

REUVEN TIMES

REVISTA CIENTÍFICA
Ciencias Básicas Socio Humanísticas

Entretenimiento

Arte

Salud

Psicología



P.S

IV EDICIÓN

Presentación del equipo

Escritores principales

Mariana González

Laura García

Isabella Álvarez

Nicolás García

Danna Echeverry

Sofía Téllez

María Gregorio

Violeta Eraso

Co- escritores

Sofía García

Ana González

Sergio Jiménez

Juan David Moreno

Isabella Silva

Natalia Rodríguez

Correctores de estilo

Mariana González

Sergio Jiménez

Juan David Moreno

Diseño

Sofía García

Ana González

Natalia Rodríguez

Isabella Álvarez

Directora principal

Lestly Geraldine Acosta

Contenido

1. Carta al lector

2. Entretenimiento

2.1 La adaptación de los perros con los humanos.

2.2 Transformación del trabajo en la era digital:

El auge de los nómadas digitales.

3. Arte

3.1 La decadencia del cine colombiano.

3.2 El papel de la música en los medios audiovisuales.

4. Psicología

4.1 La crianza imperfecta.

4.2 Las redes sociales y la creación de individuos solitarios.

5. Salud

5.1 La vida de una mujer con endometriosis.

5.2 La cocina como terapia.

6. Agradecimientos

7. Referencias bibliográficas.

Carta al lector

¿Qué sería de una revista sin sus lectores?

Únicamente un escrito perdido en un vacío de información; gracias por estar aquí en la cuarta edición de esta revista, le aseguramos que la presente edición le gustará aún más que las anteriores, mi querido lector.

Contamos con temas de variedad, desde el cine, música y comida, hasta los nómadas digitales, pasando por afectaciones tanto físicas como mentales al humano o la adaptación de las mascotas al ambiente.

Esta edición, hecha con mucho esfuerzo por catorce estudiantes del grado décimo, busca crear propagación científica mientras se tocan temas de interés y explorando una manera novedosa y agradable de crear espacios de difusión.

Espero que usted pueda ver el corazón de cada escritor, que entre líneas vibra con emoción y orgullo de poder mostrar tan gran producto terminado ante sus ojos.

Por último, insisto en mi agradecimiento por leer esta revista y sin nada más que decir, lo dejo a usted, mi querido lector, a manos de un viaje de conocimiento e investigación; esperando que al final de esta revista pueda llegar a acercarse a nuestras verdades e intereses, conociendo parte de nuestra joven y delicada identidad y abrir su mente a nuevos saberes que lo entusiasmen.



Prom-2025

Entretenimiento

La adaptación de los perros con los humanos

Ana Sofia García - Mariana González

Resumen

Desde hace mucho tiempo los perros han acompañado a los humanos, por ello, en este artículo se explicará cómo los caninos aprendieron a decodificar los gestos y la corporalidad de las personas mediante la observación, el contagio emocional, calcar gestos, percibir emociones y otras adaptaciones a lo largo de su evolución. De igual manera, se encontró, por medio de bibliografía, que los dueños también influyen en el comportamiento del perro teniendo en cuenta la teoría de condicionamiento de Pávlov; eso lleva a pensar el porqué muchas mascotas se parecen a sus dueños, basándose en cómo afecta la rutina y la personalidad.

Palabras clave

Perros, animales de compañía, mascotas, psicoanálisis, rutina, antro zoología, etología, tiempo de calidad, lenguaje, comportamiento, relaciones interespecíficas.

Abstract

Dogs have accompanied humans for a long time, therefore, this article will show how canines have learned to decode gestures and the corporeality of people through observation, emotional contagion, tracing gestures, perceiving emotions and other adaptations throughout their evolution. Likewise, it was found through the bibliography that owners also influence the dog's behavior according to Pavlov's conditioning theory; this leads to thinking about why many pets resemble their owners, based on routine and personality.

Key words

Dogs, companion animals, pets, psychoanalysis, routine, anthrozoology, ethology, quality time, language, behavior, interspecific relationships.

Introducción

Desde hace algunos años, las mascotas; en especial los perros, se han vuelto parte esencial de la familia. Décadas atrás sería extraño dejarlos entrar a cualquier parte del hogar, comprarles concentrado específico según su raza y necesidades, permitirles subirse a los muebles e incluso a veces dormir con ellos. Pero actualmente, se está volviendo cada vez más fuerte el vínculo humano-animal, ya que ahora hacen parte de lo que se denomina “familias multiespecie”. Además, con todas las actividades recreativas para las mascotas, estas empiezan a tener una posición más presente en el hogar, dejando de lado su condición netamente animal.

El presente texto busca, por medio de recopilación bibliográfica, explicar las maneras en las que los perros han evolucionado para relacionarse con sus dueños; teniendo en cuenta la etología (ciencia que estudia el comportamiento de los animales), antrozoología (estudio del vínculo entre humanos y animales), el lenguaje perruno y la enseñanza que les brinda su familia. Esto se hará con base en investigaciones y teorías claves para entender el vínculo que se crea con las mascotas, y finalmente llegar a una conclusión después de mostrar que como resultado de todas estas adaptaciones, se da un particular parecido entre personas y perros que conviven constantemente.



Figura 1: Escena de la película “101 Dálmatas.”

La evolución perruna

Para esto, es necesario primero hablar un poco acerca de la historia de los perros y así entender cómo se han domesticado desde sus ancestros, hasta ser un integrante primordial en la familia. Jules Howard; zoólogo, menciona que tanto los caninos como nosotros, somos seres que hemos aprendido a vivir en grupos, para solucionar problemas cotidianos de supervivencia. Hace unos 10.000 años un lobo se acercó a una tribu de humanos en busca de comida o refugio y desde allí empezó todo el proceso de evolución, durante el cual, destacamos el siglo XIX. Debido a cambios en la estructura social y más conocimiento de cómo se adiestraban los perros, estos se fueron domesticando y las razas empezaron a aparecer. De forma resumida, estos animales dejaron de verse como potenciales portadores de rabia al aparecer la clase media, junto a movimientos sociales que lucharon por el bienestar de los animales. Pero incluso así, hasta hace no mucho tiempo, cambiaron de ser el “perro del patio” (encargado de cuidar la casa), a ser los “perrhijos”.



Figura 2: Una perrita llamada “Tekila” acostada en el pasto. Nota: elaboración propia.

La adaptación de los perros

La comunicación entre el humano y el perro es interespecífica, dado que ocurre entre dos distintas especies, sin embargo, esto no es impedimento para estos amigos de cuatro patas y mucho menos para sus dueños. Mercedes Iacoviello comenta que los perros han aprendido a leer y decodificar los gestos y la corporalidad de las personas. Hay que tener en mente que ellos utilizan más que todo la vista y el olfato, incluso los perros callejeros tratan de identificar cuál es la intención cuando alguien se les acerca y comprenden señas humanas (Langley, 2020).

De igual manera, las personas también han tratado de descifrar a estos animalitos por medio del lenguaje corporal; se sabe que cuando mueven la cola están alegres o que si gruñen y muestran los dientes es un indicio de enojo. La misma evolución ha hecho su trabajo para asegurar una buena comunicación bidireccional: los perros han desarrollado un músculo en las cejas con el que hacen sus “ojitos de cachorro”, sumado a esto, saben que para captar mejor la atención, deben mirar a los ojos (Arnold, 2019).

La compañía de una mascota es esencial para la vida, se dice que los perros son el mejor amigo del hombre por su empatía, lealtad, complicidad y ayudas para la salud; como por ejemplo mejorar el estado de ánimo, el estrés, los problemas cardiovasculares, de salud mental, entre otros (Austin, 2023). Es más, como los perros buscan señales en sus dueños, terminan percibiendo cambios químicos o fisiológicos; por ejemplo, en la transmisión de hormonas (especialmente el cortisol y la oxitocina), cambios en el olor, gestos como los bostezos y otros que finalmente generan una activación de neuronas en el perro. Esto se denomina en psicología como contagio emocional entre especies (Colino, 2021).

Además del contagio emocional, la comunicación corporal y gestual, Patricia Lösche explica que las mascotas copian el comportamiento de sus dueños para formar parte del sistema dentro de su familia y no perder importancia, ya que, el comportamiento es el resultado entre los genes y la respuesta al medio externo e interno del perro (Bueno, 2018); por eso, las mascotas deben estar atentas a las expresiones de los humanos en su hogar para saber cómo actuar. De igual manera, se debe tener en cuenta que el tamaño, la edad y el carácter del perro porque ellos se acomodan al tiempo dispuesto por sus humanos llegando a una rutina.



Figura 3: Perritas llamadas “Tiza y Muffy” durmiendo. Nota: elaboración propia.

¿Solo se han adaptado por evolución o también influye el dueño del perro? La función de los estímulos

Por otra parte, según la *Teoría del condicionamiento clásico de Pavlov*, los perros responden a estímulos con respuestas en su comportamiento, lo que puede sugerir una influencia de sus dueños en su adaptación a la vida en una familia multiespecie (Salomé, 2023). Es mucho más fácil entender el experimento al ver la Figura 4:



Figura 4: Explicación de la teoría de Pávlov acerca del condicionamiento clásico.

Se puede observar un perro en las tres diferentes etapas del condicionamiento. De forma resumida, es notorio como asocian un estímulo incondicionado (EI), como por ejemplo la comida, a la respuesta incondicionada que es salivar. Luego, al concentrado se la acompaña con el sonido de una campana; el perro relaciona este objeto a su alimento, creando finalmente un estímulo y respuesta condicionados ante el timbre de la campana y sabe que cuando esta suena, es sinónimo de comida (Rodríguez, 2020). Lo mismo pasa cuando son castigados o premiados por alguna actitud dentro del hogar. Allí radica la importancia de tener consistencia y coherencia a la hora de instruir al perro, porque dependiendo del estímulo que reciban ante alguna situación, así se condicionará su respuesta.

Similitud entre perros y sus dueños

Posiblemente, alguna vez ha escuchado que se parecen mucho el perro y su dueño; pues bien, la ciencia también tiene una explicación para esto y guarda relación con la forma en que los perros se adaptan al estilo de vida de su cuidador y en general, a la convivencia con el humano. Esto se acentúa si los amigos perrunos están en compañía de su familia desde pequeños (La Voz, 2023; Roy & Christenfeld, 2023). Un claro ejemplo de lo previamente mencionado es el del William Chopik, un psicólogo social, que realizó en 2019 un estudio con 1681 perros y sus dueños, en el que determinó que para una persona complaciente, su perro es activo, nervioso y menos agresivo; en el caso de alguien extrovertido, su mascota tiende a ser activa y alegre. Si, por el contrario, es serio, el canino es más receptivo a adiestrarse; si la persona es neurótica, el perro es asustadizo, y finalmente, una persona tranquila es propensa a estar con un perrito que comparta su mismo temperamento (Lombardi, 2019).

Conclusiones

Podemos concluir que gracias al proceso evolutivo de los perros desde hace más de 10.000 años, estos han desarrollado distintos tipos de adaptaciones a medida que la coexistencia con el humano se ha hecho cada vez más fuerte. En este texto se halla que el tema de la compresión corporal y gestual, donde se usa el olfato, la vista, los comportamientos aprendidos se dan para poder llamar la atención de una persona (como mirar a los ojos o adaptarse a las rutinas) y también se encuentra que los dueños, de igual manera, comprenden el lenguaje corporal de sus perros. Luego, se demuestra que el contagio emocional; en el cual los perros perciben cambios en el humor de los humanos mediante las hormonas. De allí nace una cuestión para saber si de alguna manera, con el condicionamiento y la educación dada a los peludos, también sus dueños influyen en esas adaptaciones; se determinó que si, por tanto, es importante brindarle una educación coherente a la mascota. Finalmente, un resultado de estas correspondencias, es que un perro termine teniendo gran similitud con su dueño, porque, finalmente, se adapta al estilo de vida, temperamento, costumbres y en torno del humano con el que conviva.



Figura 5: Escena de la película “101 Dálmatas.”

Transformación del trabajo en la era digital: El auge de los nómadas digitales

Laura Valeria García - Ana Sofía González

Resumen

El presente artículo analiza cómo la digitalización está cambiando el mundo del trabajo, destacando el auge de los nómadas digitales; profesionales que trabajan en todas partes gracias a la tecnología y la conectividad global. Incluyen una amplia variedad de profesiones, que se benefician de prácticas como la colaboración y el trabajo conjunto. El artículo va a responder a la pregunta ¿Qué son los Nómadas Digitales? Se hablará sobre las oportunidades laborales en la era digital, las modalidades de trabajo y de alojamiento; el impacto socioeconómico y cultural. Finalmente, se expondrán las oportunidades y desafíos de esta nueva modalidad de trabajo.

Palabras clave

Nómadas digitales, Digitalización, Flexibilidad, Trabajo remoto, Coworking, Movilidad, Inestabilidad laboral.

Abstract

This article analyses how digitalization is changing the world of work, highlighting the rise of digital nomads; professionals who work everywhere thanks to technology and global connectivity. They include a wide variety of professions, which benefit from practices such as collaboration and co-working. The article will answer the question: What are Digital Nomads? It will discuss job opportunities in the digital age, work and accommodation modalities, the socio-economic and cultural impact. Finally, the opportunities and challenges of this new way of working.

Key words

Digital nomads, Digitalization, Flexibility, Remote work, Coworking, Mobility, Job instability.

Introducción

La virtualidad y la digitalización han revolucionado el mundo laboral, redefiniendo no solo cómo se realiza el trabajo, sino también las conductas y comportamientos de los trabajadores. Esta transformación ha permitido un aumento notable en la eficiencia y la productividad, al tiempo que ha facilitado el surgimiento de nuevas formas de trabajo y estilos de vida. Entre las manifestaciones más destacadas de este cambio se encuentran los nómadas digitales, un grupo de profesionales cuya existencia y trabajo se entrelazan con los avances en tecnología y conectividad.

El fin del presente artículo es analizar cómo la digitalización está cambiando el mundo del trabajo, destacando el auge de los nómadas digitales, profesionales que trabajan en todas partes gracias a la tecnología y la conectividad global. El artículo en primera instancia va a responder a la pregunta ¿Qué son los Nómadas Digitales? Dando una definición clara sobre quienes son estas personas. Posteriormente se hablará sobre las oportunidades laborales en la era digital, donde se pueden ver las diversas profesiones que tienen estos personajes y las habilidades que son trascendentales en estos trabajos. Además, las modalidades laborales y de alojamiento que ellos implementan en sus estilos de vida, igualmente se abarcará el impacto socioeconómico y cultural de las oportunidades y desafíos que conlleva esta nueva modalidad de trabajo y estilo de vida. Al final se encontrarán las conclusiones del artículo destacando lo más relevante de la investigación.



Figura 1: Personas trabajando en sus computadores.

¿Qué son los Nómadas Digitales?

Los nómadas digitales son profesionales que poseen la habilidad y la flexibilidad para trabajar a distancia, sin necesidad de estar físicamente presentes en una oficina. Este estilo de vida ofrece a estos individuos la libertad de gestionar sus horarios y elegir su ubicación de trabajo, algo que se ha vuelto cada vez más viable gracias al desarrollo de tecnologías digitales y la expansión de la conectividad global (Hays, 2022).

De acuerdo con el informe mundial sobre tendencias migratorias 2022 de la firma Fragonet, actualmente hay más de 35 millones de nómadas digitales en todo el mundo, un número que refleja un crecimiento significativo en este fenómeno.



Figura 2: Un escritorio para trabajar.

Oportunidades laborales en la era digital

El aumento del trabajo híbrido y remoto ha sido notable, con un incremento del 81% desde el inicio de la pandemia de COVID-19 en 2020. Este crecimiento subraya el impacto duradero de la pandemia en las modalidades laborales (Redacción Internacional, 2023).

Los nómadas digitales abarcan diversas profesiones, incluyendo emprendedores, freelancers, desarrolladores de software, diseñadores de UX/UI y analistas de datos. Estos roles requieren habilidades que se desempeñan mayormente en el entorno en línea y están diseñados para aprovechar al máximo la flexibilidad que ofrece el trabajo remoto.

Además, la creatividad juega un papel crucial para muchos profesionales en áreas como fotografía, redacción, diseño gráfico y creación de contenido. Estos se benefician enormemente de la capacidad de trabajar desde cualquier lugar, gracias a la conectividad constante proporcionada por el Internet.

Modalidades de Alojamiento y Trabajo

El coworking ofrece un espacio compartido para trabajar, mientras que el coliving combina áreas de vivienda con espacios de trabajo, creando una comunidad que fomenta la interacción entre los residentes.

Los nómadas digitales aprovechan diversas modalidades de alojamiento y trabajo para facilitar su estilo de vida. Los espacios de coliving y coworking se han convertido en opciones populares, proporcionando entornos adaptados a sus necesidades de movilidad y colaboración (Alcivar et al, 2023).



Figura 3: Chica tomándole foto al atardecer mientras trabaja.

Impacto Socioeconómico y Cultural

La ascensión de los nómadas digitales ha generado un cambio en el sistema socioeconómico tradicional, caracterizado por la desregulación de actividades y relaciones laborales. La tecnología y el Internet han permitido patrones de comportamiento espaciotemporales basados en la movilidad y flexibilidad, haciendo posible una forma de vida en que la experiencia turística y la productividad se entrelazan.

A nivel cultural, esta transformación también ha influido en el turismo, creando ecosistemas digitales que facilitan la socialización e intercambio de información. Sin embargo, este estilo de vida no está exento de desafíos. (Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 2023).

Oportunidades y Desafíos

Las oportunidades para los nómadas digitales incluyen la creación de comunidades virtuales y físicas que promuevan la colaboración y el intercambio de ideas. De igual forma; el desarrollo de medios computacionales, telecomunicaciones portátiles y la conectividad global han sido factores determinantes en el crecimiento de este fenómeno. La implementación de modelos de negocio específicos y la creación de redes empresariales y espacios adaptados a sus necesidades, también han jugado un papel muy importante. (The world economic forum, 2024).

A pesar de las ventajas, el estilo de vida nómada digital presenta desafíos como la inestabilidad laboral y la dificultad para establecer relaciones duraderas. No obstante, la tecnología sigue ofreciendo herramientas valiosas para la organización y productividad, como computadoras portátiles y aplicaciones especializadas (Localyze, 2024).

En la siguiente tabla informativa, se expondrá el aumento de los nómadas digitales después de la pandemia, optando por un trabajo más flexible.



Figura 4: Avión volando por encima del mar.

Año	Número estimado de nómadas digitales	Aumento (%)
2020	10,9 millones de nómadas digitales	.
2021	15,5 millones de nómadas digitales	42%
2022	35 millones de nómadas digitales	126%
2023	40,1 millones de nómadas digitales	17%
2024	35 millones de nómadas digitales	-14%

Tabla 1: Tabla explicativa de nómadas digitales y su aumento.

En el 2020, había aproximadamente 10.9 millones de nómadas digitales, tiempo después, en el año 2021, con el trabajo remoto en auge, el número creció a 15.5 millones, un aumento del 42%. Este número se disparó a 35 millones en el 2022, un asombroso aumento del 126% debido a la mayor aceptación del trabajo remoto. Un año después, la cifra se mantuvo en 40.1 millones, lo que representa un crecimiento del 17% en comparación con el año anterior. Finalmente, en el 2024 se estima que el número será de 35 millones, marcando una disminución del 14%, posiblemente debido a la estabilización del mercado laboral y a un retorno a oficinas más convencionales (Localyze, 2024).

Conclusiones

La era digital ha desencadenado una transformación significativa en el mundo laboral, dando lugar a una nueva categoría de trabajadores: los nómadas digitales. Este fenómeno no solo refleja el avance en tecnología y conectividad, sino también una evolución en la forma en que entendemos y relacionamos el trabajo y la vida. A medida que este modelo de trabajo continúa ganando popularidad, es decisivo entender y adaptarse a sus dinámicas para aprovechar sus beneficios y enfrentar sus desafíos. Como se reflejó en la tabla 1, el gran impacto que tuvo durante la pandemia, ha permitido que las personas fijen su interés por un trabajo más flexible.

En última instancia, los nómadas digitales representan una unión entre el trabajo, el turismo, libertad, flexibilidad, y creatividad e innovación. Su crecimiento y éxito son testimonio del impacto profundo de la digitalización en nuestras vidas, redefiniendo lo que significa trabajar en la era moderna.



Figura 5: Escritorio frente a la playa.

Arte

Falencias del Cine Colombiano en la actualidad

Isabella Álvarez - Sergio Jiménez

Resumen

El cine colombiano ha enfrentado críticas y falta de reconocimiento debido a su baja calidad, limitada innovación y una débil identidad cultural. A pesar de intentos como el FOCINE para impulsar la producción local, no ha tenido éxito por falta de tecnología, educación especializada y apoyo financiero. El interés por el cine colombiano es actualmente mínimo, con una preferencia por las producciones extranjeras, lo que refleja los persistentes desafíos para producir y distribuir cine de calidad en el país.

Palabras Clave

Cine Colombiano, reconocimiento, producción, competencia, educación.

Abstract

Colombian cinema has faced criticism and lack of recognition due to its low quality, limited innovation, and weak cultural identity. Despite attempts such as FOCINE to promote local production, it has not been successful due to lack of technology, specialized education, and financial support. The interest in Colombian cinema is currently minimal, with a preference for foreign productions, reflecting the persistent challenges to producing and distributing quality cinema in the country.

Key words

Colombian Cinema, recognition, production, competence, education.

Introducción

En la actualidad, el cine colombiano ha sido cuestionado y criticado, presentando múltiples fracasos evidenciados en la calificación asignada por su público y su poca visualización. En este artículo se analizarán las falencias del cine colombiano, que tiene como resultado la falta de reconocimiento actual hacia las películas colombianas, comparándolo con las grandes potencias mundiales de cine para comprender a fondo estas carencias.

El cine y sus inicios

Antes de que apareciera el cronofófono, una máquina que ayudaba a producir sonido en las películas (dado que solo se contaba con contenido visual), el cine colombiano era reconocido por algunas películas como “El drama del 15 de octubre” y otros títulos que se caracterizaban por tratar temas políticos, como “El hijo de la choza” o “El club de los lagartos”, destacados por la calidad de la trama.

La industria colombiana se vio perjudicada con los años por no poseer los materiales adecuados para realizar películas, tales como el “cronofófono”, el cual ya estaba siendo implementado en países como Estados Unidos, dificultando la competencia entre países debido a los altos costos que implicaba contar con esta tecnología (Escuela Superior Politécnica del Litoral, 2020). Por esta razón, se intentaron conseguir distintas alternativas económicamente asequibles que llenaran los faltantes tecnológicos debido a la situación financiera en la que se encontraba el país alrededor de 1920. Se intentó construir un cronofófono alternativo al que era conocido en aquella época; sin embargo, este esfuerzo no dio un resultado óptimo y fue abandonado con el tiempo, lo que retrasó y disminuyó la producción de películas colombianas durante muchos años (Escuela Superior Politécnica del Litoral, 2020).



Figura 1: Claqueta utilizada en un cortometraje colombiano. Nota: Elaboración propia.

En este contexto, Estados Unidos, con la aparición de Hollywood, logra crecer en cantidad y calidad, llevando a muchos países (entre estos, a la industria cinematográfica colombiana) a quedar en desventaja por su desfavorable situación económica (Fundación Casa de México en España, 2024; D'Espósito, 2021).

Tiempo después, en los años 50, debido a la escasez económica del país, muchas ideas y proyectos cinematográficos no llegaron a completarse. En este contexto aparece “FOCINE”, una productora de cine colombiano que ayudaba a pequeños y grandes directores a obtener un sustento económico para asegurar que no sufrieran pérdidas monetarias significativas. FOCINE prestaba equipos y tecnologías recientes para la creación de películas y colaboraba en su publicidad. Esto funcionó durante un tiempo, hasta que la empresa quebró. Al ser la única productora que apoyaba a películas 100% colombianas y brindaba las mejores herramientas para la creación de este tipo de contenido, su insolvencia empeoró la calidad de las películas, deteniendo nuevamente la producción y reduciendo aún más los ya pocos espectadores (Escuela Superior Politécnica del Litoral, 2020).



Figura 2: Póster de la película “La Estrategia del Caracol.”

El cine colombiano actual y su audiencia

Hoy en día, hay muy poca gente interesada en el cine colombiano. *Proimágenes Colombia* muestra que desde 2019 la cantidad de espectadores aumentó considerablemente, pero mayoritariamente para ver películas estadounidenses (con un 93% de la audiencia) y también refleja cómo la cantidad de personas que ven cine colombiano es menor al 2%, una cifra que sigue disminuyendo, lo cual se considera otra prueba de la mala publicidad, calidad, falta de cultura y producción de las películas colombianas (Proimágenes Colombia, 2024).



Figura 3: Aplicación de la teoría del color. **Nota:** elaboración propia.

El cine colombiano y sus falencias

Un elemento clave para el éxito de una película son los Oscars, aquellos premios que establecen criterios centrales para determinar qué tipo de pieza audiovisual es de calidad. Estos criterios incluyen: buena dirección de fotografía, iluminación, tomas bien logradas y una adecuada puesta en escena. (Fundación Casa de México en España, 2024; D'Espósito, 2021; Muy Interesante, 2024; Caras, 2024).

Estados Unidos, un país con los mayores éxitos en taquilla y premiaciones, cuenta con una gran dirección en varias áreas (fotografía, actuación, arte, etc.) gracias a sus estudios centralizados, competitividad y aprovechamiento de recursos (Fundación Casa de México en España, 2024; D'Espósito, 2021).

Por otro lado, las películas colombianas tienden a tener un elemento en común: la trama central sigue patrones repetitivos, careciendo de una identidad propia y destacando características negativas del país, como el narcotráfico (Fundación Casa de México en España, 2024; D'Espósito, 2021). Además, suele recurrirse al uso constante de los mismos actores para obtener ganancias económicas fijas, dado que estas figuras públicas ya son reconocidas y logran atraer mayor cantidad de espectadores. Sin embargo, esto limita la oportunidad de encontrar nuevos talentos que podrían aportar positivamente a la industria. La repetición y falta de naturalidad en las expresiones y creación, impide la conexión del público con el contenido visualizado (Caras, 2024; Universia, 2019).

Además de esto, en Colombia hay pocas universidades que enseñan o centran su plan de estudios exclusivamente en la producción de contenido audiovisual. Solo dos universidades en Medellín y Bogotá enseñan cine en su totalidad; el resto lo ofrece solo como una asignatura selectiva. Por ende, las personas interesadas en estudiar cine buscan mejores oportunidades en el exterior, aplicando sus conocimientos en otros países. Sumado a esto, debido a la infravaloración de la carrera, muchas personas deciden estudiar otras alternativas que generen ganancias económicas aseguradas, aunque tengan interés en temas relacionados con el arte (Fundación Casa de México en España, 2024; D'Espósito, 2021; Universia, 2019; Viva Mundo, 2024).

Para la industria, la publicidad, los reconocimientos y la visibilidad de las películas ante la audiencia son fundamentales. En Colombia, el tipo de publicidad manejada no es el adecuado, lo cual, afecta directamente a esta categoría. La deficiente publicidad también está relacionada con la mala educación en el sector (Caras, 2024). A esto se suma la edición de la película y la banda sonora, elementos clave para crear una ambientación adecuada. La falta de recursos tecnológicos y de personal capacitado en áreas específicas del cine obstaculiza una correcta producción cinematográfica, afectando la calidad del producto final y limitando su atractivo ante el público.



Figura 4: Ceremonia para entregar los Premios Óscar en diversas categorías.

Conclusiones

Las películas colombianas necesitan de un mejor elenco y producción con ayuda de personas mejor preparadas para la creación de una película. Como se demostró a lo largo de este artículo, la decadencia en comparación a los demás países con una relevancia importante en el cine tienen que ver con la falta de identidad, falta de apoyo financiero para equipos adecuados, repetición de actores, mala calidad del guion, publicidad, fotografía, etcétera; por ende, se debe mejorar en cada uno de estos aspectos para obtener un mejor resultado en la creación de contenido audiovisual, forjando y aportando en la creación de una identidad propia en la industria y atrayendo de nuevo la atención del público.

Con el fin de solucionar esta problemática, se requiere de un enfoque principal en la educación y reintegración de la industria, en dónde el arte sea visto como una alternativa para forjar identidad en el país y no como un constante recuerdo de los errores del mismo en el pasado.



Figura 5: Segundo trailer de la película colombiana SOS Hogar Temporal.

El papel de la música en los medios audiovisuales

Nicolás García - Juan David Moreno

Resumen

En este texto se revisa la historia de la colaboración de la música con el cine. Estos medios han trabajado con el cine desde sus inicios, repasando ejemplos desde las primeras películas en blanco y negro en usar música en vivo, hasta las más contemporáneas con producciones enteras dedicadas exclusivamente al “sound track”. En esta revisión documental se ven algunos casos en los que las piezas musicales han sido utilizadas para crear una atmósfera, transmitir emociones y contar pedazos de la historia que no se quiere mostrar directamente con el contenido visual. En este artículo también se verifican algunas bases psicológicas que explican cómo es que la música puede conseguir este tipo de efectos en la gente.

Palabras clave: Música, Cine, Banda Sonora, Simbología, Emociones

Abstract

This text reviews the history of how music has collaborated with cinema from the very beginning of this medium, exploring examples from the earliest black-and-white films that used live music to contemporary examples with entire productions dedicated exclusively to soundtracks. In this review, some cases where musical pieces have been used to create atmosphere, convey emotions, and tell parts of the story that are not directly shown through visual content are shown. This article also examines some psychological foundations that explain how music can achieve these effects on people.

Key words

Music, Cinema, Soundtrack, Symbolology, Emotions

Introducción

La música es algo que se encuentra en todos lados y aparece en todos los aspectos de la vida de las personas. Uno de estos son los medios audiovisuales como el cine, las series televisivas o los videos en redes sociales. Pero algo en lo que no se suele fijar la gente, es en la música o el “soundtrack” de estos proyectos y lo mucho que influyen estas bandas sonoras. Solo basta en pensar en obras como “La La Land”, “Más allá del Jardín” o “El padrino” y cómo sus piezas fueron esenciales para que la obra tuviera el efecto querido en los espectadores. Por ejemplo el tema de “Star Wars”, “Jurassic Park” o “Los Vengadores” evoca ese sentimiento de un evento épico. Al haber tanta historia entre los dos medios, surge el objetivo de esta investigación: Encontrar los elementos dentro de la música, que ayudan a construir la narrativa en el cine y medios audiovisuales, a través de una revisión de diferentes piezas de épocas características.



Figura 1: Póster de la película llamada “Star Wars.”

La fusión del cine con la música

En el comienzo del cine, las películas eran mudas por las limitaciones físicas que este presentaba, sin embargo, era posible escuchar algo en estas funciones gracias a los artistas que solían improvisar en los teatros. No obstante, ya que estas improvisaciones no eran grabadas, la mayoría de las primeras piezas originales para cine se perdieron con el tiempo. Eventualmente y gracias a los avances tecnológicos, fue posible adoptar sonido dentro de los filmes en sí; desde ese punto los productores y directores tuvieron el nuevo trabajo de elegir bien qué composiciones musicales estarían presentes en las proyecciones. Para cumplir este propósito se llegó a la conclusión de que la tarea principal de la música en los medios es el de crear “ambiente”, esto es lo que más efecto tiene en el público. Los modos más comunes de hacer lo ya dicho, es reproduciendo una pieza con características que evoquen cierta emoción; usar una pieza en tonalidad menor y tempo lento para una escena triste, tonalidad mayor y tempo rápido con un grupo de “Big Band” u orquesta, o una pieza con muchos acordes aumentados con instrumentos de cuerdas para causar enigma o suspenso en una escena (Eerola et al., 2012).

Nombre del filme	Canción Usada	Elementos visuales del Filme	Características otorgadas por el factor auditivo
The dickson Experimental Sound Film (Thomas Edison)	The Chimes of Normandy	Un filme corto en el que el principal enfoque era el violín	Al ser posiblemente el primer ejemplo de audio y video sincronizado, causó un gran impacto en los espectadores por tal innovación
The Birth of a Nation	Diferentes canciones	Un filme mudo clásico que relata una historia antirracismo	El primer trabajo reconocido como “Soundtrack” de un largometraje, al ser uno de los pioneros de la técnica de “leit motif” dándole un aire independiente a la música
King Kong	“Main Theme”	La maestría de efectos especiales para ese entonces la volvió la primera película de acción especializada en ciencia ficción	El tema principal del King Kong, diseñado especialmente para denotar el carácter imponente del personaje, hoy es una Técnica básica del cine conocida como “Cues”
A Street car Named Desire	Main Title/New Orleans	La era romántica del cine ya había pasado y comenzaba la era experimental marcada por el erotismo del cine, mayormente en Estados Unidos	Esta canción marca el principio del jazz en el cine, usando uno de los géneros más experimentales para una de las películas insignias de la época
La La Land	Mia & Sebastian Theme	Una cinta romántica en la que los recursos visuales son gran parte de la esencia, contando partes de la película sin decirlo explícitamente	Una pieza que logra combinar el jazz y el romanticismo haciendo un paralelismo con los dos protagonistas, evocando las emociones del desamor que sientes estos personajes.

Tabla 1: Tabla con ejemplos sacados del libro The sound of Cinema de Sean Wilson (2022), sobre la música y otros elementos utilizada en estas películas. Nota: elaboración propia.

Análisis de las características y temas claves de las canciones

Ahora, después de haber listado estos ejemplos tanto clásicos como contemporáneos, es más fácil responder a la pregunta inicial. Viendo el texto de Ordoñez, este explica que las emociones son un aspecto humano cambiante y que la música le afecta al “comunicarse” con la persona en cuestión, por lo que se le considera un tipo de lenguaje que combina la lengua hablada con los simbolismos específicos dentro de las canciones (refiriéndose a todo lo relacionado con armonía y melodía) transmitiendo así el mensaje deseado, directa o indirectamente a la persona. Sin embargo, esto también puede ser aplicado al revés, el cambio en las emociones y tendencias humanas son el elemento que tiene más peso cuando se crean las bandas sonoras (Ordóñez Castaño et al., 2022).

Otra cosa sobre la música y su conexión con las emociones es algo que menciona Jesús Martín-Barbero en su libro “De los medios a las mediaciones”, donde dice que el lenguaje no solo es una comunicación entre emisor y receptor, sino que esta comunicación tiene un significado y contexto específico en el que se logra transmitir el mensaje deseado, lo cual le da un significado diferente al hecho que se había mencionado en la introducción del texto, es imposible que los ejemplos aquí mencionados tuvieran el impacto deseado si no hubieran sido usados teniendo en cuenta el medio con el que fueron creados (Barbero, 1987).

Además, se puede analizar que al principio; cuando la música y el cine eran elementos separados, los artistas que interpretaban las piezas se enfocaban en sincronizar la música con cierta acción. Cuando las innovaciones lo posibilitaron, los medios se fusionaron y permitieron darle el “motivo” a las canciones; enfocándose más en crear ambiente. Ya en el siglo XX, las canciones eran específicamente diseñadas para un momento o personaje, ya que la demanda de cine así lo requería, en la segunda mitad de este siglo, la experimentación se volvió parte esencial de la industria siguiendo la tendencia liberal del arte de la época. Finalmente en el último estrecho de la historia, la música ha entrado en una época de resurgimiento donde las películas contemporáneas usan las técnicas ya habladas, pero incorporándolas con el dinamismo y la facilidad de las nuevas tecnologías. (Chion, 2021)

Algunas de las nuevas técnicas que han aparecido son: aprender cómo usar la melodía, ajustar la armonía de manera que cuadre sencillamente con la imagen, o (en los últimos años) cómo cambiar esta misma armonía para causar intriga en los espectadores. La manera en que se clasifica este uso de la música, ayuda a responder el objetivo, ya que nos dice qué son esas cosas que conectan la imagen con el audio.



Figura 2: Escena de la película “La la land.”

- Música diegética: música que está presente DENTRO de la película, como parte del personaje y no como algo que solo puede escuchar el público, este tipo de música se usa para señalar algo dentro del filme o para contar historias de manera literal. Un ejemplo muy claro es la escena del concierto de Queen en el estadio Wembley en la película *Bohemian Rhapsody*.
- Música incidental o extradiegética: música que acompaña a la acción, pero no pertenece a algo, la más común es usada para crear el ambiente y contar detalles atmosféricos menos obvios. Un ejemplo moderno es el *Joker* (2019) en la famosa escena del baño donde la música que suena no está dentro del espacio real de la película
- Falsa diégesis: canción que comienza como alguna de las anteriores y se va transformando al otro. Un ejemplo es en la película *Qué pasó ayer*, donde se inicia tocando una canción por Mike Tyson para luego desaparecer del plano pero seguir sonando en la escena (Fraile, 2004).

Estas diferentes definiciones muestran cómo las características de la música trabajan junto a la imagen para transformarla, cómo los directores y compositores crean piezas siguiendo estas guías según el propósito de la película y también muestran cómo en los últimos años esto ha cambiado para dejar al espectador con intriga.

Conclusiones

En conclusión se puede ver que el cine usa diferentes estrategias que han evolucionado a lo largo de los años, comenzando con modificar la música simplemente para que pudiera acompañar el motivo de la película, pasando por el uso de estrategias sonoras innovadoras, y hoy en día; distinguiendo y haciendo uso de diferentes tipos de acompañamientos para hacer que el mensaje de la película o escena pueda ser transmitida al espectador de manera efectiva.



Figura 4: Video de Soundtracks de películas y series conocidas

Psicología

La crianza imperfecta

Danna Echeverry - Juan David Moreno

Resumen

El estilo de crianza de los padres es determinante en el desarrollo infantil. Se distinguen cuatro estilos base: el democrático, que equilibra afecto y autoridad; el autoritario, con control estricto; el permisivo, sin límites claros; y el indiferente, caracterizado por la falta de involucramiento. Cada estilo impacta de manera diferente en la autoestima y la disciplina del niño. Además, la expresión artística es crucial para el desarrollo emocional, favoreciendo la autoestima y habilidades sociales. Un entorno familiar positivo promueve el bienestar, mientras que uno disfuncional aumenta el riesgo de problemas emocionales. Por tanto, es vital que los padres fomenten un ambiente equilibrado y de apoyo.

Palabras Clave

Estilo de crianza, democrático, autoritario, permisivo, indiferente, afecto, autoridad, desarrollo emocional, autoestima, disciplina, expresión artística, entorno familiar.

Abstract

The parenting style of parents is key in child development. Four styles are distinguished: the democratic, which balances affection and authority; the authoritarian, means strict control; the permissive, without clear limits; and the indifferent, characterized by lack of involvement. Each style impacts the child's self-esteem and discipline differently. In addition, artistic expression is crucial for emotional development, promoting self-esteem and social skills. A positive family environment promotes well-being, while a dysfunctional one increases the risk of emotional problems. Therefore, it is vital that parents foster a balanced and supportive environment.

Key words

Parenting style, democratic, authoritarian, permissive, indifferent, affection, authority, emotional development, self-esteem, discipline, artistic expression, family environment.

Introducción

La formación de los humanos se ve influenciada por diferentes factores a lo largo de su vida. Las situaciones que se presentan en su infancia y adolescencia pueden ser claves para determinar su comportamiento o actitudes en la adultez; ahora bien, existen varios estilos de crianza; en este artículo se expondrá y se señalará qué produce cada uno en la vida de algunos niños, dependiendo de su manejo y sus diversos posibles entornos. La labor de criar, a su vez, depende de varias cosas, como las capacidades que tienen los padres o el tutor del infante para manejar diferentes situaciones, balancear el afecto con la autoridad que se le da y la libertad que se le da al niño de expresarse tanto emocional como físicamente.



Figura 1: Un niño y su padre chocando los cinco.

Los cuatro estilos de crianza

Los padres son parte fundamental de la vida de un niño, pues de estos depende su futuro como individuo en la sociedad que lo rodea. Ellos tienen un vínculo con sus hijos que, además de dictar su futuro, también suele hablar mucho del tipo de persona que será y se debe construir sobre bases sólidas para obtener un buen resultado en los aspectos ya mencionados. Hay muchas formas de tener conexión con un niño, ya sea por medio del afecto o de acciones que pueden definir el futuro de cada niño, dependiendo de cuál los padres pongan en práctica. (Lagos, González y Castro, 2021)

Inicialmente se hablará de los cuatro estilos de crianza que existen, pero esto no quiere decir que cada padre solo realice un estilo de crianza, hay mezclas entre estos estilos, lo que puede ser positivo o negativo según la combinación hecha. Primero está la crianza democrática, este tipo de crianza es la más eficiente y segura, debido a que combina el afecto y la autoridad de manera balanceada, forma niños seguros, con personalidades fuertes y comunicación afectiva con sus padres, pues aprenden a expresarse correctamente, a ser empáticos y a ser inteligentes emocionalmente; por otro lado, el estilo autoritario se basa más en ejercer control y sobre-evaluación del comportamiento de los niños, pues son obedientes a costa de su seguridad y temor, causando que tengan problemas de autoestima, adaptación social y confianza; ahora bien, el estilo permisivo está basado en la libertad en la mayoría de situaciones que se presentan y la falta de límites.

La importancia de la expresión artística desde temprana edad

Después de esta breve explicación en relación con los estilos de crianza, se puede decir que los niños necesitan un equilibrio en sus vidas para poder manejar sus emociones. Es importante que los padres sean conscientes del estilo de crianza que están manejando y de cómo este puede estar afectando tanto negativa como positivamente a sus hijos.

Según el artículo “La expresión plástica en el desarrollo de las emociones en niños de educación inicial,” se puede decir que otro aspecto influyente en el desarrollo de un niño es la libertad que se le da para expresar sus ideas y emociones de distintas formas. El arte es algo que les permite expresarse de forma no verbal, este tiene efectos positivos en ellos, haciendo que puedan reconocer sus emociones correctamente y tengan una identidad propia, mejorando la interacción con otros y la creatividad de manera única porque aprenden a compartir, discutir sobre sus obras y lo que estas significan; pues el arte fomenta la seguridad, la autoestima, la empatía y la cooperación (Moncayo et al., 2023).



Figura 2: Mamá he hija pintando



Figura 3: Una familia de cuatro personas posando para una foto.

Impacto de las relaciones familiares en el desarrollo

Se realizó una investigación de las familias de pacientes con tendencias suicidas teniendo en cuenta como objetos de análisis el sexo, la edad, los métodos correctivos de los familiares, el nivel escolar, la relación con sus maestros y los antecedentes patológicos familiares, el estudio concluyó que las personas con más riesgo son las que presenciaron una desestructuración de su familia a temprana edad. Esto nos muestra la gran influencia que tiene la familia en el desarrollo y salud física y mental de un niño (Hernández, Rebustillo, Enamorado y Constantén 1998).

Se define a la familia como la primera escuela de enseñanza de convivencia y configuración del comportamiento de un infante, pues los niños reflejan el modo de actuar de sus padres, por lo tanto, estos deben ser modelos a seguir.

Por otro lado, la educación debe ser vista como una interacción continua entre el individuo y su entorno social, pues se sabe que los niños con padres presentes tienden a tener mejores calificaciones, habilidades sociales e integración; esto gracias a que ellos proporcionan herramientas fundamentales para enfrentar desafíos y tomar decisiones (Suárez & Vélez, 2018; Bermúdez, 2014).



Figura 4: Una familia de cuatro personas pintando en el piso de su casa.

Conclusiones

Se puede decir que es fundamental promover el cambio de actitud, fortalecer los vínculos afectivos, tener espacios de reflexión, valores y hábitos en el hogar. Todo esto se obtuvo mediante un estudio de talleres que se realizaba entre padres, ellos podían aprender unos de otros, entre otras cosas, sobre los roles que juegan en la vida de sus hijos. Asimismo, resaltan la importancia de las rutinas y la constancia en la educación para fomentar la independencia.

Finalmente, se consigue afirmar que es necesario manejar una correcta educación con los niños; porque, como fue señalado anteriormente, esto da las bases para que puedan construir un buen proyecto de vida. Por esto mismo, se considera el método democrático como el más efectivo para inculcar los valores y la firmeza sin dejar de lado la parte afectiva dentro de los niños, además de promover su bienestar psicológico y físico.

Las redes sociales y la creación de individuos solitarios

Sofia Téllez - Isabella Silva

Resumen

A medida que el internet ha crecido, ha generado cambios repentinos, especialmente en la psique de las personas y en la manera en que las relaciones sociales se dan; con base al cambio, se está creando un tipo distinto de comunidad en la cual, la soledad y el altruismo son el factor determinante de las personas. Este artículo explora cómo las redes sociales crean personas individualistas, polarizadas y que se niegan a la empatía y la cooperación social. Basándose en esto se concluye que en la sociedad actual la soledad no es solo aceptada, sino que glorificada y las redes sociales han hecho que los problemas sistemáticos sean agrandados y afecten de manera diaria a las personas, generando individuos narcisistas, solitarios e impulsivos.

Palabras clave

Internet, redes sociales, individuos, soledad, jóvenes

Abstract

As the internet has grown, it has caused sudden changes, especially in people's psyche and in the way social relationships happen; based on this shift, a different type of community has been created, in which loneliness and altruism become the defining factors for individuals. This article explores how social networks create individualistic, polarized people who refuse empathy and social cooperation. Based on this it is concluded that in today's society, loneliness is not only accepted but glorified, and social media has exacerbated systematic problems, affecting people daily and fostering narcissistic, lonely, and impulsive individuals.

Key words

Internet, social media, individuals, loneliness, young people

Introducción

A lo largo de la historia, el ser humano siempre ha buscado maneras de comunicarse con sus similares y en la actualidad, se supone que hemos logrado la comunicación global gracias al surgimiento del internet y posteriormente el de las redes sociales, las cuales, han traído muchos beneficios para la vida humana actual. Sin embargo, también nos han llevado a tener nuevos problemas, muy propios de este mundo, que en un corto plazo es muy difícil creer que serán solucionados. Este artículo busca llegar a una hipótesis con respecto al efecto que tiene el internet en la manera de relacionarse de las personas, indagando en cómo las redes sociales están contribuyendo a que la soledad se implante cada vez más en las nuevas generaciones.



Figura 1: Persona con el celular pegado a la cara con una venda.

Uso de redes sociales a una temprana edad y otros factores de riesgo

Las redes sociales se han establecido en nuestras vidas de manera muy abrupta y con el tiempo que ha pasado desde su aparición, hemos sido testigos del gran alcance que estas tienen y, como ya es probablemente de conocimiento popular, también se sabe de los grandes peligros que pueden significar; lo que más ruido llega a hacer en esta última década, es el aumento de enfermedades mentales y la necesidad de tratamiento en jóvenes, “Se ha observado que los estudiantes que pasan más tiempo en las redes sociales tienen más probabilidad de padecer algún efecto negativo psicológico” (Casado y Sánchez 2022, p.83); además de esto, debido al alcance que tienen los jóvenes dentro de las redes sociales se ha permitido que compartan ideas dañinas entre ellos, lo cual ha favorecido al daño en la salud mental de estos mismo

Entre otros de los peligros más conocidos, gracias a la exposición excesiva que presentan las personas a las redes sociales, el cual, está mayormente enfocado de niños y adolescentes es el acoso sexual en línea, más conocido como Grooming, caracterizado por venir de un mayor de edad que buscará ganar la confianza de un menor de edad a través de redes sociales con tal de manipularlo (Flores Mayorca et al. 2023); a pesar de ser algo que muchos menores han tenido que enfrentar, puede ser combatido con las atenciones correspondientes por parte de los padres, familiares o tutores legales de los niños o niñas; esto se puede evitar proporcionándoles, tanto a niños como padres, la información necesaria y las alertas a tener en cuenta para estar seguros en internet.

Otros de los factores que han aumentado tras la pandemia, preocupando a varios pediatras, y que se han atribuido al uso excesivo de redes sociales, son: el sedentarismo, obesidad, afectaciones en el sueño, cognitivas, de memoria, y atención, además de como ya se mencionó afectaciones significativas en la salud mental. (Pedrouzo y Krynski 2023)

Finalmente, también se atribuye a las redes sociales el daño en la autoestima de muchos jóvenes. Se plantea que estas junto a la publicidad han implantado estereotipos de cuerpos perfectos en sus mentes. (ejemplo. (Vergara González 2020)

A pesar de que lo mencionado anteriormente suene alarmante, también se tiene que saber que el uso de internet y redes sociales no es malo. Este ha traído muchos beneficios en las generaciones actuales como, por ejemplo, la creación de identidades y la pluralidad que estas poseen.



Figura 2: Persona siendo absorbida por su celular de noche.

Las redes sociales como un hecho social

Es importante ver a las redes sociales como el hecho social que son, esto se refiere a formas de sentir, actuar y pensar que son aprendidas del exterior y tendrán gran influencia en la forma propia de relacionarse, pensar y actuar; consideramos el internet y las redes sociales como un hecho social, ya que de estas surgen personas y posteriormente grupos con ideas mayormente extremistas, que atraerán a los jóvenes para que interioricen estas mismas y fomenten la creación de una sociedad dividida, individualista y altruista.

Según la perspectiva de Émile Durkheim, el altruismo se refiere a un exceso de integración en la sociedad; sin embargo, ¿cómo puede una sociedad ser altruista, dividida e individualista a la vez? Bueno, esta interrogante es nombrada en el texto “Alone together” del 2011, retomado por el artículo “Imagen corporal y redes sociales en jóvenes de sexo femenino en etapa de adolescencia temprana” (Casado y Sánchez 2022). En este se menciona la ironía sobre cómo la tecnología nos conecta, sin embargo, los jóvenes se sienten cada vez más solos. Parte de la razón por la cual nuestra sociedad se encuentra en esta situación es por este mismo altruismo que encontramos en muchos de los grupos que actualmente existen como una forma de identidad en redes sociales, los cuales, son muy dañinos, ya que, como ya se mencionó antes, cuando las personas mayormente jóvenes interiorizan estas ideas extremistas se encierran en ellas, dejando de consumir cosas que puedan generar un cambio en su pensamiento, haciendo que se arraiguen a la creencia de su grupo virtual, encerrándolos cada vez más en este y distanciándolos del resto de la sociedad.



Figura 3: Persona siendo absorbida por su celular.

El individualismo y los jóvenes

El problema del individualismo se refiere a que todo en la actualidad ha empezado a girar en torno al individuo, grupos que fomentan el crecimiento personal desde perspectivas poco sanas y que no creen en el trabajo colectivo son el mayor ejemplo de esto. Estas creencias enaltecen al individuo haciéndolo creer que absolutamente todo es controlado por él y que lo que debe hacer con ese poder es mejorar individualmente, sin embargo, esta mejora propia en la mayoría de casos significa no necesitar a nadie más que a sí mismo, causando que esta persona se quede sola, ya que deja de ver como útil al resto de las personas, con esta idea implantada; este deja atrás los compromisos y deberes con la sociedad, dado que busca su propia libertad y crecimiento, creando así individuos narcisistas que, a largo plazo, no serán capaces de empatizar con el resto de la sociedad y, por lo tanto, trabajar en esta por un bien común también se verá imposible para ellos.

Conclusiones y recomendaciones

Ya habiendo abarcado pruebas y fuentes, se puede concluir que las redes sociales en efecto han aumentado la soledad en las personas, además de esto, se ve como esta es aceptada e incluso fomentada de una manera muy poco sana. Teniendo esto en cuenta, las redes sociales han sido el medio por el cual, el pensamiento individualista y altruista se ha propagado generando que la sociedad se encuentre cada vez más dividida y sumergida en sus propias ideas lo cual crea una gran polarización en distintos temas de interés en la sociedad que se han convertido en problemáticas de gran escala para algunos países; con esto se puede ver que el internet y las redes sociales, a pesar de que no son la raíz del problema, han expuesto y agravado problemas persistentes y sistemáticos en la sociedad generando individuos narcisistas, solitarios e impulsivos que podrían dar paso a un escenario digno de una película de ciencia ficción.

Con todo lo anteriormente revisado se puede llegar a algunas recomendaciones para evitar caer en estos resultados algo alarmantes, en un inicio se recomendaría no dar dispositivos electrónicos a niños en una etapa de desarrollo muy temprana y en caso de que estos ya cuenten con uno, los padres deberán estar alertas a cualquier señal de alarma; ahora tomando la perspectiva de adolescentes y jóvenes adultos, se recomienda tomar todo lo que se vea en internet con pensamiento crítico constante, de esta manera se podrá evitar caer en mensajes dañinos para la salud tanto física como mental y en caso de ya estar en una situación difícil buscar ayuda psicológica.

Salud

La vida de una mujer con endometriosis

María Fernanda Gregorio

Resumen

La endometriosis, una afección crónica que afecta aproximadamente a 190 millones de mujeres a nivel global, genera múltiples dificultades y problemas que pueden deteriorar la calidad de vida de las pacientes diagnosticadas. Se distingue por el desarrollo de tejido endometrial fuera del útero; además, suele ser la causa más común de infertilidad; provoca dolores pélvicos severos, problemas articulares y musculares, fatiga, dismenorrea, e incluso afectaciones emocionales como estrés, ansiedad o depresión. El tratamiento eficaz para esta patología aún no se ha perfeccionado completamente, lo que significa que la enfermedad no tiene cura. Sin embargo, a lo largo de los años, médicos y expertos han desarrollado varios métodos y/o leyes, para manejar y mitigar los dolores e igualmente, proteger los derechos de las mujeres con endometriosis.

Palabras clave

Endometriosis, enfermedad crónica, síntomas, implicaciones, diagnóstico, laparoscopia.

Abstract

Endometriosis, a chronic disease suffered by about 190 million women in the world, is the cause of numerous inconveniences and problems that can complicate the quality of life of patients with the diagnosis. Endometriosis is characterized by the growth of endometrial tissue outside the uterus, it is also the most frequent cause of infertility, causing intense pelvic pain, joint and muscular difficulties, fatigue, dysmenorrhea, and even other emotional symptoms such as stress, anxiety or depression. The effective treatment for this pathology is not yet fully perfected, so the disease has no cure, however, doctors and specialists over the years, have developed various methods and laws to control and relieve pain, manage the most tedious manifestations and protect the rights of all women with endometriosis.

Keywords

Endometriosis, chronic disease, symptoms, implications, diagnostic, laparoscopy.

Introducción

La endometriosis es una enfermedad crónica, ocasionada por el crecimiento de tejido endometrial fuera del útero. La patología afecta al 10% de las mujeres en edad reproductiva y es la causa más común de la infertilidad, siendo padecida por el 50% de las mujeres con esa condición. La endometriosis desencadena otras problemáticas que pueden resultar muy tediosas y complicadas para quien la padece, como lo son la fatiga, los problemas digestivos, altos niveles de estrés y ansiedad y el más usual, el dolor pélvico intenso. Actualmente, han sido desarrollados una gran variedad de tratamientos para sobrellevar esta enfermedad sin cura.



Figura 1: Útero con flores alrededor

¿Qué es la endometriosis?

La endometriosis es una enfermedad crónica que afecta a las mujeres en edad reproductiva, específicamente al 5-10% de ellas, es decir, 190 millones de mujeres en el mundo. Se trata del crecimiento de tejido endometrio fuera del útero. Puede manifestarse con síntomas tediosos como el dolor pélvico intenso, la fatiga, inconvenientes digestivos o molestias articulares; las pacientes también pueden presentar complicaciones más severas como lo son la infertilidad, la dispareunia y/o estrés, ansiedad y depresión (Lee et al. 2013).

Por otro lado, un artículo de la ASOCIEN (Asociación Colombiana de Endometriosis e Infertilidad) expone que los dolores pélvicos tan intensos ocasionados por la endometriosis, pueden desencadenar enfermedades conductuales como el estrés, depresión y/o ansiedad. Estudios han revelado que las mujeres con los síntomas más dolorosos tienen más complicaciones psicológicas y menor calidad de vida. La presencia de estos trastornos está relacionada tanto con la intensidad de los dolores, como con las características anatómicas de la enfermedad.

Es decir, que la experiencia de dolor pélvico y disfuncionalidades corporales pueden afectar de manera significativa el estado emotivo de las pacientes con la enfermedad.

Diagnóstico y Tratamiento

Los diagnósticos y tratamientos de la endometriosis todavía no son del todo certeros y efectivos, la American Society for Reproductive Medicine (asrm) afirma que a pesar de que todos los síntomas previamente descritos son muy comunes en mujeres con el padecimiento, algunas no presentan ninguno, lo que puede dificultar su reconocimiento. La endometriosis puede crecer dentro del ovario y formar un quiste que es fácil de notar desde un ultrasonido; sin embargo, como no todos los casos son así, los estudios aseguran que el mejor método para realizar un diagnóstico acertado es un procedimiento quirúrgico llamado laparoscopia. Durante una laparoscopia, el cirujano realiza incisiones muy pequeñas en, o al rededor, del ombligo y la parte baja del abdomen para introducir un instrumento parecido a un telescopio con una cámara (laparoscopia) a fin de buscar el tejido endometrio y de este modo, que el médico pueda evaluar la cantidad, localización y profundidad del problema (Zondervan et al., 2018).



Figura 2: Una mujer en posición fetal encima de un sofá.

Ley de endometriosis en Colombia

Según la ASOCOEN (Asociación Colombiana de Endometriosis e Infertilidad), que las mujeres con endometriosis padezcan dolores y dificultades, subraya un impacto negativo en su calidad de vida, afectando sus vidas cotidianas significativamente por los dolores, incapacidades físicas y su funcionamiento emotivo. De estas problemáticas surge La Ley 2338 de 2024, más conocida como la Ley de Endometriosis en Colombia; su creación se debe al trabajo de la ASOCOEN y el Congreso en búsqueda del reconocimiento de la endometriosis como una enfermedad crónica muy problemática que puede generar muchas repercusiones negativas en la vida de las mujeres afectadas, por esto, establece un marco legal para que sea manejada adecuadamente en el sistema de salud. De este modo, las mujeres diagnosticadas podrán contar con ciertos beneficios que les permitan manejar su situación en estados críticos, obteniendo así más comprensión, permisos laborales y protección debido a la enfermedad.

Conclusiones

La endometriosis es una enfermedad crónica que afecta a muchas mujeres en edad reproductiva. Es caracterizada por el crecimiento anormal de tejido endometrial fuera del útero y no solo provoca síntomas físicos debilitantes, como dolor pélvico intenso y fatiga, sino que también está asociada con problemas psicológicos, como estrés, ansiedad y depresión. El diagnóstico de la endometriosis presenta desafíos considerables, ya que algunas pacientes no tienen síntomas evidentes, lo que dificulta su detección oportuna. Aunque la laparoscopia es reconocida como el método más fiable para diagnosticar esta enfermedad, su naturaleza invasiva y el hecho de que no todos los casos son detectables mediante ultrasonido, complica el proceso diagnóstico.

En respuesta a la gravedad de esta condición, en Colombia se promulgó la Ley 2338 de 2024, conocida como la Ley de Endometriosis, que busca reconocer la endometriosis como una enfermedad crónica significativa y proporcionar un marco legal que garantice a las mujeres afectadas acceso a un tratamiento adecuado y a una mayor protección laboral y social. Esta ley representa un paso importante hacia la mejora de la calidad de vida de las pacientes, al reconocer las dificultades físicas y emocionales que enfrentan y ofrecer soluciones que faciliten su manejo diario. Además, estos elementos destacan la importancia de continuar investigando y mejorando los métodos diagnósticos y terapéuticos para la endometriosis, al tiempo que se refuerzan las políticas públicas que aborden las necesidades de quienes la padecen.

Cocinar para sanar

Violeta Eraso - Natalia Rodríguez

Resumen

En el texto que se presentará a continuación, se analizará cómo la cocina puede servir de forma terapéutica para aliviar síntomas negativos que puedan afectar el desarrollo de un individuo. Se expondrán distintos puntos de vista de profesionales, examinando el modo en el que esta actividad funciona como distractor para el cerebro. Además, se evidenciará de qué manera cocinar puede fomentar las habilidades sociales de una persona, aumentando la autoconfianza y creatividad significativamente. Por otro lado, se indicarán los diferentes “subgrupos” de la cocina y como cada uno de estos trae consigo una utilidad individual que aporta positivamente a un problema específico.

Palabras Clave

Cocina, terapia, distracción, trastorno, concentración, salud mental y autoconfianza.

Abstract

In the following text, we will analyze how cooking can serve therapeutically to alleviate negative symptoms that may affect an individual's development. Different points of view from professionals will be presented, examining the way in which this activity works as a distraction for the brain. In addition, we will show how cooking can promote a person's social skills, significantly increasing self-confidence and creativity. On the other hand, we will indicate the different "subgroups" of cooking and how each of these brings with it an individual utility that positively contributes to a specific problem.

Key words

Cooking, therapy, distraction, disorder, concentration, mental health and self-confidence.

Introducción

Se tiene conocimiento de que la principal razón por la que los humanos cocinamos es para subsistir; no obstante, con el transcurso del tiempo, se han demostrado otras funciones de este arte, como por ejemplo la reducción del estrés. En este artículo se hablará de la gastronomía vista desde un punto psicológico y terapéutico, donde influye positivamente en el cuidado de trastornos mentales, logrando que el individuo mejore significativamente. Este texto busca comprender de qué modo la cocina es un espacio seguro para muchas personas porque les brinda paz y se convierte en una herramienta donde se puede expresar lo que no se logra en palabras; así se liberan cargas negativas que pueden atormentar al individuo. Por otra parte, se puede entender como expresión social, dado que, la gastronomía puede variar con respecto a la cultura y así, se transmiten experiencias, emociones, conocimiento, entre otras cosas. Todo esto será analizado bajo artículos presentados por psicólogos, médicos y personas expertas en el tema, llegando a una conclusión de los beneficios que puede traer.



Figura 1: Cámara con galletas.

La cocina en el tránsito de emociones y en la socialización

En el libro *Psicología en la cocina. Saber qué se cuece en nuestra mente para poner a punto nuestras emociones*, escrito por Jesús Cabañas, se expresa la forma en que la cocina sí funciona para poder llevar una vida saludable tanto física como mentalmente, ejemplificado con el dicho "a quien cuece y amasa todo le pasa". Por otro lado, en el artículo de Arias, se cita el artículo "Terapia a través de la cocina" de Josefina López, el cual menciona que la cocina es una terapia psicológica donde se estimula lo cognitivo y el desarrollo personal.

Dentro del cuerpo humano, existen energías y emociones tanto positivas como negativas; no obstante, si estas no se liberan mediante algún "hobbie" (como cocinar), pueden generar un impacto dañino en el individuo.

Adicionalmente, el artículo expresa que, para las personas socialmente aisladas, cocinar y comer en compañía se vuelve una "excusa" para aumentar sus habilidades sociales y de confianza. Los estudios realizados y presentados permiten evidenciar un resultado positivo que mejora las interacciones, reduce el estrés, aumenta la autoestima y frena los pensamientos negativos (Josefina, 2017).



Figura 2: Cucharas con diversos ingredientes.

La cocina y sus beneficios contra la ansiedad

La cocina es considerada una actividad terapéutica, esta puede ayudar a regular diferentes problemas como lo son la depresión, la ansiedad, TDAH, adicciones y trastornos alimenticios (Meditip, 2022). Centrándose en la ansiedad, esta es una emoción natural que experimentan los humanos al momento de sentirse amenazados por un peligro exterior o interior.

La ansiedad se considera normal siempre y cuando sea leve y transitoria, por el contrario, si esta se sufre de manera desproporcionada o por largos periodos de tiempo; es un trastorno que dura por lo menos seis meses, pero puede empeorar si no es tratado por profesionales (Clínica Universidad de Navarra, 2023). Como cocinar demanda mucha atención al momento de ejecutar cualquier preparación (utilizando los cinco sentidos), los síntomas que generan ansiedad se irán disipando y la mente comenzará a enfocar todo su interés en lo que se está cocinando. Esto es considerado una forma de engañar al cerebro al hacer que se concentre en una actividad distinta, olvidando las emociones anteriores que pueden aumentar la angustia (Blancas, 2020).

Organizaciones y subgrupos en la cocina

Gracias a lo anteriormente mencionado, se han creado organizaciones donde las personas interesadas realizan tortas con el objetivo de aliviar los síntomas presentados y por otra parte, recaudar fondos para instituciones donde busquen mejorar la salud mental de diversos pacientes por distintas causas.

Por otro lado, a través de diversos análisis, se demuestra que, dependiendo de la receta realizada, hay diferentes efectos en las personas; la repostería aumenta la confianza y la concentración, realizar combinaciones de comida aumenta la producción de dopamina y brinda más tranquilidad. Finalmente, para controlar la bipolaridad se recomienda hornear, ya que esta actividad requiere realizar tareas cortas, dando cierta sensación de control (Blancas, 2020).

Existe un término llamado “la cocina creativa”, esta pretende alejar a las personas de lo cotidiano, de la vacía industrialización y la tecnología; permitiéndoles explorar campos desconocidos, ayudando al autodescubrimiento, adentrándose al mundo de la imaginación y así poder divertir e impresionar tanto al comensal, como a uno mismo (Lorgana, 2019).

A continuación, se presentarán algunos de los beneficios que trae la cocina como terapia según el artículo presentado por la organización Meditip, mencionado anteriormente:

- Aumento de la concentración.
- Distracción saludable.



Figura 3: Mujer emplatando.

- Despierta los sentidos y requiere de una atención completa.
- Incrementa el conocimiento de nuevas habilidades.
- Es desafiante y agradable.
- Ayuda a romper la monotonía de una rutina diaria.
- Brinda una constante sensación de logro y placer.

Frente a esto, se realizó una encuesta con el fin de evidenciar si cocinar es una excelente herramienta para canalizar las emociones negativas. Esta investigación realizada en el Colegio Reuven Feuerstein a personas con un rango de edad entre los 15 a 25 años, evidencia que el 73% utilizan el arte de cocinar como un medio de terapia, logrando que sus emociones se liberen y puedan tener una mejor relación consigo mismos.



Figura 4: Señora feliz mientras cocina.

Conclusiones

En conclusión, la cocina es una gran herramienta terapéutica que soluciona diferentes problemáticas de un individuo, no solo promueve un aprendizaje en esta nueva habilidad, también ayuda en la regulación de emociones, fomenta la capacidad de socializar y sirve como autodescubrimiento. De la misma forma esta actividad ayuda a tener una vida más equilibrada, creativa y feliz.



Figura 4: Familia cocinando

Referencias bibliográficas

Texto 1:

- Arnold, C. (2019, junio 19). Los perros desarrollaron los «ojos de cachorrito» para comunicarse con nosotros. National Geographic. <https://www.nationalgeographic.es/animales/2019/06/los-perros-desarrollaron-los-ojos-de-cachorrito-para-comunicarse-con-nosotros>
- Austin, D. (2023, septiembre 20). ¿Hasta qué punto es verdad que las mascotas nos hacen más felices? National Geographic. <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2023/09/mascotas-ayudan-felicidad-duenos-verdad>
- Bueno, R. Á. (2018). Etología canina: Guía básica sobre el comportamiento del perro. veterinaria.
- Colino, S. (2021, octubre 4). Sí, los perros «captan» las emociones de sus dueños. National Geographic. <https://www.nationalgeographic.es/animales/2021/10/si-los-perros-captan-las-emociones-de-sus-duenos>
- La Voz. (2023, septiembre 7). ¿Los perros se parecen a su humano? Un estudio dice que sí | Ciudadanos. La Voz del Interior. <https://www.lavoz.com.ar/ciudadanos/los-perros-se-parecen-a-su-humano-un-estudio-dice-que-si/>
- Langley, L. (2020, enero 17). Los perros callejeros tienen la capacidad natural de entender los gestos humanos. National Geographic. <https://www.nationalgeographic.es/animales/2020/01/perros-callejeros-capacidad-natural-entender-gestos-humanos>
- Lombardi, L. (2019, marzo 4). ¿Afecta la personalidad de los dueños a la personalidad de sus mascotas? National Geographic. <https://www.nationalgeographic.es/animales/2019/03/afecta-la-personalidad-de-los-duenos-a-la-personalidad-de-sus-mascotas>
- National Geographic. (2019, marzo 6). ¿Tu personalidad influye en la personalidad de tu perro? National Geographic en Español. <https://www.ngenespanol.com/animales/duenos-influye-personalidad-perro/>
- Rodríguez, A. (2020, junio 4). Condicionamiento clásico: Teoría, principios, ejemplos. Lifeder. <https://www.lifeder.com/condicionamiento-clasico/>
- Roy, M., & Christenfeld, N. (2023). Do Dogs Resemble Their Owners? Psychological science, 15, 361-363. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00684.x>
- Salomé, R. (2023, agosto 14). ¿Los animales son los nuevos hijos? Cómo fue cambiando nuestra relación con las mascotas. infobae. <https://www.infobae.com/leamos/2023/08/14/los-animales-son-los-nuevos-hijos-como-fue-cambiando-nuestra-relacion-con-las-mascotas/>
- Villalba, J. (2023, abril 25). Jules Howard, zóologo: “Nuestro vínculo con los perros se debe a que ambos somos mamíferos sociales que han evolucionado para resolver los mismos problemas”. www.epe.es. <https://www.epe.es>
- Vintage Daily. (2024). 101 Dalmatians [Ilustración]. Recuperado de https://www.instagram.com/p/C_52UrVs7Vl/?igsh=MTdvemk5aWRrMXR0Zg%3D%3D&img_index=1

Texto 2:

- Saltos, D. C. G. M., & Navarrete, M. (2023). Los nómadas digitales y las nuevas tecnologías en el turismo. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.681>
- El Tiempo. (2023, septiembre 1). Los nómadas digitales: qué son y cómo puede convertirse en uno. <https://www.eltiempo.com/mundo/mas-regiones/nomadas-digitales-que-son-y-como-puede-convertirse-en-uno-781134>
- Parreño-Castellano, J. M., Moreno-Medina, C., & Domínguez Mujica, J. (2023). Nómadas digitales y trabajadores remotos de estilo de vida: Las Palmas de Gran Canaria como “Nomad City”. Nombre de la revista o conferencia. <https://orcid.org/0000-0002-1082-456X>
- Conversión Viajera. (2024). Nómadas digitales. Conversión Viajera. <https://conversionviajera.com/nomadas-digitales/>
- World economic forum. (Mar 28, 2024). How Japan is attracting digital nomads to shape local economies and innovation. <https://www.weforum.org/agenda/2024/03/how-digital-nomads-are-shaping-local-economies-and-innovation/>
- Localize. (2024). Digital Nomad Statistics and Trends: 2023 Round Up and 2024 Predictions. <https://www.localize.com/blog/digital-nomad-statistics-trends-2023-2024>

Texto 2:

- Alcívar Saltos, M. E., Guzmán Macías, M. del C., & Torres Navarrete, Y. G. (2023). Los nómadas digitales y las nuevas tecnologías en el turismo: Digital nomads and new technologies in tourism. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.681>
- Lourdy, Pinterest. https://co.pinterest.com/pin/2744449767475011/feedback/?invite_code=fff36eb75be64dcc83d5c7a6490876da&sender_id=666110738544493282
- Emae, Pinterest. <https://co.pinterest.com/pin/496733033920824290/>
- IRIS, Pinterest. <https://co.pinterest.com/pin/2322237300976330/>
- Carina Cevallos, Pinterest. <https://co.pinterest.com/pin/39054721767099753/>

Texto 3:

- ¿Dónde estudiar cine y televisión en Bogotá? – Orientación vocacional. (Julio 5, 2021). DONDE ESTUDIAR UNA CARRERA. TEST VOCACIONAL. CARRERAS UNIVERSITARIAS – UNIVERSIA COLOMBIA. https://orientacion.universia.net.co/infodetail/orientacion/orientacion_vocacional/donde-estudiar-cine-y-television-en-bogota-6249.html
- Aguilar, M. (2014, febrero 27). ¿Qué requisitos tiene que cumplir una película para optar a los Óscar? Muy Interesante. <https://www.muyinteresante.com/curiosidades/22260.html>
- Arias, L. M. (2019, septiembre 1). Las mejores escuelas de cine del mundo •. Creamundi. <https://creamundi.es/las-mejores-escuelas-de-cine-del-mundo/>
- Boletín Cine en Cifras. (2024, abril 1). Proimagenescolombia.com https://www.proimagenescolombia.com/secciones/cine_colombiano/cine_en_cifras/CineEnCifras26/index.html
- Compara dónde estudiar cine y teatro en Colombia – Cursosycarreras.co. (2023, mayo 15). Cursosycarreras.co. <https://www.cursosycarreras.co/cine-y-teatro-C-29>
- Entertainment Weekly, Pinterest. <https://pin.it/1hylyAVRI>
- Espinel, R. (2022, febrero 4). Estas son las mejores escuelas de cine del mundo. Producción Audiovisual; Produccionaudiovisual.com • Producción Audiovisual. <https://produccionaudiovisual.com/produccion-cine/mejores-escuelas-cine-del-mundo/>
- La Academia fue criticada por no reconocer películas artísticas en la historia de los Oscar. (2024, marzo 8). Caras. <https://caras.perfil.com/noticias/internacional/los-oscuros-secretos-detras-de-los-premios-oscar-que-la-academia-no-quiere-que-sepas.phtml>
- Lora, F. M. (2023, August 23). ¿Qué elementos hay que tomar en cuenta para evaluar una película? Popularenlinea.com. https://popularenlinea.com/Personas/Paginas/premium/content-sections/personalidades-arte/FelixManuellLora/FML_Que_elementos_hay_que_tomar_en_cuenta_para_evaluar_una_pelicula.aspx
- Martín, A. (2023, mayo 15). Las ciudades más ricas y pobres de Colombia. Grupo GaviriaCano. <https://360radio.com.co/las-ciudades-mas-ricas-y-pobres-de-colombia/120777/>
- maquinaespiafiction (Director). (2020, agosto 14). Trailer 2—S.O.S. Hogar Temporal [Video recording]. <https://www.youtube.com/watch?v=soltFr3ewDk>
- Miguelangelmartinez, Pinterest. <https://pin.it/1JVeWDoa8>
- McCormack-Noonan, J. (2018, octubre 23). Una guía para estudiar cine en el exterior. Viva-Mundo. <https://viva-mundo.com/es/noticia/post/una-guia-para-estudiar-cine-en-el-exterior>
- Programas de Formación. (2023, febrero 1). Proimagenescolombia.com. Recuperado el 15 de octubre de 2024, de https://www.proimagenescolombia.com/secciones/cine_colombiano/programas_formacion/programas_formacion.php?nt=2
- Programas de Formación. (2024, octubre 15). Proimagenescolombia.com. https://www.proimagenescolombia.com/secciones/cine_colombiano/programas_formacion/programas_formacion.php?nt=2
- Rizzo, O. (2021, junio 4). Mejores universidades para estudiar cine en Colombia. Carreras Universitarias de Colombia; Universidades de México. <https://carrerasuniversitarias.com.co/noticias/donde-estudiar-el-pregrado-de-cine-en-colombia>

Texto 4:

- Barbero, J. (1987). Libro “De los medios a las mediaciones” (Jesús Martín-Barbero). <https://fai25.univalle.edu.co/libro-de-los-medios-a-las-mediaciones-jesus-martin-barbero/>
- Chion, M. (2021). Music in Cinema. Columbia University Press.
- Eerola, T., Ferrer, R., & Alluri, V. (2012). Timbre and Affect Dimensions: Evidence from Affect and Similarity Ratings and Acoustic Correlates of Isolated Instrument Sounds. Music Perception. <https://doi.org/10.1525/mp.2012.30.1.49>
- Fraile, T. (2004). Funciones de la Música en el Cine. Univ. de Salamanca. https://www.academia.edu/6988078/Funciones_de_la_M%C3%BAsica_en_el_Cine?
- Goldmark, D. I., Kramer, L., & Leppert, R. (2007). Beyond the Soundtrack: Representing Music in Cinema. Univ. of California Press.
- Jiménez, Juan Carlos. (2023). Las 41 mejores bandas sonoras del cine de la época [Figura]. Recuperado de <https://www.espinof.com/listas/mejores-bandas-sonoras-cine-decada/amp>
- Ordóñez Castaño, V., Rubio Marín, L. J., & Rendón Moscoso, L. F. (2022). La influencia de la música en las emociones y comportamiento de las personas [Thesis, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/17470>
- Wilson, S. (2022). The Sound of Cinema: Hollywood Film Music from the Silents to the Present. McFarland.

Texto 5:

- ArtistGNDphotography, Getty Images. <https://images.app.goo.gl/siFzVsFTBhBhxjMA>
- Diario Libre, <https://www.diariolibre.com/estilos/buena-vida/padres-como-crear-un-vinculo-positivo-con-tu-hijo-HK27694311>
- Fuentes-Vilugrón, G., Lagos Hernández, R., González Arriagada, M., & Castro Melo, R. (2022). “Influencia de los estilos de crianza en el desarrollo emocional y aprendizaje de los adolescentes”. Revista Infancia, Educación y Aprendizaje. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8505490>
- García, A. L. (2016). “El papel de la familia en el desarrollo social del niño” [Tesis de Licenciatura, Universidad de Lima]. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6573534.pdf>
- Milton Eduardo Bermúdez Jaimes. (2015). “El rol del padre y el desarrollo de los hijos”. Universidad de Los Andes. Facultad de Ciencias Sociales. <https://repositorio.uniandes.edu.co/entities/publication/8f497676-3c0c-4c8e-b2ea-d071fbc0cfe2>
- Moncayo, H., Martínez, K., Alulima, L., & Mena, M. (2023). “La expresión plástica en el desarrollo de las emociones en niños de educación inicial”. Polo del Conocimiento. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9205922>
- Pinargote, K. Y., Arteaga, G. J., Morales, E. A., Calderón, C. E., Macías, C. P., & Barcia, M. F. (2022). “La expresión artística en el desarrollo integral de la educación inicial”. Polo del Conocimiento. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/3964/9226>
- Rodríguez, F. V., & Ramírez, A. S. (2019). “Manifestaciones culturales y expresiones artísticas en educación: Ventanas abiertas para la construcción axiológica y de ciudadanía”. Revista Ciencias de la Educación. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7493444>
- Stock, Google. <https://images.app.goo.gl/Y5uTwBxjtN4439Gt5>

Texto 6:

- ArtStation, Pinterest. <https://pin.it/4VVRpWjl>
- Bored Panda, Pinterest. <https://pin.it/7Fw9SdRl9>
- CASADO, J.I.S. y SÁNCHEZ, E.I.B., 2022. «Revisión sobre la “Salud mental y nuevas tecnologías”: análisis de las redes sociales y los videojuegos en las primeras etapas de desarrollo como factores modulares de una salud mental positiva». Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology., vol. 2, no. 1, ISSN 2603-5987. DOI 10.17060/ijodaep.2022.n1.v2.2324.
- Fernando Macías, Pinterest. <https://pin.it/6BvgjEbFN>
- FLORES MAYORCA, M.-T., CELSO-ARELLANO, P., ARÁMBURO-LIZÁRRAGA, J. y RIVERA FERNÁNDEZ, R., 2023. Uso de las redes sociales en niñas, niños y adolescentes de México. Revista de Ciencias Sociales [en línea], [consulta: 5 agosto 2024]. DOI 10.31876/rcs.v29i2.39972. Disponible en: <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rcs/article/view/39972>.
- PEDROUZO, S.B. y KRYNSKI, L., 2023. SHiperconectados: las niñas, los niños y los adolescentes en las redes sociales. El fenómeno de TikTok. Archivos argentinos de pediatría, vol. 121, no. 4, ISSN 0325-0075. DOI 10.5546/aap.2022-02674.

Texto 6:

- VERGARA GONZÁLEZ, L., 2020. Imágen corporal y redes sociales en jóvenes de sexo femenino en etapa de adolescencia temprana. En: Accepted: 2020-07-29T18:11:25Z [en línea], [consulta: 5 agosto 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/176181>.

Texto 7:

- elephant journal, Pinterest. <https://pin.it/2galv6bUR>
- Freepik, Pinterest. <https://pin.it/6DPvjyGa6>
- Lee, S. H., Ripke, S., Neale, B. M., Faraone, S. V., Purcell, S. M., Perlis, R. H., & Wray, N. R. (2013). Estimation and partitioning of polygenic variation captured by common SNPs for Alzheimer's disease, multiple sclerosis and endometriosis. *Nature Genetics*, 45(6), 560-565. doi:10.1038/ng.2673
- Reproductivefacts.org. (s.f.). Endometriosis and infertility: Can surgery help? Recuperado de https://www.reproductivefacts.org/globalassets/rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/spanish-fact-sheets/endometriosis_and_infertility_can_surgery_help-factsheet.pdf
- Zondervan, K. T., Becker, C. M., & Missmer, S. A. (2018). The genetic basis of endometriosis and comorbidity with other pain and inflammatory conditions. *Nature Genetics*, 50(9), 1295-1306. doi:10.1038/s41588-018-0216-y

Texto 8:

- Alimentandoalma, Pinterest, https://co.pinterest.com/pin/564638872051438586/feedback/?invite_code=6dedecd433074258a5398531de8804fd&sender_id=919719692560606295
- AGUIRRE RODRÍGUEZ, J.C., 2022. La gastronomía como medio didáctico de conservación del patrimonio dialógico a través de las emociones. *Oralidad-es* [en línea], vol. 8, [consulta: 2 septiembre 2024]. ISSN 2539-4932. DOI 10.53534/oralidad-es.v8a3. Disponible en: <https://revistaoralidad-es.com/index.php/ro-es/article/view/156>.
- Ansiedad. Síntomas, ataque de ansiedad, control y tratamiento. Clínica Universidad de Navarra. (2023, 23 septiembre). <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/ansiedad>
- ARIAS, 2021 La gastronomía, una forma de arte para la significación emocional.Disponible en: <https://bibliotecadigital.usb.edu.co/server/api/core/bitstreams/8e46174e-8211-48ce-8c12-cfc1ceb2bb8a/content#:~:text=La%20cocina%20como%20terapia%20es,puede%20tener%20un%20impacto%20negativo>.
- BLANCAS, E., 2020. ¿Cocinar te relaja? No es tu imaginación, la ciencia explica por qué. Univision [en línea]. [consulta: 2 septiembre 2024]. Disponible en: <https://www.univision.com/amp/estilo-de-vida/bienestar/cocinar-te-relaja-no-es-tu-imaginacion-la-ciencia-explica-por-que>.
- conmuchagula, Pinterest, https://co.pinterest.com/pin/51721095713901168/feedback/?invite_code=8a06e827b76549dbb6c8e230044ad18d&sender_id=919719692560606295
- directoalpaladar, Pinterest, <https://co.pinterest.com/pin/321374123415202018/>
- dreamer, Pinterest, <https://i.pinimg.com/control/564x/d2/01/38/d20138ff7634c6d1eca33a433c05099b.jpg>
- Lorgana. (2020, 28 julio). ¿Qué es la cocina emocional y creativa? Teka España. <https://www.teka.com/es-es/inspiracion/recetas-y-gastronomia/que-es-la-cocina-emocional-y-creativa/>
- Meditip, 2022. Cocinar como terapia. [en línea]. [consulta: 2 septiembre 2024]. Disponible [1] en: <https://www.meditip.lat/vida-saludable/cocinar-como-terapia/>.