesores mi relación ha sido estrictamente alumna profesor, normalmente no entabló una amistad con ellos y con los que llegó a platicar más allá de las clases siempre ha sido un trato respetuoso, pues trato de no tener problemas con ellos por cuestiones jerárquicas

- ¿Lo que has estudiado en el transcurso de la carrera lo has aplicado para el cuidado de tu salud?

La psicología me ha servido bastante en mi vida, me ha enseñado a que en esta vida que quien se quiere realmente se va a cuidar en todos los aspectos, que todo empieza por uno mismo, que no podemos exigir un cambio del otro sin que haya uno nuestro primero, me ha enseñado que no somos seres perfectos y que nunca lo llegaremos a ser, pero que podemos saber vivir con esas imperfecciones y que podemos ser felices

- ¿En qué lugar vives?

Naucalpan

- ¿Cómo es el lugar en dónde vives?

Inseguro

- ¿Cuentas con todos los servicios públicos?

Si

- ¿Trabajas?

Si

- ¿En dónde trabajas?

En escuelas

- ¿En dónde comes y qué comes?

En casa o a veces en la calle, en casa como lo que se hace un día anterior o huevo preparado de diferentes maneras o leche y en la calle lo que encuentro mas rápido

- ¿Qué emociones sueles experimentar en tu vida?

Ansiedad, Enojo, Felicidad, tristeza, son las mas comunes

- ¿Qué realizas en tus tiempos libres?

Leer o ver series por internet

- ¿Cuánto tiempo te haces de traslado de tu casa a la escuela?

1 hora

- ¿De qué manera te trasladadas?

En transporte público

- ¿Cómo ha sido tu desempeño en la escuela?

Bueno

- ¿Has entablado relaciones emocionales en la escuela?

Si

- ¿De qué tipo?

Amistad

- ¿Con quiénes?

Con mis compañeras y compañeros de clase

- ¿De qué manera las expresas?

Verbalmente y físicamente, en ocasiones escritas

CONCEPCIÓN DE LA ENFERMEDAD

- ¿Cuál es el concepto que tienes de “enfermedad”?

La ausencia de salud y mal funcionamiento de la esfera biológica o emocional

- ¿Padeces alguna enfermedad?

Gastritis y colitis

- ¿Cómo es que la vives?

De manera negativa pues no me cuido

- ¿La consideras castigo divino, herencia, ya me tocó, bajó del cielo, contagio mecánico, etc.?

No

- ¿Recuerdas desde cuando la tienes?

No recuerdo exactamente desde cuándo pero fue en el transcurso de la universidad

- ¿Qué medicamentos consumes?

Trimebutina, omeprazol, aspirinas

CONCEPTO DEL CUERPO Y DE SU CUERPO

- ¿Cuál es el concepto que tienes de “cuerpo”?

El conjunto de órganos que nos componen

- ¿Cuál es el concepto que tienes de tu cuerpo antes y después de la enfermedad?

El mismo

- ¿Cuál es tu ideal de belleza?

El bienestar conmigo, teniendo un cuerpo equilibrado

- ¿Cómo ejerces tu sexualidad?

Con todos los cuidados posibles

HISTORIA DE VIDA: FRIGLIA

- Género: Femenino
- Edad: 22 años
- Semestre: Octavo

NACIMIENTO

- ¿Cuáles eran las condiciones de vida de tu padre y madre durante el embarazo?

Mis padres trabajaban y vivían en una casa de las Lomas de Chapultepec. Mi madre era empleada doméstica y cocinera, mientras que mi padre era el chofer particular.

- ¿Cómo fue la relación de tus padres durante el embarazo?

Su relación fue estable y afectiva, hasta donde sé no tuvieron problemas.

- ¿Cómo fue el embarazo?

Mi mamá tomó pastillas anticonceptivas durante dos años y cuando decidieron mis padres embarazarse no pudieron, así que acudieron al médico para que los asesorara y les brindara un tratamiento; entonces podría decirse que el embarazo fue deseado y planeado.

- ¿Qué cuidados se tuvieron durante el embarazo?

Mi madre asistía a las revisiones médicas, trataba de comer lo mejor posible pero debido a las labores domésticas se esforzaba mucho físicamente.

- ¿Se presentó alguna complicación durante éste?

Ninguna complicación.

- ¿Cómo fue la alimentación?

Tenían una alimentación balanceada.

- ¿Cuál fue la rutina durante el embarazo? (madre y padre)

Ambos trabajaban casi todo el día como empleados y pasaban los fines de semana en la casa de mi abuela materna.

- Tipo de servicio médico que se tuvo (público, privado, no hubo)

Tenían seguro (IMSS) y acudían a un consultorio privado (con el médico que les brindó el tratamiento).

- ¿Cuáles fueron los cuidados médicos que se mantuvieron durante el embarazo?

Los que señalaban los médicos (alimentarse adecuadamente, no hacer tanto esfuerzo, etc.)

- ¿Se ingirió algún medicamento?

Durante el embarazo no.

- ¿Fue parto natural o cesárea?

Fue parto natural.

- ¿Cómo fue el parto?

Dice mi mamá que no se presentaron complicaciones; pero las condiciones salubres no eran las adecuadas.

- ¿Hubo alguna complicación durante éste?

Ninguna complicación se presentó.

- ¿Cuáles fueron los cuidados después del parto?

Mi mamá no guardó reposo (su trabajo no lo permitía); pero la fajaron, la bañaron con hierbas, trataba de comer lo mejor posible.

- ¿Hubo alguna complicación?

Ninguna.

- ¿Cómo fue tu alimentación al nacer?

Buena.

- ¿Te alimentó con leche materna?

Sí

- ¿Por cuánto tiempo?

Durante dos años □

- ¿Qué cuidados tuvieron contigo al nacer?

Me alimentaban de acuerdo con las recomendaciones del médico y de mi abuela, estaban atentos (por si presentaba algún malestar).

CRIANZA Y CRECIMIENTO

- ¿Cómo fue tu alimentación durante la niñez?

Fue balanceada aunque era muy melindrosa.

- ¿Cuál ha sido el estilo de crianza que has tenido?

Crecí siendo hija única, era muy consentida pero mis padres fueron muy autoritarios conmigo.

- Actualmente, ¿cómo es tu alimentación?

Es balanceada.

- ¿Qué es lo que comes?

Como frutas, verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.

- ¿Cuántas veces al día comes?

Cuatro veces (desayuno, comida, una colación y la merienda).

- ¿Con quién o quiénes comes habitualmente?

Con mis padres y mi hermano.

- ¿Dónde sueles comer?

En la casa y en la escuela.

- ¿Cuándo te encuentras en la escuela que comes?

Ensaladas, una torta o fruta.

- ¿Cuáles son los alimentos que prefieres consumir?

Me gusta mucho la fruta y los guisados hechos en casa (picadillo, mole de olla, pollo con mole, alubias, quelites, etc.)

- ¿Qué alimentos son los que no te gustan consumir?

Los alimentos que estén preparados con mucho picante.

- ¿Consideras que algún alimento de los que consumes te causan daño? ¿Por qué?

Ninguno.

- Por lo común, ¿De qué sueles enfermarte?

Infecciones en la garganta y gripe (enfermedades relacionadas con el sistema respiratorio).

- ¿Cuentas con algún servicio médico? ¿De qué tipo?

Sí, seguro popular.

- ¿Qué haces cuándo enfermas?

Cuando identificó los síntomas trato de abrigarme mejor y realizo algunos ejercicios de Dao Yin Yang Sheng Gong y de Tai Ji Quan (Tai chi).

- ¿Asistes al médico o te automedicas?

Si persisten las molestias tomo té o hago gárgaras con bicarbonato y si lo anterior no funciona voy al médico.

- Si asistes al médico, ¿Con qué frecuencia lo haces?

Cada medio año, es que llevo un control en el seguro popular.

- ¿Logras identificar en qué épocas sueles enfermarte?

Cuando los cambios de temperatura son muy bruscos.

- ¿Te enfermas cuando te encuentras en final de semestre? ¿De qué enfermas?

Sí, de hecho son enfermedades respiratorias o se me irrita la piel es que tengo dermatitis atópica.

- ¿Qué tratamiento sigues cuando enfermas?

Sí voy al médico tomo el que me mande.

- ¿A qué tipo de tratamientos haz recurrido?

Los de medicina alópata.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus padres?

Tenemos una buena convivencia a pesar de las diferencias y siento afecto en la relación.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus hermanos?

Tengo un hermano menor (nos llevamos 14 años) y entre todos los integrantes es con el que mejor me llevo.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus amigos?

He construido relaciones muy sólidas y bellas a lo largo de mi estancia en la universidad, me llevo bastante bien con mis amigos y amigas.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tu novio?

No tengo novio.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus compañeros de clase?

A pesar de las diferencias intentó tratarlos con respeto.

- ¿Cómo ha sido la relación con los profesores?

Puedo decir con orgullo que mantengo una buena relación con la mayoría de mis profesores. Les agradezco profundamente por la paciencia que me han tenido, la motivación, el compartir sus experiencias personales y profesionales, por contagiarme el amor por la psicología y recordarme en todo momento el compromiso que tenemos con la sociedad; pero sobre todo por mostrarme que puedo ser una mejor persona.

- ¿Lo que has estudiado en el transcurso de la carrera lo has aplicado para el cuidado de tu salud?

Estudiar psicología transformó mi vida, me di cuenta que hay muchas formas de interpretar la realidad, aprendí que es importante conocer las técnicas de intervención pero es todavía más importante sensibilizarnos para acompañar a las personas durante su proceso; por lo cual es necesario llevar un proceso personal. La psicología también me ha servido para conocerme mejor, gracias a esto mi forma de relacionarme con las personas ha cambiado y según me han dicho me perciben diferente; ser psicólogo implica una transformación a personal en diferentes niveles (conciencia, emocional y social) y seguir aprendiendo, pienso que cualquier conocimiento y experiencia puede ayudarnos en nuestro labor.

- ¿En qué lugar vives?

En Azcapotzalco, Ciudad de México.

- ¿Cómo es el lugar en dónde vives?

La casa donde vivo es de la hermana mayor de mi padre, además de mi familia (mis padres y mi hermano) viven otros parientes (tíos y primos).

- ¿Cuentas con todos los servicios públicos?

Sí.

- ¿Trabajas?

No trabajo.

- ¿En dónde comes y qué comes?

Lo que se preparé en casa, lo como en familia o en la escuela sino compré fruta o una torta en la escuela.

- ¿Qué emociones sueles experimentar en tu vida?

Amor, alegría, tristeza, rabia y miedo.

- ¿Qué realizas en tus tiempos libres?

Práctico taichi, tomo un taller de psicología del arte, me gusta leer, ver películas, salir con mis amigos o mi familia, pinto, dibujo, escribo, salgo a caminar y tomarme un tiempo a solas.

- ¿Cuánto tiempo te haces de traslado de tu casa a la escuela?

Leo o reflexiono.

- ¿De qué manera te trasladas?

En transporte público (metro y autobús)

- ¿Cómo ha sido tu desempeño en la escuela?

Bueno, soy alumna regular.

- ¿Has entablado relaciones emocionales en la escuela?

Sí.

- ¿De qué tipo?

Han sido amorosas y amistosas.

- ¿Con quiénes?

Con parejas o amigos.

- ¿De qué manera las expresas?

Me expreso físicamente a través del contacto con el otro, verbalmente y con las acciones (mostrar interés por la otra persona, brindar apoyo, etc.)

CONCEPCIÓN DE LA ENFERMEDAD

- ¿Cuál es el concepto que tienes de “enfermedad”?

Una alteración del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo de un individuo.

- ¿Padeces alguna enfermedad?

No tengo enfermedades pero sí una alergia.

- ¿Cómo es que la vives?

He aprendido a vivir con la dermatitis, ésta es una reacción en la piel y me da si me expongo mucho al Sol, si sudo mi piel se reseca o cuando estoy muy ansiosa se me enrojece la piel.

- ¿La consideras castigo divino, herencia, ya me tocó, bajó del cielo, contagio mecánico, etc.?

Pues yo diría más bien que es herencia, mi madre y mi hermano la tienen (yo en un grado menor que ellos). Me he dado cuenta que puede controlarse porque es una reacción, si estoy tranquila, hidrato mi piel y no me expongo mucho al Sol vivo sin problemas.

- ¿Recuerdas desde cuando la tienes?

Desde que nací la tengo.

- ¿Qué medicamentos consumes?

Ningún medicamento.

CONCEPTO DEL CUERPO Y DE SU CUERPO

- ¿Cuál es el concepto que tienes de “cuerpo”?

Para mí el cuerpo no sólo se limita al conjunto de partes que conforman a un ser vivo, pienso que el cuerpo es parte de la historia ancestral y personal. Primero porque en nuestros genes llevamos códigos y de ellos depende nuestro color de piel, estatura o si somos propensos a ciertas enfermedades, también guardamos cierta información que nos ayuda a sobrevivir como especie humana, y segundo porque en nuestros órganos, nuestra piel y demás queda impregnado (como huellas) nuestro estilo de vida, vivencias, emociones, etc. Además yo lo utilizo como un medio de expresión, de comunicación, de autoconocimiento y hasta hago arte con él.

- ¿Cuál es el concepto tienes de tu cuerpo antes y después de la enfermedad?

Mi cuerpo no es estático, estoy en constante movimiento de forma interna y externa; pero la enfermedad me pondría en desequilibrio, mis sensaciones corporales cambiarían por la presencia del dolor y pensando en enfermedades crónico degenerativas poco a poco me iría deteriorando, sin embargo como hasta ahora buscaría vivir en armonía.

- ¿Cuál es tu ideal de belleza?

Creo que esta pregunta se relaciona con el cuerpo, y en ese sentido no pretendo alcanzar un ideal, prefiero pensar en el amor. Al aceptarme como soy empiezo a amarme, cuidarme y respetarme. La belleza no sólo se ve con los ojos, se siente en todo tu ser y también tiene que ver con un estado de bienestar.

- ¿Cómo ejerces tu sexualidad?

Siento que con responsabilidad porque cuido mi cuerpo.

HISTORIA DE VIDA: PINA

- Género: Femenino
- Edad: 22
- Semestre: Octavo

NACIMIENTO

- ¿Cuáles eran las condiciones de vida de tu padre y madre durante el embarazo?

Ambos trabajaban y tenían un departamento, en donde solo ellos dos vivían. Posteriormente, a los 7 meses se mudaron a casa de mi abuela.

- ¿Cómo fue la relación de tus padres durante el embarazo?

Buena, aunque después como todo ciclo de vida cambiaron los estilos de vida y los temas de comunicación.

- ¿Cómo fue el embarazo?

Bueno, con los cuidados adecuados, aunque tardado...ya que mi mamá ya teniendo las 40 semanas de embarazo aún no tenía contracciones.

- ¿Qué cuidados se tuvieron durante el embarazo?

Los normales, sin embargo, mi mamá no fue con un especialista, como un obstetra o ginecólogo sino con un médico general durante su embarazo.

- ¿Se presentó alguna complicación durante éste?

No. A pesar que no tenía contracciones mi mamá, no las hubo. Todo fue normal.

- ¿Cómo fue la alimentación?

Comía de todo, ninguna dieta específica.

- ¿Cuál fue la rutina durante el embarazo? (madre y padre)

Al inicio del embarazo mi mamá iba a trabajar, posteriormente pidió un permiso y mi papá trabajaba desde la mañana hasta en la tarde noche como profesor de secundaria.

- Tipo de servicio médico que se tuvo (público, privado, no hubo)

En el seguro social, o sea público

- ¿Cuáles fueron los cuidados médicos que se mantuvieron durante el embarazo?

Ningún en específico

- ¿Se ingirió algún medicamento?

Ninguno

- ¿Fue parto natural o cesárea?

Fue cesárea

- ¿Cómo fue el parto?

Tuvieron que inducir el parto pero no hubo ninguna complicación

- ¿Hubo alguna complicación durante éste?

Ninguna

- ¿Cuáles fueron los cuidados después del parto?

Al ser hija primeriza, mis papás me sobreprotegían por darse cuenta al año de nacer que nací con cataratas congénitas en ambos ojos, por ende fui operada, y me alimentaban muy bien.

- ¿Hubo alguna complicación?

A pesar de mi discapacidad visual, ninguna. En mi salud siempre fui y he sido sana.

- ¿Cómo fue tu alimentación al nacer?

Después de haber nacido, empezaron a ir con pediatrías y ahí ya me daban la dieta según el pediatra.

- ¿Te alimentó con leche materna?

Si

- ¿Por cuánto tiempo?

Hasta los 8 meses, ya que dice mi mamá que después yo rechazaba (me volteaba) comer de su leche (de sus senos)

- ¿Qué cuidados tuvieron contigo al nacer?

Dicen que me enfermaba mucho cuando tenía meses (gripa, tos, etc) pero me medicaban y me alimentaban bien, también me ponían demasiada ropa.

CRIANZA Y CRECIMIENTO

- ¿Cómo fue tu alimentación durante la niñez?

Saludable, mi mamá siempre hacía que yo comiera de todo, tanto vegetales, frutas, carnes, etc. Y aunque no me gustará me lo hacía comer.

- ¿Cuál ha sido el estilo de crianza que has tenido?

Al ser la hija mayor, me atribuí y atribuyeron responsabilidades de mis dos hermanos varones. Así como también sobreprotección por parte de mis papás, ya que al año se dieron cuenta que tenía cataratas congénitas y podía perder la vista ante un golpe fuerte en la cabeza. y un tanto consentida de pequeña al ser la primera hija-nieta-sobrino.

- Actualmente, ¿cómo es tu alimentación?

No tengo una dieta en específico, como de todo. No cuido calorías pero trato de comer “con medida”.

- ¿Qué es lo que comes?

Pastas, legumbres, verduras, frutas, cereales, grasas, etc

- ¿Cuántas veces al día comes?

Depende, si es entre semana, como 2 veces al día y refrigerio mientras estoy en la escuela. Y los fines de semana, tres veces al día.

- ¿Con quién o quiénes comes habitualmente?

Con mi familia nuclear (mis papás y mis dos hermanos)

- ¿Dónde sueles comer?

Cuando me encuentro en la escuela, como mi lunch que llevo de casa y cuando tengo más hambre, suelo comprar en los locales. Y en casa, solo es lo que mi familia cocine.

- ¿Cuándo te encuentras en la escuela que comes?

Tortas, sándwiches, pizzas, galletas, yogurts, agua pura. Y una que otra vez ensaladas o cocktail de frutas, pero normalmente como algo que sé que me va a llenar como las harinas.

- ¿Cuáles son los alimentos que prefieres consumir?

Las harinas y lo picante. Depende igual del clima.

- ¿Qué alimentos son los que no te gustan consumir?

Los súper grasos /gorditas de chicarrón prensado, las vísceras, el marisco)

- ¿Consideras que algún alimento de los que consumes te causan daño? ¿Por qué?

Si, a mi encanta el chile o el chamoy como golosina. Sea en comida o dulces, pero padezco colitis y me provocan dolores abdominales, a veces no me lo prohíbo.

- Si consideras que te hacen daño, ¿Por qué lo continúas consumiendo?

Porque me gusta el sabor en mi boca.

- Por lo común, ¿De qué sueles enfermarte?

Gripa, tos o herpes labial. A veces dele estómago, pero es muy raro.

- ¿Cuentas con algún servicio médico? ¿De qué tipo?

Si, del IMSS

- ¿Qué haces cuándo enfermas?

Voy a algún medico particular, o si estoy en la escuela voy a “servicios médicos”

- ¿Asistes al médico o te automedicas?

Ambas cosas. Depende si me siento muy mal, si voy al médico y sino mi mamá acude a su botiquín o remedios caseros.

- Si asistes al médico, ¿Con qué frecuencia lo haces?

2 veces cada 4 meses

- ¿Logras identificar en qué épocas sueles enfermarte?

En época de cambios de estaciones (cambios drásticos de temperatura) o en fines de semestre. O a veces cuando tengo problemas familiares fuertes.

- ¿Te enfermas cuando te encuentras en final de semestre? ¿De qué enfermas?

Me dan crisis de neurodermatittis y/o colitis. Acompañado con resfriados o tos.

- ¿Qué tratamiento sigues cuando enfermas?

Los remedios de mamá, o ir al médico (dependiendo de la intensidad del dolor) y el descanso.

- ¿A qué tipo de tratamientos haz recurrido?

Psicológicos, dermatológicos y como tal, las pastillas o inyecciones.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus padres?

Bien, puedo decir que la trato de mejorar día con día, sin embargo, hay diferencias de ideas o pensamientos que considero normales como personas y familia, pero les tengo confianza y los amo, me apoyan en las decisiones que tomo.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus hermanos?

Buena, puedo decir que con mi hermano de en medio me llevo mucho mejor, hay más acercamiento y con mi hermano menor, me he es más difícil el acercarme porque tiene un carácter distante e indiferente.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus amigos?

Muy buena, a los que realmente considero “amigos “son amigos muy cercanos a mí, y son contados, pero realmente son los que valen la para mi conservar por mucho tiempo. Son de ese tipo de personas que puedo confiar y están todo momento para mí, así como yo para ellos.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tu novio?

Ya no tengo.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus compañeros de clase?

Buena, les hablo a todos y con la mayoría me llevo bien. No me gusta ser una persona conflictiva cuando hay diferencias.

- ¿Cómo ha sido la relación con los profesores?

Mi relación durante toda la carrera de mi parte ha sido respetuosa, sin embargo no todos han sido de mi agrado ya que algunos tienen un carácter déspota por lo que a veces argumento a mi favor pero respetuosamente.

- ¿Lo que has estudiado en el trascurso de la carrera lo has aplicado para el cuidado de tu salud?

A partir del quinto semestre en adelante he tenido prácticas y más apertura de conocimientos en cuanto a los enfoques de la psicología, por lo que en algún momento de mi vida cotidiana he recordado la psicosomática al igual que el enfoque humanista para aplicarlo en mi vida pero no siempre

- ¿En qué lugar vives?

En la Delegación Xochimilco

- ¿Cómo es el lugar en dónde vives?

Hay mucho tráfico y ambulante, y eso lo hace estresante, aún quedan tradiciones que son muy arraigadas y causan problemas entre los ciudadanos (como el bloquear calles por peregrinaciones, echar cohetes en las madrugadas, etc).

- ¿Cuentas con todos los servicios públicos?

Si, afortunadamente.

- ¿Trabajas?

No

- ¿Qué emociones sueles experimentar en tu vida?

Todas, aunque últimamente tristeza, miedo, ansiedad y dolor. Pero eso no me impide sentir la alegría o la risa de algún buen momento.

- ¿Qué realizas en tus tiempos libres?

Escucho música, veo películas y a veces salgo con mi familia o en su mayoría de las veces, con mis amigos.

- ¿Cuánto tiempo te haces de traslado de tu casa a la escuela?

Dos horas, y si hay demasiado tráfico, me hago tres.

- ¿De qué manera te trasladas?

Primero tomo un microbús del centro de Xochimilco, después tomo el metro 8 toda la línea azul y después transbordo a la línea naranja, hasta llegar a la terminal, para finalmente tomar el camión que me lleva a la FES.

- ¿Cómo ha sido tu desempeño en la escuela?

Lo considero "bueno", no me considero de excelencia, sin embargo me considero una alumna y persona responsable y que se esmera en lo que hace, por ende, a veces me exijo a mí misma, un tanto perfeccionista y es lo que también, a veces me provoca colitis o crisis de dermatitis.

- ¿Has entablado relaciones emocionales en la escuela?

Sí, muy buenas amistades. Y de pareja, no. Solo chavos que he llegado conocer y me han gustado pero hasta ahí ha quedado.

- ¿De qué tipo?

Más de tipo "amistosas"

- ¿Con quiénes?

Amigos/as

- ¿De qué manera las expresas?

Haciéndolos reír, platicar de cualquier tema, si les pasa algo les digo que si los puedo ayudar, a veces los abrazo y les digo que los quiero.

CONCEPCIÓN DE LA ENFERMEDAD

- ¿Cuál es el concepto que tienes de “enfermedad”?

Un desequilibrio en tu estado psicológico, biológico y social que afecta en tu vida diaria para poder realizar tus actividades.

- ¿Padeces alguna enfermedad?

No. O no sé si la dermatitis sea una “enfermedad”, realmente la considero más como “alergia”.

- ¿Cómo es que la vives?

Normal, siempre y cuando tenga mis cuidados médicos pero no me impide realizar mi vida.

- ¿La consideras castigo divino, herencia, ya me tocó, bajó del cielo, contagio mecánico, etc.?

No, simplemente es algo hereditario. Unos cuantos familiares de parte de mi familia materna, tiene “dermatitis”.

- ¿Recuerdas desde cuando la tienes?

Desde nacimiento.

- ¿Qué medicamentos consumes?

Cremas especiales, shampoo, jabón especial, pastillas.

CONCEPTO DEL CUERPO Y DE SU CUERPO

- ¿Cuál es el concepto que tienes de “cuerpo”?

Me gusta ser de complexión delgada, aunque tengo algunas cicatrices que no me gustan en mi cuerpo pero tampoco me considero “poco agraciada”, me siento en un punto intermedio.

- ¿Cuál es el concepto tienes de tu cuerpo antes y después de la enfermedad?

Pues no había pensado en eso, ya que cuando tengo maltratada la piel, me dan pena usar cierto tipo de ropa que exhiba las partes dañadas pero después que me recupero, dejo de pensar y sentirme así.

- ¿Cuál es tu ideal de belleza?

Delgada, con buen cabello hidratado y piel hidratada.

- ¿Cómo ejerces tu sexualidad?

Bien, creo que soy “open mind”, aunque a veces eso nos causa diferencias entre mis papás y yo pero lo solucionamos con el dialogo.

HISTORIA DE VIDA: ECKLED

- Género: Femenino
- Edad: 23
- Semestre: 8

NACIMIENTO

- ¿Cuáles eran las condiciones de vida de tu padre y madre durante el embarazo?
Vivian juntos, mi papá tenía un trabajo estable y mi mamá trabajaba también los primeros meses

- ¿Cómo fue la relación de tus padres durante el embarazo?

Armónica aunque mi padre era un poco distante con mi madre en cuanto a consentirla y esas cosas.

- ¿Cómo fue el embarazo?

Súper tranquilo.

- ¿Qué cuidados se tuvieron durante el embarazo?

Todos los posibles en cuanto a los esfuerzos físicos

- ¿Se presentó alguna complicación durante éste?

Ninguna

- ¿Cómo fue la alimentación?

Buena, comía de todo, mucha vitamina con verduras y frutas así como diferentes tipos de carne.

- ¿Cuál fue la rutina durante el embarazo? (madre y padre) mi padre continuaba trabajando durante medio día, mi madre se dedicaba al hogar cuidando no hacer tanto esfuerzo, salían a pasear y la revisión continua del embarazo aunque a ésta acudía normalmente mi madre sola.

- Tipo de servicio médico que se tuvo (público, privado, no hubo)

Público

- ¿Cuáles fueron los cuidados médicos que se mantuvieron durante el embarazo?
Revisiones continuas en cada cita, y como no hubo complicaciones no hubo necesidad del servicio de urgencias.

- ¿Se ingirió algún medicamento?

No, sólo ácido fólico.

- ¿Fue parto natural o cesárea?

Natural

- ¿Cómo fue el parto?

Sin dolores extremos.

- ¿Hubo alguna complicación durante éste?

No

- ¿Cuáles fueron los cuidados después del parto?

Casi no tuvo mi mamá ya que continuo con el cuidado del hogar y ahora los cuidados míos.

- ¿Hubo alguna complicación?

No

- ¿Cómo fue tu alimentación al nacer?

Me dieron sólo leche materna

- ¿Te alimentó con leche materna?

Sí.

- ¿Por cuánto tiempo?

6 meses.

- ¿Qué cuidados tuvieron contigo al nacer?

Revisiones médicas, mucho cariño y una buena alimentación ya que cuando comencé a alimentarme mi mamá preparaba mis papillas, jamás me compró hechas.

CRIANZA Y CRECIMIENTO

- ¿Cómo fue tu alimentación durante la niñez?

Siempre procuraban darme mucha fruta y verduras, claro con huevo y carne continuamente

- ¿Cuál ha sido el estilo de crianza que has tenido?

Con los valores que me ha enseñado mi madre. (Respeto, tolerancia, empatía...)

- Actualmente, ¿cómo es tu alimentación?

Completa.

- ¿Qué es lo que comes?

Siempre frutas, verduras, de todo tipo y tres veces a la semana lo combinamos con carne de algún tipo, trato de tomar mucha agua, y no me gusta mucho el refresco, aunque si como un poco de picante.

- ¿Cuántas veces al día comes?

3

- ¿Con quién o quiénes comes habitualmente?

Mis papas y mi sobrina.

- ¿Dónde sueles comer?

En el comedor

- ¿Cuándo te encuentras en la escuela que comes?

Tortas de casa.

- ¿Cuáles son los alimentos que prefieres consumir?

Que tengan verduras, sean un poco picosos.

- ¿Qué alimentos son los que no te gustan consumir?

El huevo, sólo lo consumo porque es nutritivo, los salados tampoco me agradan.

- ¿Consideras que algún alimento de los que consumes te causan daño? ¿Por qué?

Alimento no, golosinas sí. Suelo consumir mucho chocolate y cosas picantes aunque ya no tanto.

- Si consideras que te hacen daño, ¿Por qué lo continúas consumiendo?

El chocolate lo consumo en momentos donde no he comido por varias horas, y porque se me antoja y lo picante porque desde pequeña lo cómo aunque ya he tratado de dejarlo y si lo estoy logrando.

- Por lo común, ¿De qué sueles enfermarte?

Gripe

- ¿Cuentas con algún servicio médico? ¿De qué tipo?

IMSS

- ¿Qué haces cuándo enfermas?

No me gusta tomar medicamento a menos de que el dolor sea muy fuerte, primero intento con remedios caseros y si no funcionan tomo algún medicamento. Excepto con el dolor de cabeza, cuando me duele la cabeza sólo me recuesto un poco y se me pasa.

- ¿Asistes al médico o te automedicas?

Cuando tomé medicamento me automedico si no mejoro, voy a consulta.

- Si asistes al médico, ¿Con qué frecuencia lo haces?

Sólo cuando enfermo gravemente

- ¿Logras identificar en qué épocas sueles enfermarte?

Diciembre- febrero

- ¿Te enfermas cuando te encuentras en final de semestre? ¿De qué enfermas?

Si, gripe

- ¿Qué tratamiento sigues cuando enfermas?

Tés o jarabes naturales.

- ¿A qué tipo de tratamientos haz recurrido?

Natural.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus padres?

Con mi madre muy buena, con mi padre regular.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus amigos?

De confianza, cariño y apoyo.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tu novio?

Mucha libertad, respetamos los espacios de cada quien y las actividades, hay confianza aunque es más de parte mía, es un poco pesada en cuestión de que somos muy sinceros y a veces un poco burlones, pero cuando nos molesta alguna broma pues tratamos de no repetirla. Nos falta mucha comunicación. A veces los problemas se quedan sin resolver.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus compañeros de clase?

Sin problemas personales.

- ¿En qué lugar vives?

D.F

- ¿Cómo es el lugar en dónde vives?

Tranquilo,

- ¿Cuentas con todos los servicios públicos?

Si

- ¿Trabajas?

Si

- ¿En dónde trabajas?

En un servicio del STC. Y en la arena cd de México.

- ¿En dónde comes y qué comes?

Cuando trabajo en la arena no como, durante las horas de labor, como fruta y alguna torta, y como en un lugar designado por la arena.

- ¿Qué emociones sueles experimentar en tu vida?

Actualmente y mayormente alegría, pero en algunos momentos del día un poco de tristeza y temor

- ¿Qué realizas en tus tiempos libres?

Bailo danza árabe y voy a natación

- ¿Cuánto tiempo te haces de traslado de tu casa a la escuela?

1.30 hrs

- ¿De qué manera te trasladas?

Transporte público

- ¿Cómo ha sido tu desempeño en la escuela?

Bueno.

- ¿Has entablado relaciones emocionales en la escuela?

Si

- ¿De qué tipo?

Amistad.

- ¿Con quiénes?

Con los de mi salón de clases normales, pero me relaciono mejor con mis compañeros de inglés.

- ¿De qué manera las expresas?

Físicas, abrazo mucho a las personas, y entablo conversaciones reciprocas, escucho y me gusta que me escuchen también.

CONCEPCIÓN DE LA ENFERMEDAD

- ¿Cuál es el concepto que tienes de “enfermedad”?

Malestares físicos.

- ¿Padeces alguna enfermedad?

No. Actualmente no.

CONCEPTO DEL CUERPO Y DE SU CUERPO

- ¿Cuál es el concepto que tienes de “cuerpo”?

Algo propio. Y muy útil

- ¿Cuál es tu ideal de belleza?

Alguien que no necesite cosas materiales en su cuerpo para verse bien, con seguridad y sumamente respetuoso/a así como humilde

- ¿Cómo ejerces tu sexualidad?

Con la mayor libertad, me gusta que respeten mi cuerpo, y no me gusta exagerar en adornarlo. Siento mi cuerpo exactamente así, mío, lo cuido en la mayor medida y me gusta disfrutar de él

HISTORIA DE VIDA: TONY

- Género: Masculino
- Edad: 23
- Semestre: Octavo

NACIMIENTO

- ¿Cuáles eran las condiciones de vida de tu padre y madre durante el embarazo?

Mi madre contaba con los recursos necesarios para subsistir.

- ¿Cómo fue la relación de tus padres durante el embarazo?

Existía una separación.

- ¿Cómo fue el embarazo?

Adecuado.

- ¿Qué cuidados se tuvieron durante el embarazo?

Revisiones previas en el medico.

- ¿Se presentó alguna complicación durante éste?

No.

- ¿Cómo fue la alimentación?

Correcta con dieta balanceada.

- ¿Cuál fue la rutina durante el embarazo? (madre y padre)

Mi madre trabaja y realizaba los chequeos del embarazo.

- Tipo de servicio médico que se tuvo (público, privado, no hubo)

Público.

- ¿Cuáles fueron los cuidados médicos que se mantuvieron durante el embarazo?

Citas previas con el doctor.

- ¿Se ingirió algún medicamento?

No.

- ¿Fue parto natural o cesárea?

Parto natural,

- ¿Cómo fue el parto?

Sin complicaciones.

- ¿Hubo alguna complicación durante éste?

No.

- ¿Cuáles fueron los cuidados después del parto?

Citas con el médico.

- ¿Hubo alguna complicación?

No.

- ¿Cómo fue tu alimentación al nacer?

Utilizando avena y papillas.

- ¿Te alimentó con leche materna?

Sí.

- ¿Por cuánto tiempo?

No recuerdo.

- ¿Qué cuidados tuvieron contigo al nacer?

Cuidados respiratorios.

CRIANZA Y CRECIMIENTO

- ¿Cómo fue tu alimentación durante la niñez?

Adecuada.

- ¿Cuál ha sido el estilo de crianza que has tenido?

Bajo crianza de mi madre y su pareja.

- Actualmente, ¿cómo es tu alimentación?

Correcta y balanceada.

- ¿Qué es lo que comes?

Verdura, Carne, Pescado.

- ¿Cuántas veces al día comes?

3 veces

- ¿Con quién o quiénes comes habitualmente?

Con mi novia y mis papas.

- ¿Dónde sueles comer?

En mi casa.

- ¿Cuándo te encuentras en la escuela que comes?

Enchiladas o Hot dog.

- ¿Cuáles son los alimentos que prefieres consumir?

Carne y pollo.

- ¿Qué alimentos son los que no te gustan consumir?

Hígado.

- ¿Consideras que algún alimento de los que consumes te causan daño?

No ninguno.

- Por lo común, ¿De qué sueles enfermarte?

Gripe y tos.

- ¿Cuentas con algún servicio médico? ¿De qué tipo?

Sí, IMSS

- ¿Qué haces cuándo enfermas?

Me auto médico. Lo primero que identifico es la posible infección o malestar que tengo, para así saber si anteriormente logre ser medicado con éxito y volver a

utilizar el medicamento indicado. En caso de desconocer esta información prosigo a asistir al médico más cercano

- ¿Asistes al médico o te automedicas?

Las dos.

- Si asistes al médico, ¿Con qué frecuencia lo haces?

2 veces al año.

- ¿Logras identificar en qué épocas sueles enfermarte?

No.

- ¿Te enfermas cuando te encuentras en final de semestre?

No.

- ¿Qué tratamiento sigues cuando enfermas?

Tratamiento médico.

- ¿A qué tipo de tratamientos haz recurrido?

Tratamientos médicos de 2 semanas.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus padres?

Excelente, La relación con mi familia es bastante amplia, de tal manera que existe la confianza de expresar nuestros problemas o situaciones por las cuales estemos viviendo, habitualmente si existe un problema, la mayor parte de la familia prestamos la atención debida para ofrecer una solución adecuada.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus hermanos?

Excelente.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus amigos?

De lo mejor, es libre podemos expresar libremente nuestras opiniones, gustos, o cosas que realmente no nos parecen, sin olvidar que todos debemos respetar cada una de las opiniones.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tu novia?

De lo mejor.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus compañeros de clase?

Un poco cerrada con algunos. Este tipo de relación es algo indirecta, ya que diversas situaciones no son las adecuadas para conocer a todos los posibles

compañeros cercanos, pienso yo que se trata de la poca comunicación existente entre nosotros.

- ¿Cómo es la relación que llevas con tus profesores?

La relación se forja con el paso del tiempo, cada día el trabajo refleja el nivel de compromiso y respeto entre este vínculo

- ¿En qué lugar vives?

En una casa propia de mis padres.

- ¿Cómo es el lugar en dónde vives?

De tres pisos con lugares para vivir cómodo.

- ¿Cuentas con todos los servicios públicos?

Sí.

- ¿Trabajas?

No.

- ¿En dónde trabajas?

Actualmente no trabajo.

- ¿En dónde comes y qué comes?

En mi casa, carne, pollo, queso, leche, huevo.

- ¿Qué emociones sueles experimentar en tu vida?

Felicidad y compañerismo.

- ¿Cuánto tiempo te haces de traslado de tu casa a la escuela?

25 minutos.

- ¿De qué manera te trasladas?

En automóvil.

- ¿Cómo ha sido tu desempeño en la escuela?

Excelente.

- ¿Has entablado relaciones emocionales en la escuela?

Sí.

- ¿De qué tipo?

Noviazgo.

- ¿Con quiénes?

Mi pareja actual.

- ¿De qué manera las expresas?

Libremente sin miedo al qué dirán de mí.

CONCEPCIÓN DE LA ENFERMEDAD

- ¿Cuál es el concepto que tienes de “enfermedad”?

Como aquella alteración física y emocional que sufre el cuerpo humano.

- ¿Padeces alguna enfermedad?

No.

- ¿Cómo es que la vives?

No padezco ninguna.

- ¿La consideras castigo divino, herencia, ya me tocó, bajó del cielo, contagio mecánico, etc.?

Ninguno.

- ¿Recuerdas desde cuando la tienes?

Ninguna.

- ¿Qué medicamentos consumes?

Ninguno.

CONCEPTO DEL CUERPO Y DE SU CUERPO

- ¿Cuál es el concepto que tienes de “cuerpo”?

Es el medio por el cual podemos efectuar alguna acción o actividad.

- ¿Cuál es el concepto tienes de tu cuerpo antes y después de la enfermedad?

El mismo que describí anteriormente.

- ¿Cuál es tu ideal de belleza?

Sólo es externa, ya que la interna, suele terminar en determinado tiempo.

- ¿Cómo ejerces tu sexualidad?

Con precaución y periódicamente.

ANEXO 2

CASO	REFERENCIAS					DARLE GUSTO AL GUSTO
	EDAD	GENERO	SEMESTRE	PADRE	ENFERMEDAD	
K	21 años	Femenino	Octavo	Presente	Ninguna y menciona que no ha presentado reflujo ni ardor	Su alimentación es mala debido a que la comida sana es cara. Al ser la comida chatarra más barata tiene más posibilidad de adquirirla
SEBASTIÁN	21 años	Masculino	Octavo	Ausente emb	Por temporadas, presenta ardor en la boca del estómago	Su alimentación es descuidada, trata de comer verduras pero termina comiendo más carbohidratos. A pesar de saber que la comida rápida le hace daño, la consume porque es para lo que le alcanza
KAEL	21 años	Masculino	Octavo	Presente	Obesidad	Menciona que su alimentación es poco controlada, sin embargo consume menos proteínas, grasas y leche. Considera que el consumo de pan y de botana lo hacen engordar, sin embargo las consecuencias no son inmediatas y aun son reversibles.
MARIANO	26 años	Masculino	Octavo	Medianamente ausente durante el embarazo	Menciona que no presenta ardor ni reflujo	su alimentación es descuidada, ya que no esta mucho en casa. le gustan mucho las carnes rojas y para nada las verduras. considera que ningún alimento le causa daño.
VAREKAY	23 años	Masculino	Octavo	Presente	Rinitis Alérgica	Su alimentación es muy mala (come cuando tiene tiempo), además que consume comida rápida. Menciona que dejó de consumir carne de res por problemas en las articulaciones.

Tabla 1. Categorías Analizadas

SAI	21 años	Femenino	Cuarto	Ausente / Abandono	Gastritis	Su alimentación es regular, trata de no consumir alimentos chatarra, consume sopas, caldos, verduras y mucha agua.
MAGS	23 años	Femenino	Octavo	Presente	-Colitis -Síndrome de Ovarios Poliquísticos -VPH -Sobrepeso	Muchas veces la comida que ingiera es más por tentación que por necesidad y si se llega a propasarse siente malestar. Los picantes le provocan dolor abdominal e inflamación y las grasas agruras.
BARBARA	22 años	Femenino	Octavo	Ausente	-Gastritis -Colitis	Su alimentación es mala, consume mucha carne, comida chatarra y refresco de cola, no le gustan las verduras y toma poca agua. A pesar de que le provocan inflamación en el estómago, los consume porque le gustan.
FRIGLIA	22 años	Femenino	Octavo	Presente	Dermatitis	Le gusta mucho la fruta y la comida hecha en casa. Cuando se encuentra en la escuela consume ensaladas, tortas y fruta. No considera que haya alimentos que le hagan daño.
PINA	22 años	Femenino	Octavo	Presente	-Dermatitis -Colitis	Ella prefiere consumir harinas y picantes, le gusta el chamoy y en Chile, en especial en golosinas. A pesar de saber que le provocan dolor abdominal, las consume porque le gusta ese sabor en su boca.
ECKLED	23 años	Femenino	Octavo	Presente	Ninguna	Come mucho chocolate y picantes, el chocolate lo come cuando no ha comido en varias horas y lo picante porque en su casa siempre han hecho alimentos así. También los come porque se le antojan.
TONY	22 años	Masculino	Octavo	Ausente	Ninguna	Consumo verduras, carne y pescado. No considera que algún alimento le haga daño.

CATEGORIAS

BOTIQUIN CASERO	AGUANTAR HASTA EL FINAL	ME LLEGO EL FIN	CONOCIENDO MIS EMOCIONES	ME GUSTO-NO ME GUSTO
<p>Cuando se enferma suele acudir a los remedios de la abuelita (infusiones de té) o a medicamentos que anteriormente ha tomado (trimetropina para la infección y paracetamol para el dolor de cuerpo y garganta)</p>	<p>Asiste al médico 2 veces al año o cuando la enfermedad no desaparece</p>	<p>No se enferma al final de semestre pero su nivel de estrés es muy alto</p>	<p>- Alegría - Algunas veces Enojo - Tristeza - Miedo</p>	<p>El cuerpo es un organismo maravilloso, por lo que es necesario cuidarlo para estar bien física, mental y emocionalmente. Lo importante es sentirse bien sin importar lo que digan los demás</p>
<p>Toma el medicamento que siempre lo sana rápido (Desenfriol D)</p>	<p>Suele automedicarse cuando es gripa, si es algún otro malestar asiste al médico.</p>	<p>Al final de semestre suele enfermarse de gripa</p>	<p>-Felicidad (alegría) -Tristeza -Enojo</p>	<p>Tiene un concepto positivo (bueno) de su cuerpo. Su ideal de belleza es un hombre marcado, de revista</p>
<p>Toma remedios caseros (tés, miel con limón) y la prescrita por el médico</p>	<p>Cuando llega a enfermar asiste al médico.</p>	<p>Al final de semestre no suele enfermarse.</p>	<p>-Alegría -Ansiedad</p>	<p>Considera que su cuerpo es útil, pero puede mejorar. Su ideal de belleza es una persona delgada, con lentes, cabello chino; que tenga pasiones y actividades similares a las de él.</p>
<p>No realiza nada cuando se enferma, ya que considera que el cuerpo debe adaptarse a la enfermedad. Cuando asiste al médico no termina el tratamiento.</p>	<p>Trata de no asistir al médico, permite que su cuerpo se adapte a la enfermedad y que sea él el que combata.</p>	<p>Al final del semestre llega a enfermarse por el estrés y el dormir mal.</p>	<p>-Alegría</p>	<p>Considera que su cuerpo tiene cualidades adecuadas para conseguir lo que quiere. Su ideal de belleza es que sea una mente joven, con cuerpo sano y mente abierta.</p>
<p>Acude al médico</p>	<p>Cuando enferma asiste al médico</p>	<p>Al final del semestre suele enfermarse. *Dermatitis nerviosa *Irritación en la piel.</p>	<p>-Miedo -Alegría -Tristeza -Furia -Desagrado</p>	<p>Considera que es feo, pero podría estar mejor. Su ideal de belleza es: *Belleza física, la cual se alcanza con dedicación y tiempo. *Belleza interna: consiste en ser uno mismo (esencia)</p>

Toma omeprazol o ranitidina para la gastritis	Cuando enferma asiste al médico	Al final de semestre suele enfermarse del estómago.	TODAS	Menciona que le gusta su cuerpo. Su ideal de belleza es emocional y física, pero sobretodo emocional.
Cuando se enferma o tienen algún malestar acude a medicamentos de alivio inmediato por ser "rápido"	Si el medicamento no le quita el malestar asiste a clinicas genericas debido a que tienen un precio accesible.No acude a su clinica del seguro social porque el servicio es muy tardado	-Estrés -Colitis Nerviosa -Dolores de Cabeza -Gripes	-Tristeza -Frustración -Enojo (Rencor) -Ansiedad	El cuerpo es muy importante y por eso hay que cuidarlo. Un cuerpo saludable debe de estar en su peso normal, ya que, si es muy delgado o pasado de peso es poco atractivo
Cuando se enferma toma medicamentos de alivio rápido o que creee que le pueden servir, algún té, remedios caseros y/o alguna dieta indicada	Asiste al médico la mayoría de las veces que se enferma	Al llegar el fin de semestre se enferma de gripa o del estómago, específicamente de colitis	-Felicidad -Tristeza -Enojo -Ansiedad	El cuerpo es un conjunto de órganos que nos componen. Su ideal de belleza es sentirse bien con uno mismo teniendo un cuerpo equilibrado.
Si se enferma toma té, hace gargaras con bicarbonato, se abriga mejor y realiza ejercicios de Dao Yin Yang Sheng y de Tai Ji Quan (Tai chi)	Asiste al médico c/6 meses porque lleva un control en el seguro popular, sin embargo, independientemente de ese control, sólo acude cuando se enferma y el "botiquin casero" no funciona.	-Enfermedades respiratoria -Dermatitis atópica	-Amor -Alegria -Tristeza -Rabia -Miedo	El cuerpo no solo son las partes que conforman al ser vivo, sino que también la historia ancestral y personal son parte de él. La belleza no sólo se ve con los ojos, se siente y tiene que ver con el bienestar y la aceptación personal.
Asiste al médico y se automedica, si se siente muy mal acude al médico, si no su mamá acude al "botiquin casero" o a remedios. Todo depende de la intensidad del	Asiste al médico cuando se siente muy mal, si se encuentra en su casa va a un particular y si se encuentra en la escuela a "servicios médicos"	--Crisis de neurodermatitis -Colitis -Resfiados y tos	--Tristeza -Miedo -Ansiedad -Dolor -Alegria	Le gusta ser de complexión delgada, no le gustan las cicatrices en su cuerpo. De acuerdo a su ideal de belleza que es ser delgada y con cabello y piel hidratada, indica que se encuentra en un punto medio.
No le gusta tomar medicamentos, primero intenta con remedios caseris (tés o jarabes naturales) y si no funciona toma algún medicamento.	Sólo va a consulta cuando el medicamento no le quita el malestar o cuando enferma gravemente.	Se enferma de gripe al final del semestre	-Alegria -Tristeza -Miedo	Piensa que el cuerpo es algo propio y útil, y que no necesita cosas materiales en su cuerpo para verse bien, sólo necesita seguridad, respeto y humildad.
Se automedica. Primero identifica la posible infección o malestar para después recordar si algún medicamento le ha funcionado para volver a utilizarlo.	Cuando se enferma se automedica y asiste al médico llevando tratamientos de 2 semanas. Asiste aproximadamente 2 veces al año.	No se enferma al final de semestre, sin embargo, cuando se llega a enfermar es de gripa o tos.	-Felicidad -Tristeza	Considera al cuerpo como un medio para un fin. Menciona que la belleza solo es externa y que suele terminar en determinado momento.

RELACION FAMILIA	RELACION COMPAÑEROS/PAREJA	RELACION PROFESORES
<p>+Mamá: muy buena relación, siempre le da consejos que necesita</p> <p>*Papá: muy buena relación, siempre esta al tanto de ella, le gusta platicar de cosas históricas.</p> <p>*Hermano: muy buena relación, la hace reír mucho y la apoya mucho.</p> <p>*Hermana: chocan mucho en carácter y en ideales, pelean mucho.</p>	<p>*Amigos: Es muy buena su relación a pesar de los desacuerdos y peleas, ya que han sabido como afrontarlos</p> <p>*Pareja: Excelente relación, hay mucha confianza y comunicación, si pelean lo hablan y llegan a la solución y acuerdos.</p>	<p>La relación con los profesores ha sido buena, de respeto y cuando algo no le parece se lo expresa. su relación con ellos no afecta en nada su desempeño.</p> <p>Ha utilizado la psicología aplicando algunas técnicas de relajación así como habilidades sociales y asertividad para solucionar cualquier problema que le surja, conocerse y aceptarse como es</p>
<p>*Mamá: Relación excelente, de expresar todo y de confianza.</p> <p>*Papá: Relación algo distante por trabajo, afectuosa, se llevan pesado, platican mucho cuando esta.</p> <p>*Hermana: Relación voluble (se pelean y dejan de hablarse o pueden ser los mejores hermanos), confianza.</p> <p>*hermano: Relación algo distante, pero se llevan bien</p>	<p>Amigos: la relación con ellos es buena, pero también distanciada</p> <p>Pareja: no tiene</p>	<p>La relación con ellos es buena, siente que eso le trae beneficios. Afecta su desempeño de forma positiva motivándolo a realizar las cosas. Considera que la preparación de los profesores no ha mejorado, menciona que lo único importante es q tengan o no ganas de que el estudiante aprenda.</p> <p>Menciona que la psicología no la ha aplicado de todo en su vida, pero sí para no explotar o estresarse.</p>
<p>La relación con su madre es de mucha confianza, con su padre se lleva bien, sin embargo es una relación distante por las diferentes formas de pensar. con su hermano es muy cercano y es de sus personas de mayor confianza.</p>	<p>Menciona que la relación que lleva con sus amigos y compañeros es buena.</p> <p>No tiene pareja, pero con su anterior novia llevaba una relación de comunicación y acuerdos mutuos.</p>	<p>Su relación con ellos es buena, de respeto y suele hablarles fuera del ámbito académico, pero nada íntimo, considerando que si no hay empatía con el profesor puede afectar en su desempeño.</p> <p>Ha utilizado manejo de contingencias para su dieta</p>
<p>*Mamá: relación buena, apoyo</p> <p>*Papá: Relación buena, apoyo</p> <p>*Hermanos: es una relación muy cercana, se apoyan y siempre están comunicados</p>	<p>*Amigos: con los más cercanos, la relación ha ido disminuyendo por las responsabilidades, pero es buena</p> <p>Pareja: menciona que son muy buenos amigos, pero no es noviazgo formal, aún está fuera de sus planes.</p>	<p>La relación con los profesores es muy buena, puede charlar con ellos.</p> <p>Menciona que al seguirse formando los profesores logran que los temas impartidos en clase sean más completos.</p> <p>Menciona que la Psicología le ha ayudado a su salud, ya que logra manejar con mayor tranquilidad varios ámbitos de su vida</p>
<p>*Mamá: excelente relación, convive mucho con ella</p> <p>*Papá: no lleva una relación con él, sólo cuando es necesario.</p> <p>*Hermanas: actualmente es distante porque ya no viven juntos, pero anteriormente era muy buena.</p>	<p>La relación con sus amigos es buena.</p> <p>No tiene pareja actualmente.</p>	<p>La relación con los profesores la considera regular, lo cual ha afectado en su desempeño ya que llegaba a no asistir a clases. Considera que la preparación de los docentes no ha mejorado, ya que actúan desde lo funcional y desde un enfoque teórico. La psicología le ha ayudado en su salud emocional (a ser más seguro y no tan exagerado)</p>

<p>*Mamá: la relación es regular, ya que no están de acuerdo en muchas cosas, pero hay mucho apoyo</p> <p>*Hermana: es un tanto distante por la diferencia de carreras, pero menciona que es la persona en la que más confía</p>	<p>La relación con sus amigos considera que es muy buena.</p> <p>Con su novio la relación es buena, se apoyan mucho; aunque piensan muy diferente tratan de hablar para solucionar las diferencias que tengan.</p>	<p>La relación con los profesores considera que es buena.</p> <p>Considera que ha aplicado muy poco la psicología en su salud; trata de cuidarse, pero suele estresarse con mucha facilidad.</p>
<p>La relación con su padre es apática porque el carácter de él es fuerte y explosivo, la relación que lleva su madre es buena, sin embargo, como ha aprendido algunos comportamientos de su padre en ocasiones le</p>	<p>Sus relaciones de pareja suelen ser entregadas, basadas en lo afectivo y en compañerismo. Ha entablado relaciones de amistad muy importantes y a pesar de no ser muy expresiva trata de dedicar palabras de aprecio.</p> <p>En cuanto a sus compañeros, su relación no suele ser afectiva pero tampoco conflictiva, es amena y cooperativa sin convertirse en amistad.</p>	<p>A los profesores los ve como personas que merecen respeto y no como a una persona con quien bromear.</p>
<p>A veces hay conflictos en la familia pero siempre buscan la manera de solucionarlos pues tienen la creencia de que la familia es lo más importante. Por esta razón buscan reunirse cada fin de semana para platicar de cómo les ha ido y qué piensan hacer.</p>	<p>Con su pareja pasa algo similar que con su familia, cuando llegan a tener problemas buscan un punto medio para poder solucionarlos, con el fin de que no haya alguna imposición por alguno de los dos.</p> <p>Con sus amigos se lleva bien, casi no ha tenido problemas debido a que respeta su forma de ser y pensar, también trata de no juzgarlos y siempre escucharlos, aunque a veces suele ser un poco distante.</p> <p>Con sus compañeros es distante, si no se meten con ella los ignora.</p>	<p>Con la mayoría de sus profesores su relación ha sido estrictamente alumna-profesor, normalmente no entabla amistad con ellos y con los que llega a platicar más allá de las clases los trata de manera respetuosa.</p> <p>La psicología le ha enseñado que quien se quiere va cuidando de sí mismo en todos los aspectos y que nadie es perfecto pero se pueden vivir con esas imperfecciones y ser felices.</p>
<p>Tiene buena convivencia con sus padres y siente que hay afecto en la relación. Pero como en toda familia hay algunas diferencias.</p> <p>Tiene un hermano menor, que es con el que mejor se lleva de todos los integrantes de la familia.</p>	<p>No tiene pareja.</p> <p>Ha construido relaciones bastante sólidas a lo largo de su estancia en la universidad, se lleva bien con sus amigos.</p> <p>En cuanto a la relación con sus compañeros, a pesar de las diferencias intenta tratarlos con respeto.</p>	<p>Mantiene una buena relación con sus profesores y agradece por la paciencia, motivación y por compartir sus conocimientos.</p> <p>La psicología le ha enseñado lo importante que es sensibilizarse para acompañar a las personas durante su proceso. Le ha servido también para conocerse mejor. Ser psicólogo una transformación personal.</p>
<p>La relación con sus padres trata de mejorarla día con día, hay algunas diferencias pero les tiene confianza y los ama, y ellos apoyan las decisiones que toma. Se lleva mejor con su hermano de en medio porque su hermano menor es distante</p>	<p>No tiene pareja.</p> <p>La relación con sus amigos es muy buena, son personas en las que puede confiar y están en todo momento para ella.</p> <p>A sus compañeros les habla a todos y con la mayoría se lleva bien. No le gusta ser una persona conflictiva.</p>	<p>Su relación con ellos ha sido respetuosa pero no todos sus profesores han sido de su agrado debido a que algunos tienen un carácter despota.</p> <p>En cuanto a la psicología, ha tenido más apertura de conocimientos y ha recordado a la psicología y al enfoque humanista para aplicarlo en su vida pero no siempre.</p>
<p>La relación con su madre es muy buena y con su padre es regular. No tiene hermanos</p>	<p>La relación con su pareja es de mucha libertad, respetan los espacios y actividades de cada uno, hay mucha confianza, sin embargo les falta comunicación y muchas veces los problemas quedan sin resolver.</p> <p>La relación con sus compañeros es sin problemas</p>	<p>La relación con los profesores ha sido buena debido a que ellos han tenido el interés de atender cualquier duda dentro y fuera de clase.</p> <p>La psicología le ha servido para saber cómo tratar a las personas y la aplica con los niños de su casa con el fin de que ellos tengan una mejor conducta.</p>
<p>La relación con su familia es muy buena, existe la confianza de expresar sus problemas o situaciones que se están viviendo. Si existe algún problema la familia presta atención para ofrecer soluciones.</p>	<p>La relación con sus amigos es libre, pueden expresar sus opiniones, gustos o cosas que no les parecen, respetándose.</p> <p>Con sus compañeros, la relación es algo indirecta debido a la poca comunicación que existe entre ellos.</p>	<p>La relación con sus profesores se va forjando con el paso del tiempo, cada día de trabajo refleja el nivel de compromiso y respeto en ese vínculo.</p>