

# Análisis psicosocial del venezolano y las competencias digitales: Una propuesta para su inclusión.

*Irama Cardozo*

Instituto de Psicología, Universidad Central de Venezuela.

*José Eduardo Rondón*

Estudiante de pregrado de psicología UCAB

## Resumen

Estimular las competencias digitales es importante no solamente en el ámbito educativo, sino que representa y define a cualquier sociedad progresista y vanguardista, sin embargo, las condiciones de Venezuela distan mucho de representar un contexto favorecedor para su desarrollo. A través de una investigación documental, se analizan las condiciones psicosociales del venezolano para desarrollar e implementar las competencias digitales, tratando de generar una propuesta innovadora fundamentada en la resiliencia. Se entiende a la resiliencia como un constructo multidimensional que comprende comportamientos eficientes para la solución de problemas, valoración de control, autoestima y valores. Al evaluar el nivel de resiliencia del venezolano, se podrá conocer qué tanta afectación ha tenido su salud mental a partir de la realidad que ha experimentado en los últimos años, cuáles son las habilidades que pueden estar más comprometidas y que en consecuencia, podrían constituir un obstáculo para la adquisición y desarrollo de las competencias digitales.

Palabras clave: Competencias digitales, habilidades transferibles, depresión, resiliencia.

# Psychosocial analysis of Venezuelans and their digital competencies: A proposal for their inclusion

## Abstract

Stimulating digital competencies is relevant within the context of education, but not only, as their stimulation embodies overall progressiveness in societies, nevertheless, do the current conditions of Venezuela not constitute a favorable context for their development. Through a documentary research, we analyze the psychosocial conditions of Venezuelans to develop digital competencies, trying to generate an innovative proposal based on resilience. Resilience is understood as a multidimensional construct that involves efficient problem-solving behaviors, control assessment, self-esteem and values. By assessing the level of resilience of Venezuelans, it will be possible to evaluate how their mental health has been affected by the reality that they have experienced in recent years, along the skills that might have been compromised the most and that could consequently pose greater difficulties for the acquisition and development of digital competencies.

Key words: Digital competencies, transferable skills, depression, resilience.

## Introducción

Las competencias digitales hacen referencia al conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes necesarias que se requieren actualmente para ser funcional en un entorno digital. Es el empleo creativo, crítico y seguro de las tecnologías de información y comunicación para lograr los objetivos relacionados con el trabajo, la empleabilidad, el aprendizaje, el tiempo libre, la inclusión y participación en la sociedad (Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado, 2017). Tales competencias contemplan el conjunto de información y destrezas conductuales que tiene la persona sobre el empleo racional y transformador de las tecnologías de la información y de la comunicación en la llamada sociedad de la información, además de la valoración afectiva, creencias y prejuicios que tiene sobre su uso y los beneficios que le ofrece su empleo para aumentar su funcionalidad en dicha sociedad. En este sentido, se pudiera decir que las competencias digitales abarcan un componente objetivo (conocimiento y destreza) y un componente subjetivo (valoración cognoscitiva, afectiva y conductual).

Se debe destacar en la definición el papel “racional y transformador” del empleo de las competencias digitales pues la persona que las posee tiene el poder de construir su propio conocimiento de una forma válida y confiable, que a su vez le permitiría identificar las ideologías impuestas y alienantes de la sociedad de la información. Se entiende por el término “sociedad de la información”, a sistemas socioeconómicos que emplean extensivamente la información en sus diferentes áreas de actividad. El uso extensivo de tecnologías de información ha causado que se identifique a éste como el elemento que impulsa el desarrollo hacia una sociedad de la información (Estudillo, 2001).

De acuerdo con el Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado, (2017) se identifican principalmente 5 áreas en las competencias digitales, a saber: Información y alfabetización informacional, comunicación y colaboración, creación de contenido digital, seguridad y resolución de problemas. Estas áreas comprenden un grupo de competencias que se mencionan en la tabla 1.

En el caso de Venezuela, específicamente en su sistema educativo, se hace necesaria la adquisición y desarrollo de las competencias digitales para facilitar y transformar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Además se añade que fomentar las competencias digitales permitirá: Eliminar factores tempo-espaciales como limitación a la posibilidad del intercambio de conocimiento; incentivar la cooperación e intercambio entre los distintos investigadores y estudiantes del mundo; minimizar las diferencias en acceso al conocimiento que existen entre las diversas culturas, así como desarrollar y aceptar otras estrategias de información como medio de conocimiento y comunicación.

Derivado de la importancia de adquirir y desarrollar las competencias digitales en nuestro contexto, el presente estudio a través de una investigación documental reflexiona las condiciones psicosociales del venezolano para desarrollar e implementar las competencias digitales, tratando de generar así una propuesta innovadora para alcanzar tal meta.

Las competencias digitales de acuerdo con Coll (2008) implican no sólo el aprendizaje del uso funcional de las tecnologías de información y comunicación, sino también el conocimiento de las prácticas socioculturales asociadas al manejo de estas tecnologías en la sociedad de la información, y la capacidad para participar en esas prácticas utilizando dichas tecnologías de manera adecuada. Los objetivos de una auténtica alfabetización digital no pueden conseguirse mediante la simple introducción de unos contenidos curriculares y la enseñanza y el aprendizaje del manejo de unas herramientas tecnológicas. Es el conjunto del currículo el que debe ser revisado con el fin de adecuarlo a las necesidades formativas y las prácticas socioculturales propias de la Sociedad de la Información.

Considerando la necesidad e importancia de comprender las competencias digitales de una manera holística que implica no sólo un conjunto de comportamientos aislados sino unas competencias inmersas en unas prácticas culturales cotidianas y que permiten establecer relaciones particulares entre las personas, es preciso tomar en cuenta las habilidades con las que se relacionan dichas competencias y que permiten que ellas se puedan desarrollar y aplicar. UNICEF (2020) identifica cuatro tipos de habilidades que son interdependientes y se relacionan entre sí para permitir el desenvolvimiento adecuado de la persona en su entorno: habilidades -competencias- digitales; habilidades fundamentales (lectura, escritura, cálculo); habilidades específicas para el trabajo (habilidades técnicas y vocacionales) y las habilidades transferibles.

Las habilidades transferibles, blandas o para la vida, implican los comportamientos necesarios para adaptarse a los contextos y requerimientos de la vida y son transferibles en tanto la persona puede transferirlos a cualquier ámbito (UNICEF, 2020). Una persona que posee y desarrolla estas habilidades, puede desenvolverse con mayor efectividad en cualquier contexto laboral, académico, social y puede adaptarse a los cambios de la sociedad, es decir, que considerando la demanda que implica la era digital, una persona con unas habilidades transferibles consolidadas, puede adquirir con mayor facilidad las competencias digitales y transferir todas sus habilidades al entorno digital para desenvolverse de manera adecuada en este.

Las habilidades transferibles según UNICEF (2020) comprenden tres tipos de habilidades: *cognitivas*, que incluyen el pensamiento, la toma de decisiones y la solución de problemas; *emocionales*, relacionadas con el manejo propio, autoregulación de emociones, resiliencia y empatía; *sociales*, asociadas con la interacción, cooperación, comunicación, negociación, solución de conflictos interpersonales, trabajo en equipo.

Observando las áreas y competencias digitales en relación con las habilidades transferibles, es pertinente precisar las características personales o habilidades que subyacen la adquisición y mantenimiento de cada competencia digital. De esta manera, sería posible evaluar y entrenar aquellas habilidades que pueden favorecer las competencias digitales y garantizar que se adquieran de la manera más eficaz posible, se consoliden y se mantengan en el tiempo.

En ese sentido, por ejemplo, para la adquisición de una competencia digital del área de alfabetización en información y datos, específicamente navegación, búsqueda y filtrado de información, se requiere que la persona sea capaz de pensar críticamente, capaz de planificar y orientar la búsqueda de determinada información y luego organizarla de manera lógica y precisa, tomar decisiones acerca de cuál información es pertinente y cuál no y de actuar de una manera autoregulada, para evitar seleccionar la información de manera impulsiva sin analizar ni decidir bajo criterios claros. Si una persona cuenta con estas habilidades, tendrá mayor oportunidad de adquirir, desarrollar, incrementar y mantener esa competencia digital.

En el siguiente cuadro se presenta una propuesta de algunas características y habilidades subyacentes a cada una de las competencias digitales. Cabe destacar que la resiliencia, aunque se menciona dentro de las habilidades emocionales, se considera en esta propuesta como una característica superior y que engloba gran parte de las habilidades emocionales, cognitivas y sociales que le permiten al individuo adaptarse a los cambios y asumir retos, por lo cual no se incluye en el cuadro como habilidad subyacente pues está implicada como una característica que define a la persona que adquiere, desarrolla, transforma y aplica las competencias digitales, tal como se ampliará más adelante en esta propuesta.

**Tabla 1.**

Áreas, competencias digitales y características/habilidades subyacentes según esta propuesta.

Área	Competencia digital	Características /Habilidades subyacentes
Alfabetización en información y datos	Navegación, búsqueda y filtrado de información	Pensamiento crítico, Organización, planificación, autocontrol, toma de decisiones, solución de problemas
	Evaluación de la información	Pensamiento crítico Organización, planificación, autocontrol
	Almacenamiento y recuperación de información	Organización, planificación, autocontrol
Comunicación y colaboración	Interacción mediante nuevas tecnologías	Comunicación asertiva, autoestima
	Compartir información y contenidos	Comunicación asertiva, autoestima
	Participación ciudadana en línea	Comunicación asertiva, autoestima
	Colaboración mediante canales digitales	Trabajo en equipo, empatía
	Netiqueta	Autocontrol, Pensamiento crítico
Creación de contenido digital	Gestión de la identidad digital	Autocontrol, autoestima, creatividad
	Desarrollo de contenidos	Creatividad, comunicación asertiva, autoestima, flexibilidad
	Integración y reelaboración	Creatividad, solución de problemas, toma de decisiones
	Derechos de autor y licencias	Autocontrol, Pensamiento crítico
Seguridad	Programación	Apertura a los cambios, apertura al conocimiento, flexibilidad, organización, planificación, Pensamiento crítico
	Protección de dispositivos	Autocontrol, Pensamiento crítico
	Protección de datos personales	Asertividad, autocontrol, autoestima
	Protección de la salud	Autocontrol, toma de decisiones
Resolución de problemas	Protección del entorno	Empatía, Pensamiento crítico
	Resolución de problemas técnicos	Flexibilidad, toma de decisiones, autocontrol
	Identificación de necesidades y respuestas tecnológicas	Flexibilidad, solución de problemas, toma de decisiones
	Innovar y utilizar la tecnología de forma creativa	Creatividad, solución de problemas
	Identificación de lagunas en la competencia digital	Metacognición, empatía, flexibilidad, apertura al cambio y al conocimiento

Para comprender de otra manera el rol de las características y habilidades blandas subyacentes a las competencias digitales, se puede ver cómo estas constituyen la base sobre la que se sustentan las competencias digitales.

**Figura 1.**

*Habilidades blandas que sustentan las competencias digitales.*

<b>COMPETENCIAS DIGITALES</b> Alfabetización en información y datos Comunicación y colaboración Creación de contenido digital Seguridad Resolución de problemas		
<b>HABILIDADES /CARACTERISTICAS EMOCIONALES</b> Autocontrol, autoestima, empatía, resiliencia	<b>HABILIDADES COGNITIVAS</b> Pensamiento crítico, toma de decisiones, organización, planificación, solución de problemas, apertura al conocimiento, metacognición, creatividad, flexibilidad, apertura a los cambios	<b>HABILIDADES SOCIALES</b> Comunicación asertiva trabajo en equipo

Partiendo de lo expresado anteriormente, la evaluación y entrenamiento en las habilidades blandas que constituyen el soporte para el desarrollo de las competencias digitales, es una tarea fundamental y el punto de partida para garantizar el éxito de cualquier programa dirigido a instaurar y desarrollar tales competencias.

Estimular las competencias digitales es importante no solamente en el ámbito educativo, sino que representa y define a cualquier sociedad progresista y vanguardista, por tal motivo, es sumamente importante implementarlas en cualquier área de nuestra cotidianidad, sin embargo, derivado de la crisis humanitaria que ha atravesado Venezuela en los últimos años, se está muy lejos de tener a un venezolano con unas adecuadas competencias digitales, puesto que la condición del país dista mucho de ser un contexto favorecedor para su desarrollo. Se parte de que, para implementar y desarrollar las competencias digitales en cualquier individuo, éste debe tener las condiciones físicas y necesarias para poder adoptar tales comportamientos.

Realizando un análisis psicosocial del venezolano actual, se puede decir que presenta gran afectación de su salud mental derivada del contexto aversivo en donde se encuentra inmerso, se puede catalogar como una persona en términos de Seligman (2004) con conductas de desamparo aprendido o depresión, producto de esta gran crisis histórica que le ha tocado enfrentar, a lo que se le agregan todas las recientes distorsiones en su cotidianidad por la pandemia (COVID). El ser humano está inmerso en una sociedad, por tanto el sentimiento de integración, de confianza en los otros y en la sociedad, de autoeficacia, capacidad de control, de utilidad social, y sentido de vida reflejan, en una medida tan personal como socialmente compartida, las características objetivas de la estructura y ordenamiento social (Blanco y Díaz, 2006, p.23). En ese sentido, Durkheim (1928) sostiene que los fenómenos mentales dependen necesariamente de causas sociales y son por ello fenómenos colectivos.

En concordancia con lo anterior, Rondón y Angelucci (2018) afirman que las conductas depresivas que manifiesta el venezolano constituyen un trastorno del individuo, producto de una sociedad que también se encuentra trastornada, es decir, estas conductas son el síntoma en el individuo de una sociedad en crisis. En este sentido, se pueden entender las conductas depresivas como producto de la interacción simbólica entre los individuos, tal como afirma Martín-Baró (1993) al exponer que los desórdenes psicológicos no son un asunto que incumbe únicamente al individuo, sino a las relaciones del individuo con los demás. Se plantea que la depresión ha aumentado vertiginosamente en los últimos años en Venezuela (Páez, Trejo, Rondón y Gulfo, 2021; Saturno, 2021), y esto coincide con la actual crisis económica, política y social que atraviesa el país, donde existe polarización política

y ruptura del tejido social (Lozada, 2016). Las conductas depresivas que presentan la mayoría de los venezolanos son en gran parte, originadas por el contexto crítico y por demás violento, donde se encuentra sumergido el país, originando así lo que Acosta (2016) denomina el “sufrimiento social”, puesto que los problemas de la alta inflación, la devaluación de la moneda, la inseguridad, la división de la familia por temas migratorios, entre otros afectan a todos los sectores de nuestra población, independientemente de su estrato socioeconómico y preferencia política.

A partir de los años 80, Venezuela ha experimentado varias crisis que han impactado negativamente en la salud mental del ciudadano, al respecto Kort, García y Pérez (1998), resaltan que el estado psicológico de la mayoría de las personas de clase media de Caracas se caracterizaba por ser depresivo; sin embargo, los autores exponen que existía una “distorsión cognoscitiva”, puesto que aunque mostraban en su mayoría síntomas depresivo, afirmaban “sentirse feliz”. Actualmente, los malestares continúan, pero sin existir tal distorsión cognoscitiva. El escenario actual de Venezuela es tan grave que existe un constante estado de incertidumbre y anomia, lo cual impacta en la salud física y mental de todos sus habitantes (Lozada, 2016), por tal motivo, esta situación sería lo que Álvaro et al (2010, c.p Rondón y Angelucci, 2018) identificarían como el evento estresante, que junto al empleo de estrategias de afrontamiento inadecuadas, baja autoestima, escaso apoyo social y falta de control generarían las conductas propias de la depresión. El evento estresante que realmente se debería de denominar “situación estresante” es una realidad que surge del comportamiento de cada venezolano, es decir, es una realidad socio-histórica que se ha construido mediante la interacción simbólica entre los venezolanos, quienes a través de distintas interacciones que generan malestar en el otro van generando lo que en palabras de Martín-Baró (1988) sería el “trauma psicosocial”.

Según Moreira (2007) para la primera década del dos mil, ya el venezolano se caracterizaba por un “desvirtuamiento de los afectos”, puesto que manifestaba indiferencia, una de las características de la depresión. Este desafecto se observa en la medida que el venezolano se acostumbra a leer la prensa, conocer las innumerables pérdidas humanas víctimas de la inseguridad, y sólo lo ve como un hecho más, por lo que como afirma Martín-Baró (1988) se ha normalizado la situación deshumanizante. El desvirtuamiento de los afectos tiene un significado ideológico, en la medida en que mantiene situaciones de indiferencia social mediante el sufrimiento humano, perpetuando así un orden establecido, es decir, continua siendo una acción ideológica (Moreira, 2007; Martín-Baró, 1983). En este mismo orden de ideas, Lozada (2016) afirma que en Venezuela el “proceso de polarización, se ha constituido en un eficaz mecanismo de control socio-político” (p.5). Un individuo depresivo se caracteriza en el ámbito cognoscitivo, por tener una percepción de falta de control (desesperanza), por una valoración negativa de sí mismo, del entorno y del futuro, y por aumentar su dependencia de otros. Por esta razón, en la medida que los miembros de una sociedad presenten depresión, se tiene mayor oportunidad de controlar su vida e imponerle determinada ideología, destacando que de acuerdo con Lozada (2016), el fatalismo y la pasividad no son rasgos del temperamento latinoamericano, los mismos son productos concretos de una historia que refiere la inutilidad de los esfuerzos por cambiar las propias condiciones de vida y del impacto psicosocial causado por las condiciones de marginación, represión y violencia. Lo anterior es similar a la explicación de Seligman (2004) de los mecanismos por el cual se instaura la desesperanza aprendida (depresión).

Existen variables personales y otras de corte ideológico que pudieran explicar las conductas depresivas que caracterizan al venezolano, sin embargo, se destaca que ambos tipos de variables se construyen a través de la interacción simbólica entre los sujetos de una determinada sociedad. La sociedad venezolana está quebrantada producto de la polarización política-social, la normalización de la violencia, la ruptura del tejido social y la deshumanización del otro; por tal razón, el venezolano es una persona cuya salud física y mental se encuentra alterada. Pero ¿qué debemos hacer para comenzar a cambiar esta realidad?, la propuesta es iniciar evaluando cuáles son los repertorios sanos o factores protectores con lo que cuenta actualmente el venezolano, por lo que en esta propuesta se sugiere evaluar sus niveles de resiliencia, que es una variable sumamente importante y primordial para

salir fortalecido en contextos adversos, y es una de las habilidades blandas señaladas anteriormente que, implica la conjugación de varias habilidades blandas, la cual es fundamental para la adaptación y para el desarrollo de otras habilidades y que en esta propuesta se considera como una característica macro, que implica un conjunto de características y comportamientos.

La resiliencia es teoría hermana de la teoría de la autodeterminación y de la autoeficacia, ambas perteneciente a la teoría cognitivo-social de Bandura (Bradshaw, Richardson y Kulkarni, 2007). Sin embargo, la resiliencia se diferencia de los constructos mencionados porque hace referencia al manejo que es desarrollado por las características positivas del individuo como esperanza y optimismo. Estas características actúan como amortiguador que reduce la percepción de los eventos estresantes y contribuye al afrontamiento en una vía saludable. Esta teoría sugiere que los individuos dentro de ellos mismos tienen la fortaleza para dirigirse saludablemente, en tal sentido, las investigaciones sobre resiliencia se focalizan sobre la identificación de fortalezas en un individuo más que observar los factores de riesgo que conllevan a problemas psicosociales. La premisa de la resiliencia es que las personas poseen fortalezas selectivas que le ayudan a sobrevivir en la adversidad.

Considerando lo expresado anteriormente, se considera importante evaluar la resiliencia como factor protector ante la depresión que vive el venezolano y como punto de partida para consolidar las habilidades blandas que subyacen las competencias digitales y pueden favorecer su instauración y desarrollo, puesto que la resiliencia es una gran variable que, por definición, nos permite aproximarnos a otros factores psicológicos necesarios para construir una personalidad saludable, que a su vez permitiría crear una sociedad más sana, apta para desarrollarse como una verdadera sociedad de la información. Al respecto se propone evaluar:

- **Comportamientos eficientes para la solución de problemas –CEPSP-** (afrontamiento, pensamiento crítico, organización, planificación, apertura a los cambios, adaptación, flexibilidad, competencia, creatividad, solución de problemas, autoeficacia, motivación, inteligencia emocional, trabajo en equipo, búsqueda de apoyo social): Consiste en cualquier conducta que implique la resolución pertinente de una situación problema y que conlleve a la adaptación del individuo a su entorno.
- **Valoración de control** (locus y autocontrol): Consiste en la evaluación que hace el sujeto de sus propias capacidades para mantenerse en un estado de equilibrio, y su juicio para identificar las causas de cualquier evento o proceso.
- **Autoestima** (autoconcepto y autocuidado): Es la autoevaluación que hace el individuo de sí mismo. Está estrechamente relacionado con el amor propio.
- **Valores** (sentido de vida, creencias, espiritualidad, altruismo, empatía, compromiso): Característica estructural de un individuo que trascienden situaciones específicas, que orienta su conducta y pensamiento hacia un propósito particular y repercute en su definición como persona.

Esta manera de concebir la resiliencia implica las habilidades transferibles (emocionales, cognitivas y emocionales) conjugadas en una característica personal sólida y macro que favorece la adaptación a los cambios y la integración de los mismos para desenvolverse de una manera adecuada y positiva. Específicamente, en el área de estudio de esta propuesta, la resiliencia del venezolano, que ha permitido sobrellevar todas las adversidades de los últimos tiempos, favorecería la adaptación a los cambios relacionados con los entornos digitales.

En conclusión, se plantea un modelo de resiliencia (ver figura 2), para evaluar las competencias psicológicas del venezolano que sustentarían la adquisición y desarrollo de las competencias digitales para posteriormente instaurarlas, y lograr que la sociedad venezolana sea una sociedad de la información. La sociedad del conocimiento, el

mundo digital requiere de personas resilientes, creativas, solidarias y empáticas, atributos que los venezolanos podemos reconocer y aprovechar (Curiel, Chacón y Aguirre, 2022).

**Figura 2:**  
*Modelo de resiliencia y competencias digitales. Propuesta.*



## Discusión y conclusiones

Tomando en cuenta que el objetivo de investigación planteado es ahondar en la vivencia subjetiva de los fenómenos de hambre emocional y la internalización del cuerpo ideal en estudiantes universitarios, masculinos y españoles entre 18 y 25 años; se encontró que desde la posición subjetiva de cada uno de los participantes entrevistados, tienen distintos puntos de vista acerca de dichos fenómenos, los cuales por lo general, se basan en la experiencia que han tenido con respecto a la presión social, su apariencia física, hábitos alimenticios y entre otros factores que han ido formando una percepción de su propia imagen y las emociones asociadas a su alimentación. Lo anteriormente mencionado concuerda con lo expuesto en la teoría donde se plantea que una de las variables psicosociales más relacionadas con la conducta alimentaria es la presión social ejercida por los pares, la familia o las redes sociales.

Este objetivo fue elegido para la presente investigación considerando que se considera como un aporte para la ciencia ya que no hay suficiente información acerca de los temas de conducta alimentaria, inseguridad e internalización del cuerpo ideal en muestras del sexo masculino, ya que la creencia social es que las mujeres suelen ser mayormente afectadas por este tipo de fenómenos. Sin embargo, al tomar en cuenta una población de hombres jóvenes y además de dos países con culturas diferentes, se pudo conocer con mayor profundidad la experiencia de cada uno de los miembros de una muestra que no ha sido suficientemente abordada.



De este modo, para poder alcanzar el objetivo general se planteó en primer lugar el objetivo específico de comprender el significado psicológico, abarcando pensamientos y emociones, que los participantes le atribuyen a los estándares culturales del cuerpo ideal y al hambre emocional. Dando respuesta a este objetivo, los participantes arrojaron información acerca de la concepción individual que tienen de su propio cuerpo y de su cuerpo ideal, la cual indica una percepción negativa debido a factores ambientales vinculados con la presión social por parte de la sociedad respecto al propio cuerpo. Respecto a la concepción del cuerpo ideal, los participantes españoles lo identifican con la funcionalidad del cuerpo, dejando de lado lo estético, mientras que en los venezolanos enfatizan más en el aspecto estético de los mismos.

Adicionalmente, los participantes reportan sentirse identificados con el deseo de tener un cuerpo ideal y de los hábitos comprendiendo desde la motivación que viene con estos estándares que se colocan, comparándose con sus pares para mejorar sus propios hábitos alimenticios. Esto concuerda con lo encontrado por Kalavana et al (2010), quien plantea que la percepción que tienen los pares hacia la comida afecta la relación con los alimentos consumidos.

Asimismo, considerando las emociones y pensamiento asociados a la relación con el propio cuerpo de los participantes, se comprende desde una insatisfacción en cuanto al tamaño o grasa, sin embargo, como plantean Moreno-Dominguez (2019), se encontraron diferencias socioculturales ya que si bien todos los participantes desean mejorar su capacidad física, la visión de los españoles se orienta mayoritariamente hacia la funcionalidad del cuerpo, mientras que los venezolanos está relacionada a la estética del mismo. Estos estándares motivan a los hombres encuestados en motivarme a mejorar su cuerpo, no a cambiarlo.

Un aspecto importante que se encontró en la investigación es la influencia de la presión social dentro de los estudiantes entrevistados, ya que se consideran estas influencias como una fuente de metas a las que se deben alcanzar. Adicionalmente, la mayor fuente de presión percibida por los hombres cisgénero son los estándares de belleza irreales que se plantean en los medios de comunicación. Por su parte, los hombres transgéneros sienten una presión mayor en aspectos laborales ya que deben demostrar que son “verdaderos hombres” con base en aquellos estándares irreales y sociales. Zenni et al (2013) afirman que los medios de comunicación son aquellos que presentan una alta presión social independientemente de la nacionalidad o cultura de las personas.

Por su parte, los participantes identifican el hecho de enfrentarse a nuevos retos y cambios dentro de los ambientes, como el laboral o académico, como una fuente de ansiedad elevada, lo cual los lleva a realizar conductas asociadas al hambre emocional, como lo es comer menos, donde a consecuencia de ello, presentan una mayor internalización del cuerpo ideal. En otras palabras, esta reacción de ansiedad es la que mantiene y promueve las conductas mencionadas. Este resultado dio luces sobre el segundo objetivo específico que radica en conocer las conductas y vivencias de los participantes con relación al hambre emocional. Van Strien (2018) apoya estos hallazgos ya que considera que los problemas en la respuesta a las emociones y al estrés son las que dan inicio al hambre emocional, así como que las restricciones dietéticas aumentan el estrés resultando en la disminución de autocontrol con relación a la comida.

En este mismo orden de ideas, se reporta que al presentar ansiedad o emociones que producen malestar, los hábitos alimenticios cambian, donde hay una mayor ingesta de productos como chucherías y alimentos no nutritivos y comer a deshoras. No obstante, la internalización del cuerpo ideal también es un factor que influye en las comidas de los participantes, donde se reducen las cantidades, especialmente los desayunos y cenas, las grasas y carbohidratos, esto se adjudica a la necesidad de un cuerpo sano.

IRAMA CARDOZO Y JOSÉ EDUARDO RONDÓN

Un hallazgo importante que se ha encontrado es que, en la población masculina, tanto los españoles como los venezolanos, suelen atribuir sus preocupaciones respecto a su físico y a sus hábitos alimenticios hacia una adecuada salud corporal. A su vez, dentro de las emociones negativas que conllevan al hambre emocional, en ambas culturas se puede observar un sentimiento de insatisfacción con respecto al cuerpo por parte de los participantes, sin embargo, en la cultura española resalta notablemente como esto genera sentimientos de injusticia y crítica social, mientras que los venezolanos traducen su insatisfacción en conductas para poder alcanzar ese ideal en vez de criticarlo.

Dentro de las limitaciones que cuenta el presente estudio, en primer lugar, se debe resaltar la cantidad de limitada de entrevistas que se realizaron, por ende, se sugiere a investigadores que deseen emprender un estudio similar al presente, entrevistar a una mayor cantidad de participantes para la recolección y análisis de datos, para poder alcanzar la saturación de la información. Asimismo, se sugiere estudiar esta temática en otras culturas latinoamericanas y europeas con el fin de poder encontrar nuevos hallazgos.

## Referencias bibliográficas

- Acosta, Y. (2016). Emociones y política: la fuerza de la esperanza. *Comunicación*, (174), 75-89.
- Blanco, A. y Díaz, D. (2006). Orden social y salud mental: Una aproximación desde el bienestar social. *Clínica y salud*, 17 (1), 7-29.
- Bradshaw, B., Richardson, G. y Kulkarni, K. (2007). Thriving with diabetes. An introduction to the resiliency approach for diabetes educators. *The Diabetes Educator*, 33 (4), 643-649.
- Coll, C. (2008). Aprender y enseñar con las TIC: expectativas, realidad y potencialidades. *Boletín de la Institución Libre de Enseñanza*, (72), 17-40.
- Curiel, C., Chacón, C. y Aguirre, A. (2022). *Camino al futuro Venezuela 2035*. Caracas: Intenso Digital CA.
- Durkheim, E. (1928). *El suicidio*. Madrid: Editorial Reus.
- Estudillo, J. (2001). Surgimiento de la sociedad de la información. *Biblioteca universitaria nueva época*, 4 (2), 77-86.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2020). *Importancia del desarrollo de habilidades transferibles en América Latina y el Caribe. Documento de discusión*.
- Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado. (2017). *Marco Común de Competencia Digital Docente*. Madrid: Autor.
- Kort, F., García, J. y Pérez, L. (1998). Estado psicológico del habitante de Caracas (Venezuela). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 30 (1), 137-146.
- Lozada, M. (2016). Violencia política, despolarización y reconstrucción del tejido social. La convivencia democrática en Venezuela. *Analogías del comportamiento*, (14), 4-18.
- Martín-Baró, I. (1988). La violencia política y la guerra como causas del trauma psicosocial en El Salvador. *Revista de psicología de El Salvador*, 7 (28), 123-141.
- Martín-Baró, I. (1993). Guerra y Salud Mental. *Papeles del psicólogo*, 56 (56).
- Moreira, V. (2007). Significados posibles de la depresión en el mundo contemporáneo: Una lectura fenomenológica mundana. *PSYKHE*, 16 (2), 129-137.
- Páez, G., Trejo, Y., Rondón, K. y Gulfo, N. (2021). Una aproximación al estudio del suicidio en Venezuela. *URVIO, Revista Latinoamericana de Estudios de Seguridad*, 31, 90-108.

IRAMA CARDOZO Y JOSÉ EDUARDO RONDÓN

Rondón, J. E., y Angelucci, L. (2018). El trastorno de depresión en la Venezuela del periodo 2013-2017: una visión psicosocial. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(3). Recuperado de <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/67305>

Saturno, N. (2021). *Salud mental de venezolanos en declive*. Recuperado de <https://accionsolidaria.info/articulo-31/>

Seligman, M. (2004). *Aprenda optimismo*. Madrid: Debolsillo.