

# SALUD Y BIEN - ESTAR

REVISTA DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE SALUD

UNIVERSIDAD DE LA AMAZONIA - FLORENCIA - CAQUETÁ



revista.saludybienestar@uniamazonia.edu.co



<https://editorial.uniamazonia.edu.co/salud-bienestar-amazonia>



Síguenos

Esta publicación es apoyada por:

 Universidad de la.  
Amazonia

VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN  
**EDITORIAL UNIAMAZONIA**



Editorial - Universidad de la Amazonia / Florencia, Caquetá-Colombia/ 2025



## PRESENTACIÓN

La Revista de Salud y Bien-estar de la Amazonia es una publicación científica semestral de acceso abierto, editada por la Universidad de la Amazonia. Difundimos investigación original en Enfermería y Psicología, con un enfoque interdisciplinario en salud intercultural, cuidados basados en evidencia y procesos psicosociales en la región amazónica y contextos afines. Nuestro compromiso es el rigor científico, evaluado por pares bajo el sistema doble ciego, y la divulgación libre sin costos, promoviendo un mayor intercambio global de conocimiento para el desarrollo social.

## OBJETIVO DE LA REVISTA

Promover la divulgación de investigaciones de calidad que fomenten el diálogo interdisciplinario entre Enfermería y Psicología, contribuyendo al avance del conocimiento aplicado en salud y bienestar para la Amazonia. Apoyar la formación de profesionales y consolidar una comunidad académica activa. Nuestra meta es ser una revista indexada y de referencia para 2030, reconocida por su rigor, impacto social y contribución científica, garantizando la preservación permanente de su contenido.



# Revista **Salud & Bien-Estar** de la Amazonia

ISSN-REVISTA EN LÍNEA: 3115-0985  
DOI: 00.0000/SALUD&BIEN-ESTAR



## ÁREAS TEMÁTICAS

### DESDE LA ENFERMERÍA

- Cuidado en salud y prácticas de enfermería.
- Salud intercultural y enfoques etnográficos.
- Enfermería basada en la evidencia.
- Gestión y políticas de cuidado.
- Salud pública y comunitaria.
- Promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

### DESDE LA PSICOLOGÍA

- Procesos psicológicos básicos y sociales.
- Psicología clínica y de la salud.
- Psicología comunitaria e intervención psicosocial.
- Neuropsicología y psicobiología
- Psicología educativa y del desarrollo.
- Evaluación e intervención en contextos sociales diversos.



## EQUIPO EDITORIAL

### EDITOR GENERAL



**PhD. WILLIAN SIERRA BARÓN**  
*Universidad Surcolombiana*

### COMITÉ EDITORIAL



**JAIME ALEJANDRO VARGAS CORDOBA**  
*Universidad Manuela Beltrán*

**FELIPE MAURICIO PINO PERDOMO**  
*Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO*

### COMITÉ CIENTÍFICO



**LADY JOHANNA PEREIRA MORENO**  
*Universidad Cooperativa de Colombia*

**ERIK FABIAN RICO CASTILLO**  
*Institución Universitaria Politecnico Grancolombiano*

**SANDRA MILENA LEÓN RAMÍREZ**  
*Universidad Industrial de Santander*

Revista  
**Salud & Bien-Estar**  
de la Amazonia

ISSN-REVISTA EN LÍNEA: 3115-0985  
DOI: 00.0000/SALUD&BIEN-ESTAR

### DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

**Esp. KAROL ANDRES SUAREZ**

### IMAGEN DE PORTADA

**Salud & Bien-Estar**



# TABLA DE CONTENIDO



ARTÍCULOS DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

Página

## "JÓVENES SEMBRADORES DE PAZ", UN APORTE PEDAGÓGICO A LA PAZ DESDE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES

"Young Sowers of peace" a pedagogical contribution to peace from rural educational institutions

ANDRES FABIAN ESPINOSA TORRES

9-24

## NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y TIEMPO EN PANTALLA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

Level Of Physical Activity And Screen Time In Adolescents Of An Educational Institution

JESÚS STIVENT ZUÑIGA MENESSES, MAYCKEL DA SILVA BARRETO, ANGIE MELISSA BARRETO CARDOZO, KAROL DAYANA BERNAL SERRANO

25-41

## LA TENSIÓN FORMATIVA ENTRE LA PSICOLOGÍA CIENTÍFICA Y LAS PSEUDOCIENCIAS: IMPLICACIONES EPISTEMOLÓGICAS Y ÉTICAS PARA LA PRÁCTICA PROFESIONAL

The Formative Tension between Scientific Psychology and Pseudosciences: Epistemological and Ethical Implications for Professional Practice

LEONARDO BECERRA MILLÁN, TATIANA MARÍN AVELLANEDA, ELIANA MARÍA IBÁÑEZ CASADIEGOS

42-64

## DE LA PSICOLOGÍA CONTENIDA EN EL ALMA, A LA PSICOLOGÍA COMO CIENCIA

From the psychology contained in the soul, to psychology as a science

OMAR DE JESÚS REYES PÉREZ

65-80



# TABLA DE CONTENIDO



ARTÍCULOS DE REVISIÓN CIENTÍFICA

Página

## PREVENCIÓN DE ACCIDENTALIDAD LABORAL MEDIANTE PROGRAMAS DE BIENESTAR. UNA REVISIÓN BIBLIOMÉTRICA.

Prevention of occupational accidents through welfare programs. A bibliometric review.

ALEXANDRA MOLANO CUELLAR, HERNAN DAVID ROMERO REYES

81-102

## RIESGOS PSICOSOCIALES Y CULTURA DE SEGURIDAD EN LA AVIACIÓN: UN ANÁLISIS DESDE LA PSICOLOGÍA AERONÁUTICA

Psychosocial Risks and Safety Culture in Aviation: An Analysis from Aeronautical Psychology

ANDERSON GAÑÁN MORENO

103-116



## NOTA DEL DITOR

Con la publicación del Volumen 1, Número 1, la Revista *Salud y Bien-Estar* de la Facultad de Salud de la Universidad de la Amazonía inicia formalmente su trayectoria como un espacio académico de divulgación científica comprometido con la producción, circulación y apropiación social del conocimiento en salud y bienestar. Este número inaugural no solo representa un hito institucional para la Universidad de la Amazonía, sino que constituye una apuesta editorial clara por visibilizar investigaciones rigurosas, reflexiones críticas y revisiones sistemáticas que dialogan con las realidades sociales, educativas, comunitarias y laborales del país.

Los artículos que integran este primer número expresan de manera coherente el enfoque interdisciplinario que orienta la revista, articulando aportes de la Psicología y la Enfermería, con especial énfasis en la salud pública, la educación, el bienestar psicosocial, la prevención de riesgos y la ética profesional. En este sentido, los trabajos publicados evidencian una preocupación común por comprender los determinantes sociales de la salud, fortalecer prácticas basadas en evidencia y promover intervenciones contextualizadas, culturalmente pertinentes y socialmente responsables.

Desde la sección de artículos de investigación científica, el trabajo “*Jóvenes Sembradores de Paz, un aporte pedagógico a la paz desde las instituciones educativas rurales*” constituye un aporte significativo al campo de la psicología social y comunitaria aplicada al contexto rural colombiano. A partir de una intervención pedagógica centrada en la memoria histórica, el autocuidado, la gestión emocional y la construcción de narrativas, el estudio demuestra cómo los procesos educativos pueden convertirse en escenarios privilegiados para la prevención de la violencia y la promoción de la resiliencia juvenil. Este artículo dialoga de manera directa con los desafíos del posconflicto colombiano y posiciona a la escuela rural como un actor clave en la reconstrucción del tejido social, aportando además un modelo replicable para otros territorios afectados por dinámicas de violencia estructural y cultural.

En una línea complementaria, el artículo “*Nivel de actividad física y tiempo en pantalla en adolescentes de una institución educativa*” aborda una problemática de alta relevancia en salud pública contemporánea: el sedentarismo y el uso intensivo de dispositivos electrónicos en población adolescente. A través de un diseño cuantitativo descriptivo, el estudio evidencia patrones de baja intensidad de actividad física y una



## NOTA DEL EDITOR

elevada exposición a pantallas, especialmente durante los fines de semana. Estos hallazgos no solo confirman tendencias reportadas a nivel nacional e internacional, sino que subrayan la urgencia de fortalecer estrategias de promoción de estilos de vida saludables desde el entorno escolar y comunitario, integrando acciones de educación para la salud, políticas institucionales y participación familiar.

La sección de artículos de reflexión científica aporta una dimensión epistemológica y ética fundamental para la formación y el ejercicio profesional. El texto *"La tensión formativa entre la psicología científica y las pseudociencias: implicaciones epistemológicas y éticas para la práctica profesional"* ofrece un análisis crítico sobre la proliferación de prácticas sin respaldo empírico en el campo psicológico, alertando sobre sus implicaciones éticas, los riesgos de daño directo o por sustitución, y la responsabilidad epistemológica que recae sobre las comunidades académicas y profesionales. Esta reflexión resulta especialmente pertinente en un contexto donde la mercantilización del bienestar y la trivialización del conocimiento científico amenazan la calidad de la atención en salud mental y la credibilidad disciplinar.

En la misma línea histórica y conceptual, el artículo *"De la psicología contenida en el alma, a la psicología como ciencia"* propone un recorrido reflexivo por los fundamentos filosóficos y científicos de la psicología, destacando el tránsito desde concepciones metafísicas hacia una disciplina sustentada en métodos científicos y evidencia empírica. Este ejercicio no solo fortalece la identidad disciplinar, sino que contribuye a la formación crítica de estudiantes y profesionales, recordando la importancia de comprender los orígenes del conocimiento psicológico para enfrentar los desafíos contemporáneos de la práctica y la investigación.

Finalmente, la sección de artículos de revisión científica consolida el compromiso de la revista con la síntesis rigurosa de la evidencia. La revisión bibliométrica sobre *"Prevención de la accidentalidad laboral mediante programas de bienestar"* ofrece una panorámica actualizada de las tendencias investigativas en seguridad y salud en el trabajo, evidenciando el papel estratégico de los programas de bienestar organizacional en la reducción de riesgos laborales. Por su parte, el artículo sobre *"Riesgos psicosociales y cultura de seguridad en la aviación: un análisis desde la psicología aeronáutica"* integra aportes de la psicología aeronáutica para analizar factores humanos críticos en contextos de alta complejidad, subrayando la necesidad de intervenciones preventivas basadas en evidencia y cultura organizacional.

Los artículos que conforman este número inaugural reflejan la diversidad temática,



## NOTA DEL EDITOR

metodológica y contextual que la Revista Salud y Bien-Estar aspira a consolidar en sus futuras ediciones. Se trata de contribuciones que no solo cumplen con criterios de rigor científico, sino que también evidencian un claro compromiso con el impacto social, la pertinencia territorial y la formación de comunidades académicas críticas y propositivas.

Desde el Comité Editorial reiteramos nuestra invitación a investigadores, docentes, profesionales y estudiantes de Colombia y América Latina a reconocer esta revista como un espacio abierto, plural y exigente para la divulgación científica. Con este primer número, la Revista *Salud y Bien-Estar* sienta las bases de un proyecto editorial que aspira a posicionarse como referente regional en salud y bienestar, contribuyendo al diálogo interdisciplinario y al desarrollo sostenible de nuestros territorios.

**PhD. WILLIAN SIERRA BARÓN**  
**EDITOR GENERAL**



## “JÓVENES SEMBRADORES DE PAZ”, UN APORTE PEDAGÓGICO A LA PAZ DESDE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS RURALES

“Young Sowers Of Peace” A Pedagogical Contribution To Peace From Rural Educational Institutions

“JOVENS SEMEADORES DA PAZ”, UMA CONTRIBUIÇÃO PEDAGÓGICA PARA A PAZ DAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO RURAIS)

**ANDRES FABIAN ESPINOSA TORRES<sup>1</sup>**



<https://orcid.org/0000-0003-4538-2703>



[afet0401@gmail.com](mailto:afet0401@gmail.com)

<sup>1</sup>Universidad de la Amazonia, Colombia

### RESUMEN

Este artículo examina la implementación y los efectos del proyecto “Jóvenes Sembradores de Paz” en una institución educativa rural de Colombia, cuyo objetivo fue promover la paz y prevenir las violencias entre los jóvenes. La investigación se llevó a cabo con 121 estudiantes entre los 12 y 16 años, a través de módulos temáticos centrados en la memoria, el autocuidado, la gestión emocional, las narrativas digitales y el desarrollo de habilidades prácticas para la paz. Cada módulo fue diseñado para dotar a los jóvenes de herramientas que les permitan enfrentar conflictos cotidianos de manera saludable y fomentar la solidaridad entre pares. Asimismo, el uso de actividades simbólicas-significativas para fortalecer los vínculos comunitarios brindando un espacio de reflexión y resiliencia. Los resultados del proyecto incluyen mejoras en la autoestima, el autocuidado y la empatía entre los estudiantes, quienes mostraron un mayor interés en la convivencia pacífica y un rechazo a conductas violentas. Además, ofrece un modelo replicable para otras comunidades afectadas por los conflictos, sea trabajando con estudiantes para ser agentes de cambio social o directamente con docentes, para ser replicadores de metodologías o epistemologías constructoras de paz y memoria histórica.

Fecha Recibido: 24/10/2025 Fecha Aceptado: 30/11/2025 Fecha Publicado: 12/12/2025

### Cómo citar:

Espinosa Torres, A. F.(2025). “Jóvenes Sembradores de Paz”, Un Aporte Pedagógico a la Paz Desde las Instituciones Educativas Rurales. *Salud & Bien-Estar de la Amazonia*. Vol. 1(1). ppt. 9-24



Este artículo puede compartirse bajo la Licencia Creative Commons (CC BY NC ND 4.0).

**PALABRAS CLAVE:**

Intervenciones educativas; Memoria histórica; Construcción de paz; Resiliencia juvenil.

**ABSTRACT**

This article examines the implementation and effects of the "Young Sower of Peace" project in a rural educational institution in Colombia, whose objective was to promote peace and prevent violence among young people. The research was conducted with 121 students between the ages of 12 and 16, through thematic modules focused on memory, self-care, emotional management, digital narratives and the development of practical skills for peace. Each module was designed to provide tools for young people that enable them to deal with everyday conflicts in a healthy way and foster peer solidarity. Additionally, the use of symbolic-meaningful activities to strengthen community ties provided a space for reflection and resilience. The results of the project include improvements in self-esteem, self-care and empathy among students, who showed a greater interest in peaceful coexistence and a rejection of violent behavior. Also, it offers a replicable model for other communities affected by conflict, whether working with students to become agents of social change or directly with teachers, to be replicators of methodologies or epistemologies that build peace and historical memory.

**KEYWORDS:**

Educational interventions; Historical memory; Peacebuilding; Youth resilience

**RESUMO**

Este artigo examina a implementação e os efeitos do projeto "Jóvenes Sembradores de Paz" em uma instituição educacional rural na Colômbia, cujo objetivo era promover a paz e prevenir a violência entre os jovens. A pesquisa foi realizada com 121 alunos entre 12 e 16 anos de idade, por meio de módulos temáticos com foco em memória, autocuidado, gerenciamento emocional, narrativas digitais e desenvolvimento de habilidades práticas para a paz. Cada módulo foi projetado para equipar os jovens com ferramentas para lidar com conflitos cotidianos de forma saudável e para promover a solidariedade entre colegas. Ele também usa atividades simbólicas e significativas para fortalecer os laços comunitários, proporcionando um espaço para reflexão e resiliência. Os resultados do projeto incluem melhorias na autoestima, no autocuidado e na empatia dos alunos, que demonstraram maior interesse na coexistência pacífica e na rejeição de comportamentos violentos.

O projeto também oferece um modelo replicável para outras comunidades afeta-

das por conflitos, seja trabalhando com os alunos para que se tornem agentes de mudança social ou diretamente com os professores para replicar metodologias ou epistemologias que construam a paz e a memória histórica.

**PALAVRAS-CHAVE:**

Intervenções educativas; Memória histórica; Construção da paz; Resiliência juvenil

## INTRODUCCIÓN

En el contexto colombiano, los periodos de violencia han sido notorios a lo largo y ancho de su historia, de tal manera que los residentes han crecido y se han habituado a estas dinámicas sociales, no obstante, a partir de la firma de los acuerdos de paz en el año 2016, se da una luz esperanzadora, tal como lo plantea el Grupo de Memoria Histórica (GMH, 2013) al considerar que "Colombia tiene una larga historia de violencia, pero también una renovada capacidad de resistencia a ella" (p. 13).

Como se mencionó anteriormente, en el año 2016 se llevó a cabo la firma de los acuerdos de paz entre el gobierno nacional y la guerrilla de las FARC-EP, a partir de esto, se abrió la posibilidad de ejecutar proyectos con las personas victimas y victimarios de estos acontecimientos en el marco del conflicto interno colombiano, tal como se estipula en la ley 1448 del 2011 en la que se dictan medidas de atención, asistencia y reparación integral a las víctimas del conflicto armado interno y se dictan otras disposiciones (Congreso de la república, 2011). Sin embargo, se debe hacer mención que, aunque la ley dictaminara ciertos elementos, estos no se desarrollaban en las distintas zonas, debido a la presencia de los grupos armados, lo cual generaba una inaccesibilidad a esta población y, por ende, cierta imposibilidad de la realización de estos procesos de carácter social.

Después del año 2016, en el marco nacional se han llevado a cabo diferentes trabajos, los cuales van encaminados a los procesos de justicia, verdad, reparación y no repetición, como es el caso del proyecto "Jóvenes sembradores de paz", el cual fue una propuesta de intervención de carácter social en el que a partir del convenio/ equipo interdisciplinario entre organizaciones no gubernamentales, agentes estatales y comunidad académica, se ejecutó esta iniciativa con el fin de generar un cambio actitudinal en los jóvenes de Instituciones Educativas Rurales (Espinosa-Torres, 2023); de tal manera que, los estudiantes pudieran tomar conciencia hacia la prácti-

ca de acciones no violentas en ambientes escolares, así mismo, como el aporte de estrategias de afrontamiento para la mitigación del consumo de sustancias psicoactivas, además del ingreso a grupos al margen de la ley los cuales tenía presencia en las zonas rurales del territorio y esto abría la posibilidad de integración a estos grupos, siendo una problemática multicausal.

## **MARCO SITUACIONAL.**

El proyecto se realizó en una Institución que, dentro de sus instalaciones cuenta con el servicio de internado; dicha sede se encuentra ubicada en un corregimiento del Caquetá (Colombia). Esta Institución, a pesar de estar cerca del perímetro urbano, cuenta con una distancia cuando de conectividad se trata, siendo tomado como un lugar ajeno a la ciudad, esto abre paso a cierto nivel de abandono estatal en dicho territorio.

Tomando en cuenta el contexto, al ser un internado alejado de la zona central de la ciudad y ser una Institución rural, abre la posibilidad de que se presenten prácticas comportamentales, como lo son actitudes disruptivas, emociones y sentimientos que pueden categorizarse como negativos, así mismo como dinámicas sociales entre congéneres entre ellas, rebeldía, apodos, frases soeces, juegos físicos fuertes, entre otros, que pueden desencadenar en agresiones físicas. Por ende, se hace mención del contexto violento que está presente en dicha comunidad.

## **MARCO TEÓRICO.**

Teniendo en consideración las perspectivas teóricas con las cuales se llevó a cabo este proceso de investigación, se debe partir de los conceptos los cuales buscan ser abordados, siendo estos la violencia, la memoria y el afrontamiento. Siendo estos últimos un punto fundamental para el desarrollo de la presente, así mismo la comprensión de dicha realidad social.

Se trae colación la teoría de conflicto de *Galtung*, la cual, es por muchos teóricos, uno de los aportes epistemológicos más importantes del área, siendo un punto de referencia para este campo del conocimiento (Calderón, 2009).

Para (Galtung, 1998), la violencia se maneja desde un esquema general visto como un iceberg o triángulo en el que convergen distintas situaciones, pensamientos, acciones y sentires que se relacionen ante la idea de violencia, de tal manera que, la violencia se representa más en categorías las cuales representan acciones y son explicadas a partir de estas mismas. Bajo este conceptualización y planteamiento, (Galtung, 1998) menciona que

El triángulo ABC está al nivel humano de actitudes y suposiciones humanas, cognición y emociones, conducta humana violenta física o verbal, percepción humana de objetivos como incompatibles, chocando. El triángulo de la violencia es un reflejo social de eso. La violencia cultural es la suma total de todos los mitos, de gloria y trauma y demás, que sirven para justificar la violencia directa. La violencia estructural es la suma total de todos los choques incrustados en las estructuras sociales y mundiales, y cementados, solidificados, de tal forma que los resultados injustos, desiguales, son casi inmutables. La violencia directa antes descrita surge de esto, de algunos elementos, o del conjunto del síndrome. (p. 16).

Bajo la teoría de violencias de Galtung, se tiene presente el triángulo, en el que, en la parte superior de este esquema, se encuentra la violencia directa, tenida en cuenta como

La violencia directa, física y/o verbal, es visible en forma de conductas. Pero la acción humana no nace de la nada, tiene raíces. Se indican dos: una cultura de violencia (heroica, patriótica, patriarcal, etc.) y una estructura que en sí misma es violenta por ser demasiado represiva, explotadora o alienadora; demasiado dura o laxa para el bienestar de la gente (p.15)

Entendiendo esta categoría, se clasifican como las diferentes conductas o accionares mayormente visibles al ojo público, tales como los robos, asaltos, secuestros, extorsiones, asesinatos, abusos sexuales, entre otros (Huerta, 2020).

De igual manera, en la parte inferior, se encuentra la violencia estructural, en la que esta "forma de violencia está embebida en las estructuras sociales. Dichas estructuras sociales no son observables directamente, sino que se pueden llegar a explicar y comprender únicamente a partir de abstracciones" (p. 70) (La Parra-Casado & Tortosa, 2003), de tal manera que, el ejercicio de esta violencia es como estas mismas estructuras permitir la negación o no satisfacción de las necesidades básicas del individuo, a su vez, el como las mismas estructuras permean la legitimización de la violencia a partir de leyes, decretos o normas que permiten el uso de la violencia.

Es así como se llega al otro extremo de la parte inferior, siendo la violencia cultural, una de las más complejas en su abordaje o caracterización, (Galtung, 2016) la define como

cualquier aspecto de una cultura que pueda ser utilizada para legitimar la violencia en su forma directa o estructural. La violencia simbólica introducida en

una cultura no mata ni mutila como la violencia directa o utiliza la explotación como la violencia incorporada en una estructura. Sin embargo, se utiliza para legitimar ambas o una de ellas, como por ejemplo en el concepto de raza superior (p. 147)

Dentro de este ejercicio de violencia, se hallan todas las dinámicas de violencia que se han naturalizado o puestos bajo el esquema de normalidad, siendo replicados como los distintos patrones culturales, tales como el machismo, sexismo, racismo, homofobia y demás dinámicas que se han permeado dentro de los imaginarios colectivos en los que se justifican las dinámicas de violencia.

Del mismo modo, al traer el componente de memoria es importante determinar a qué se hace referencia con la memoria, siendo un concepto polisémico que puede ser usado en diversos contextos, tales como las ciencias médicas, psicología, antropología, historia o sociología. La concepción de memoria tomado en el presente se contemplará desde la memoria histórica. Se debe tener presente que la memoria íntimamente ligada al tiempo, pero concebido no como el medio homogéneo y uniforme donde se desarrollan todos los fenómenos humanos, sino que incluye la experiencia y la emoción (Betancourt- Echeverry, 2004). La memoria surge desde un proceso de individualidad o colectividad, es allí en donde recae la memoria individual, siendo considerada como las narraciones personales o lo vivido por los sujetos. Esta memoria está llena de subjetividad, sentimientos y olvidos (Torres-Avila, 2013).

Por último, se tiene presente el afrontamiento, siendo un concepto entendido como un sistema, el cual es definido por (Lazarus & Folkman, 1986) como "el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que esto genera" (p. 16) y "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (p. 140).

El afrontamiento es más que una capacidad del individuo para sobrellevar una situación, porque esto da cuenta de las mismas fortalezas psíquicas y emocionales de la persona; este afrontamiento puede ser presentado como diferentes herramientas o estrategias para realizar un respectivo afrontamiento de las situaciones, para ello, se ha generado la categoría de *estrategias de afrontamiento*, (Charry, 2012 citado en (Villasmil, 2019) plantea que se debe tener en cuenta el contexto individual de la persona, debido a que las *estrategias de afrontamiento* no son una regla generalizada o ley absoluta; algunas estrategias pueden ser beneficiosas, así como las mismas pueden resultar perjudiciales para otras personas en distintas situaciones.

## MÉTODOLOGÍA

El proyecto se realizó con una participación de 121 personas en los distintos escenarios de desarrollo, los cuales fueron divididos en diversos módulos: narrativas de la memoria; autocuidado y bienestar; laboratorio de emociones; narrativas digitales; artes y oficios que construyen paz; así mismo como la gestación y fortalecimiento del semillero de investigación ABM (Aprendizaje Basado en Memoria); también la creación del bosque de la esperanza, como método para resignificar a las personas y una estrategia simbólica para afrontar el duelo.

Una particularidad del proyecto y los módulos es que todos los encuentros se realizaban en mesa redonda, y en el centro del aula se realizaba una mandala que, dependiendo de las cosmologías culturales, se les da una interpretación, grosso modo, la etimología del término proviene del sánscrito y significa círculo, así mismo como en tibetano significa círculo o centro sagrados y sus alrededores (Riera & Llobell, 2017). Durante la ejecución del proyecto, se usaba el simbolismo de la mandala como un espacio de protección e integración de las personas presentes, en donde se genera una conexión y la posibilidad de compartir sus emociones, de tal manera que pudiera transmitirse y canalizarse a través de todos; siendo una forma de fortalecer lazos de empatía y comprensión entre estudiantes.

En este sentido, el método utilizado para el desarrollo del proyecto fue la memoria encriptada, propuesto por la investigadora social Dennis Dussan, en donde se plantea que hay ciertos recuerdos, los cuales generan un malestar emocional, a tal punto de causar un bloqueo mental, también visto como un olvido, teniendo un efecto en su memoria a manera de encriptamiento, lo cual se traduce en guardar profundamente de manera inconsciente el dolor generado por las situaciones de violencia, principalmente la muerte de seres queridos en el contexto del conflicto colombiano (Dussan, 2017). Se debe hacer mención que este efecto en la memoria es de manera psicógena, debido a que el olvido no es causado por un daño neurológico, sino más bien una estrategia o mecanismo de defensa que tiene la persona para protegerse del malestar emocional que le conlleva el recuerdo doloroso, de tal manera que prefiere reprimir o bloquear estas afectaciones que generan una sensación dolorosa, emocionalmente hablando.

La memoria encriptada es un concepto construido como categoría de análisis, la cual, tiene su inspiración e interpretación de lo que el epistemólogo Hugo Zemelman llamaba pensar epistémico (Zemelman, 2001), a su vez, siendo influenciada en la didáctica no paramétrica, propuesto por Estela Quintar, en donde se pretende formar personas gestantes de procesos transformativos de aprendizaje a través del fomento del deseo de saber y de expresar ese saber, problematizando su realidad, es decir,

llevando su realidad a un estado en el que se pueda ver más allá de lo que se percibe y observando los problemas que pueden naturalizarse en la sociedad, dejando de lado la idea de que la realidad es estática y definida (Quintar, 2002; 2006)

## **MÓDULOS IMPLEMENTADOS.**

El proyecto Jóvenes Sembradores de Paz permitió un acercamiento a la comunidad y fomentó vínculos de fraternidad entre los participantes. A diferencia de métodos tradicionales, esta intervención usó una metodología flexible y emocionalmente conectada, evitando un enfoque magistral y permitiendo que el conocimiento fluyera a través de experiencias y diálogos intergeneracionales.

Se debe destacar que objetivo central fue la prevención la violencia en los jóvenes de la Institución. Para ello, se realizaron un conjunto de módulos temáticos: Narrativas de la memoria, autocuidado y bienestar, laboratorio de emociones, narrativas digitales, y artes y oficios para la paz. Estas temáticas dotaron a los estudiantes de herramientas y conocimientos para enfrentar conflictos cotidianos de manera más saludable, así mismo, el buscar otras alternativas dentro de su cotidianidad para hallar diversas soluciones que no impliquen el ingreso a grupos armados.

El módulo Narrativas de la memoria, por ejemplo, promovió la empatía mediante círculos de palabra, donde los jóvenes compartieron sus historias y las de sus familias relacionadas con el conflicto armado, lo que fortaleció lazos de solidaridad y reconocimiento mutuo. Es de tal forma en la que se pudo construir el relato de su propia historia, generando una aproximación de memoria histórica y reconocimiento del dolor ajeno.

En el Laboratorio de Emociones, el arte se usó como medio para sensibilizar, fomentar la confianza y permitir a los jóvenes expresar y procesar sus emociones de manera saludable; del modo en el que se generara una sensibilidad por el otro y la otredad como legítimas.

Autocuidado y Bienestar, otro módulo clave, evaluó el bienestar de los estudiantes en aspectos físicos, emocionales, espirituales y sociales, promoviendo hábitos de vida saludable para prevenir la violencia.

En Artes y Oficios, se enseñaron habilidades prácticas como barbería para hombres y estética para mujeres, ofreciendo una alternativa laboral y reduciendo el riesgo de que los jóvenes consideren integrarse en grupos armados.

Uno de los espacios innovadores fue Narrativas Digitales, donde se enseñó storyte-

lling y técnicas de creación digital, permitiendo a los estudiantes estructurar y expresar sus historias en un formato visual. Esto les brindó una forma alternativa de construcción de identidad y expresión.

Como resultado del proyecto, se creó el Semillero de Aprendizaje Basado en Memoria (ABM), un grupo de estudiantes interesados en replicar las enseñanzas obtenidas. A través de esta experiencia, los participantes del semillero construyeron relaciones de apoyo mutuo al descubrir que compartían experiencias de dolor, lo cual los impulsó a proyectarse como líderes comprometidos con la construcción de paz.

El Bosque de la Esperanza fue una actividad significativa dentro del proyecto. Los jóvenes plantaron árboles en homenaje a personas desaparecidas o víctimas del conflicto armado, resignificando estos recuerdos y dignificando la memoria de los ausentes. Este espacio se convirtió en un símbolo de sanación y esperanza para la comunidad.

El proyecto también incluyó una visita al Espacio Territorial de Capacitación y Reincorporación Agua Bonita, donde excombatientes de las FARC-EP están en proceso de reintegración tras la firma de los acuerdos de paz en 2016. Este encuentro permitió a los jóvenes reflexionar sobre la reconciliación y el perdón, expresando comprensión y esperanza de paz.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Durante el desarrollo del proyecto se identificaron siete categorías de análisis que reflejaban afectaciones en las dinámicas de relaciones estudiantiles y en el contexto de situaciones de violencia o diálogo. Estas categorías fueron: soledad y desolación de la orfandad, imposibilidad de estar en el presente, falta de proyección futura, negación del otro como un ser legítimo, influenciabilidad, miedo a la muerte de seres queridos y violencia intergeneracional. Estas dimensiones permitieron observar cambios en los estudiantes gracias a su participación en el proyecto Jóvenes Sembradores de Paz, tanto a nivel cognitivo, emocional como conductual.

**Soledad y desolación de la orfandad.** Esta categoría surgió de las experiencias difíciles que muchos estudiantes habían vivido, incluyendo el dolor de la pérdida de seres queridos, el desplazamiento y la pobreza. En sus comportamientos se observaban señales de timidez, ansiedad, consumo de sustancias, baja autoestima, aislamiento, ideación suicida, desinterés en la apariencia y rechazo a establecer vínculos. La Asociación Americana de Psicología (APA, 2014) define esta afectación como un estado de anhedonia, es decir, la incapacidad de disfrutar actividades que normalmente serían placenteras. Tras las actividades del proyecto, los estudiantes

mostraron cambios importantes: lograron expresar sentimientos de tristeza y alegría, mejoraron su autoestima, y fortalecieron sus habilidades para el autocuidado. También desarrollaron una mayor capacidad de auto-reconocimiento, mayor confianza para hablar en público y expresar ideas, y una gestión emocional más positiva, todo lo cual ayudó a reducir la soledad y a fomentar la conexión emocional con los demás.

**Imposibilidad de estar en el presente.** En esta categoría se observaba una actitud de desconexión que afectaba la interacción de los estudiantes con su entorno. Muchos vivían sus días de forma automática, sin reconocer sus emociones o establecer lazos sociales significativos. Las principales expresiones de esta problemática incluían frases como "uno entre menos sepa, más vive y yo quiero vivir" o "no vale la pena hacer todo eso, sé que las cosas no van a cambiar". Además, había expresiones de indiferencia, temor a llorar en público, dificultades de concentración y una percepción de cansancio constante. Con el desarrollo de las actividades del proyecto, los estudiantes experimentaron un cambio significativo. Lograron sentirse orgullosos de sus propios logros, desarrollar un sentido de pertenencia hacia sus compañeros y su comunidad, y mostrar interés por los procesos de cambio personal y colectivo.

**Creencia en la imposibilidad del futuro.** Esta categoría se relacionaba con la falta de proyección hacia el futuro y la sensación de que sus vidas estarían marcadas por patrones de estancamiento. Los estudiantes mostraban desmotivación, creían que no habría un futuro prometedor y temían repetir patrones familiares. Esta creencia se evidenciaba en el desinterés en el estudio, bajo rendimiento académico, frustración y poca participación en actividades escolares. Sin embargo, durante el transcurso del proyecto, estas percepciones comenzaron a cambiar. Los estudiantes manifestaron mayor empatía, desarrollaron confianza en sí mismos y participaron activamente en las actividades programadas. Al final, mostraban una mayor disposición y esperanza en la posibilidad de construir un futuro distinto, demostrando un cambio de actitud ante las oportunidades y desafíos.

**Negación del otro como un legítimo otro.** Esta problemática reflejaba una tendencia a deslegitimar o desconocer a los demás como seres iguales, afectando la capacidad de establecer vínculos sociales. Esta negación facilitaba actitudes de desconfianza, agresividad y exclusión. Al inicio del proyecto, se manifestaba a través de la falta de escucha, el acoso escolar, la estigmatización y el uso de apodos ofensivos, así como actitudes de irrespeto, egoísmo e individualismo. A medida que avanzaba el proyecto, se observó una evolución en estas actitudes. Los estudiantes comenzaron a valorar la importancia del respeto y la confianza mutua, mostraron una mayor capacidad para disculparse y perdonar, y se involucraron en actividades de cooperación.

ción, manifestando así un fortalecimiento en la solidaridad y la empatía.

**Influenciabilidad.** La vulnerabilidad de los estudiantes a las conductas de riesgo también fue un aspecto relevante. En esta categoría, se analizaba la tendencia a realizar comportamientos que ponían en peligro su bienestar, como el consumo de sustancias psicoactivas (SPA) y la participación en actos violentos. En un principio, se evidenciaba una baja autoestima y ansiedad, así como conductas autodestructivas. Sin embargo, conforme avanzaba el proyecto, se pudo observar un cambio en la dirección de sus intereses y actitudes. Muchos de los estudiantes comenzaron a tomar decisiones importantes sin temor, desarrollaron un liderazgo positivo y demostraron valentía al decidir no involucrarse en conductas de riesgo, mostrando así una mayor autoconfianza y sentido de responsabilidad hacia su bienestar.

**Miedo a la muerte de seres queridos.** Este temor surgía de experiencias traumáticas previas en las que los estudiantes habían perdido a familiares o amigos cercanos, a menudo en el contexto de la violencia. La muerte, según plantea (Sanchís, 2018) es percibida como algo aterrador e incierto, lo que genera una carga emocional significativa en los jóvenes. Al abordar este tema en el proyecto, se brindaron herramientas para que los estudiantes pudieran expresar sus miedos y trabajar en *estrategias de afrontamiento emocional*. Así, se logró que entendieran la muerte de manera más natural, disminuyendo su impacto emocional y fortaleciendo la resiliencia ante la pérdida.

**Violencia intergeneracional.** La violencia en el contexto colombiano ha creado una naturalización de patrones comportamentales agresivos que afectan las interacciones sociales y familiares. Esta problemática se manifestaba en incomunicación, violencia intrafamiliar, maltrato infantil, bullying, discriminación y conductas de riesgo. Sin embargo, con el desarrollo de las actividades del proyecto, se evidenció un cambio positivo en los estudiantes. Padres y cuidadores notaron una mejora en la comunicación familiar, un incremento en la participación en actividades de liderazgo y una reducción en comportamientos violentos, como el uso de apodos y el bullying. También se fortalecieron los lazos afectivos y el compromiso con la convivencia pacífica.

**Tabla 1.**

*Indicadores o afectaciones identificadas en el desarrollo del proyecto*

Categoría	Algunos ejemplos de expresión
Soledad y orfandad	Miedo a la soledad, al rechazo, al ser juzgados Timidez, silencio, hipersensibilidad a comentarios o expresiones que los afectan Autoestima frágil, nervios sobresaltados, desarraigado Falta de sentido de pertenencia
Imposibilidad de estar en el presente	Dificultad para ubicarse en el tiempo y el espacio geográficamente Dificultades en la concentración, dispersión, preocupación Pocas expectativas o motivación
Creencia de imposibilidad en el futuro	Poca participación, poco cumplimiento, desinterés en la realización de actividades y poca colaboración en trabajos Desesperanza
Negación del otro como un legítimo otro	Poca capacidad de escucha, irrespeto al otro Estigmatización, violencia verbal, apodos y malos tratos Debilidad en lazos fraternales, individualidad, egoísmo Baja autoestima
Influenciabilidad	Carencias de afecto o atención Ansiedad o curiosidad por el consumo de SPA Miedo a la muerte de sus padres
Miedo a la muerte de otros	Desinterés en su propia vida, pero necesidad de cuidar a sus seres queridos Bloqueos emocionales ante dudas o preguntas a futuro Incomunicación o poco diálogo familiar
Violencia intergeneracional	Violencia intrafamiliar: maltrato, abandono, abuso Discriminación: homofobia, racismo, machismo

**Fuente:** Elaboración propia a partir de (Dussan, Pacheco, & Dussan, 2019)

## CONCLUSIONES

Este proyecto dejó una huella significativa en los estudiantes, motivándolos a contribuir a la construcción de paz desde el respeto y la empatía hacia los demás, y fomentando un compromiso personal con la paz en sus comunidades.

Es importante mencionar que, al realizar una construcción de necesidades en la población, esto permite conocer las posibles soluciones y mitigar la resistencia a la implementación de proyectos. Asimismo, como es el hecho de modificar la for-

ma de enseñar, implementando nuevas didácticas y ejercicios participativos pueden permitir el conocer nuevas facetas de los estudiantes.

De esta misma forma, todo aquello que se realiza con el equipo docente y directivos, permite crear fortalezas para encontrar soluciones y estrategias para la resolución de conflictos, de tal manera que se pueda generar un apoyo interdisciplinario para apoyar al estudiantado y que estos jóvenes puedan pasar de los sueños a la realidad en sus proyectos de vida, y de esta forma, contribuir a cambios de actitudes violentas, a acciones que permitan generar empatía y confianza. Lo anterior fue gracias a la articulación de los módulos en donde se integraban distintos temas, como lo fueron: historia-memoria-emociones-comportamientos-agradecimiento-sanación.

Se hace mención del impacto que se generó a nivel contextual en el territorio municipal y departamental, porque al ser un trabajo social, estas experiencias serán replicadas y aplicadas en los diferentes entornos, tanto sociales como educativos, de esta manera, continuar tejiendo una red constructora de paz en el contexto caqueteño e impulsando los procesos de paz para la resolución de conflictos, esto a partir de la firma de los acuerdos de paz, haciendo un trabajo social en el marco del postconflicto.

Si se tuviese que resumir o dar a conocer una lección aprendida, podría ser "la convicción de que Esperanza se escribe con E mayúscula" (Dussan, Pacheco, & Dussan, 2019, pág. 5), y que los niños, niñas y adolescentes son semillas a los que hay que darles cuidado, atención y cariño, porque son esas flores que van a germinar en un futuro, un futuro en el que se necesita una construcción de paz y una transición a la no violencia, cerrando ese ciclo de odio y bucle bélico que ha estado tan presente en la sociedad colombiana.

A manera de recomendación, es necesario precisar que desde el ejercicio docente se pueda crear escuelas para padres y consejería, esto con el fin de hacer seguimiento en los aspectos identificados, de tal manera que se puedan establecer redes de apoyo. Al igual que, resaltar la importancia de establecer convenios con otras instituciones con el fin de dar un fortalecimiento a estos procesos desde entidades externas.

## AGRADECIMIENTOS

A la Fundación Panamericana para el Desarrollo, quien fue la organización que financió el proceso de investigación-intervención social; a la Oficina de Paz de la Universidad de la Amazonia, quien le dio ejecución y me permitió participar en el equipo técnico de formulación y desarrollo; a la Institución Educativa Rural Avenida el

Caraño quien abrió sus puertas para el desarrollo de esta apuesta; a Respuesta de Integración por la Seguridad Rural (RISER) quien brindó asistencia técnica durante el desarrollo

## CONFLICTO DE INTERESES

No se reporta conflicto de intereses. Si bien, los procesos fueron mancomunados con las organizaciones finanziadoras y receptoras, los resultados fueron legítimos y no alterados. Así mismo, el equipo técnico con quien se desarrolló el proceso no reporta conflicto al generar esta publicación de manera individual

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

APA. (2014). Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5). APA.

Betancourt- Echeverry, D. (2004). Memoria individual, memoria colectiva y memoria histórica : lo secreto y lo escondido en la narración y el recuerdo.

Calderón, P. (2009). Teoría de conflictos de Johan Galtung. Revista de Paz y Conflictos(2), 60-81. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2050/205016389005.pdf>

Congreso de la república. (10 de Junio de 2011). LEY 1448 DE 2011. Bogotá, Colombia. Obtenido de <https://www.unidadvictimas.gov.co/sites/default/files/documentosbiblioteca/ley-1448-de-2011.pdf>

Dussan, D. (2017). El poder del miedo en la reconfiguración de la utopía. Una exploración desde la subjetividad y la memoria, en la transición de la guerra a la paz. Un aporte hacia la construcción de una paz histórica en Colombia. Ciudad de México: IPECAL.

Dussan, D., Pacheco, C., & Dussan, M. (Edits.). (2019). Memorias: Proyecto de Liderazgo Juvenil Sembradores de Paz. Florencia, Caquetá, Colombia: Universidad de la Amazonia.

Espinosa-Torres, A. (2023). Liderazgo juvenil Sembradores de Paz. Una construcción de paz. En E. Ramos, V. Penco, & M. Muñoz (Ed.), MEMORIAS DEL XIII CONGRESO LATINOAMERICANO DE INVESTIGACIÓN PARA LA PAZ, CLAIP (pág. 122). Santiago de Chile: PUBLICACIONES DEL COLEGIO DE MEDIADORES DE CHILE (COLMEDIA) -CONSEJO LATINOAMERICANO DE INVESTIGACIÓN PARA LA PAZ

(CLAIP). Obtenido de [https://claip.org/documentos/Memorias\\_del\\_XIII\\_Congreso\\_de\\_Investigacion\\_para\\_la\\_paz.pdf](https://claip.org/documentos/Memorias_del_XIII_Congreso_de_Investigacion_para_la_paz.pdf)

Galtung, J. (1998). Tras la violencia, 3R: reconstrucción, reconciliación, resolución. Afrontando los efectos visibles e invisibles de la guerra y violencia. (T. Toda, Trad.) Red Gernika. Obtenido de <https://www.gernikagogoratz.org/portfolio-item/3r-reconstruccion-reconciliacion-resolucion-galtung/>

Galtung, J. (2016). La violencia: cultural, estructural y directa. Cuadernillo de estrategias(183), 147-168. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5832797>

GMH. (2013). ¡BASTA YA! Colombia: Memorias de guerra y dignidad. Bogotá, Colombia: Imprenta nacional.

Huerta, M. (6 de Octubre de 2020). Directa, estructural y cultural. Distintas formas de la violencia generada por la pandemia en México. México.

La Parra-Casado, D., & Tortosa, J. (2003). Violencia estructural: una ilustración del concepto. (C. Española, Ed.) Documentación social(131), 52-72. Obtenido de <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/23375>

Lazarus, & Folkman. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona.

Quintar, E. (2002). Pedagogía de la potencia y didáctica no paramétrica: Entrevista con Estela.

Quintar, E. (2006). La enseñanza como puente a la vida (Tercera ed.). México: Instituto Politécnico Nacional.

Riera, M., & Llobell, J. (2017). El mandala como herramienta de conocimiento personal. Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social, 12, 141-158. doi:<https://doi.org/10.5209/ARTE.57567>

Sanchís, L. (2018). Afrontamiento del miedo a la muerte. Tesis, Madrid.

Torres-Avila, J. (2013). La violencia en la historia. El papel de la memoria frente al trauma y la guerra. Utopía y praxis latinoamericana.

Villasmil, J. (2019). Ansiedad y estrategias de afrontamiento en trabajadores de petroleros. EnfOques, 3(11), 217-234. Obtenido de <https://www.redalyc.org/jour>

nal/6219/621968032005/html/

Zemelman, H. (2001). Pensar teórico y pensar epistémico: los retos de las ciencias sociales latinoamericanas. Ciudad de México: INSTITUTO PENSAMIENTO Y CULTURA EN AMÉRICA LATINA, A.C. (IPECAL).





## NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y TIEMPO EN PANTALLA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

*Level Of Physical Activity And Screen Time In Adolescents Of An Educational Institution*

**JESÚS STIVENT ZUÑIGA MENESSES<sup>1</sup>**

 <https://orcid.org/0000-0002-6513-6000>

 [jzuniga03@uan.edu.co](mailto:jzuniga03@uan.edu.co)

**ANGIE MELISSA BARRETO CARDENAS<sup>1</sup>**

 <https://orcid.org/0009-0007-7586-4128>

 [abarreto55@uan.edu.co](mailto:abarreto55@uan.edu.co)

**MAYCKEL DA SILVA BARRETO<sup>1</sup>**

 <https://orcid.org/0000-0003-2290-8418>

 [msbarreto@uem.br](mailto:msbarreto@uem.br)

**KAROL DAYANA BERNAL SERRANO<sup>1</sup>**

 <https://orcid.org/0009-0000-4721-6755>

 [kernal19@uan.edu.co](mailto:kernal19@uan.edu.co)

<sup>1</sup>Facultad de Enfermería. Universidad Antonio Nariño. Colombia

### RESUMEN

El nivel de actividad física y el tiempo en pantalla en adolescentes, tienden a generar conductas que están directamente relacionadas al desarrollo físico, mental y social. En esta etapa de la vida se pueden establecer hábitos saludables o una creciente exposición a dispositivos electrónicos y la reducción de la actividad física, lo que puede dejar como resultados un aumento en enfermedades crónicas, obesidad, problemas posturales y trastornos del sueño. Por ende la investigación se trazó como objetivo, describir el nivel de actividad física y el tiempo en pantalla de los estudiantes adolescentes de una institución educativa; ya desde la metodología, se evidencia un enfoque cuantitativo porque analiza la relación entre la actividad física y el tiempo frente a pantallas, a partir de la aplicación del cuestionario de actividad física para adolescentes PAQ-A y el cuestionario de auto reporte basado en la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN). Los resultados indicaron que los adolescentes realizan mayormente actividades físicas de baja intensidad, con

**Fecha Recibido:** 14/11/2025 **Fecha Aceptado:** 20/11/2025 **Fecha Publicado:** 12/12/2025

**Cómo citar:**

Zuñiga Meneses, J. S., Silva Barreto, M., Barreto Cardozo, A. M. & Bernal Serrano, K. D. (2025). Nivel De Actividad Física y Tiempo En Pantalla En Adolescentes De Una Institución Educativa. *Salud & Bien-Estar de la Amazonia*. Vol. 1(1). ppt. 25-41



Este artículo puede compartirse bajo la Licencia Creative Commons (CC BY NC ND 4.0).

REVISTA SALUD & BIEN - ESTAR. VOL.1 NÚM. 1 - 2025. JULIO-DICIEMBRE



baja participación en deportes intensos y clases de educación física (25%). Además, el 79% opta por actividades sedentarias en tiempos libres, reflejando limitada variedad e intensidad en su ejercicio físico semanal. Se concluye que la relación entre actividad física y tiempo en pantalla muestra una tendencia al sedentarismo, influenciada por el uso extendido de videojuegos, especialmente los fines de semana en los adolescentes de la Institución educativa.

**PALABRAS CLAVE:** Actividad física, tiempo en pantalla, Patrones de comportamiento

#### ABSTRACT

The level of physical activity and screen time in adolescents is crucial, as these behaviors are directly related to their physical, mental and social development. Adolescence is a key stage for establishing healthy habits, and increasing exposure to electronic devices, together with reduced physical activity, may increase the risk of chronic diseases, obesity, postural problems and sleep disorders. The work presented aimed to describe the level of physical activity and screen time of adolescent students of an educational institution, the methodology developed, comprising a quantitative approach, where the relationship between physical activity and screen time is analyzed, based on the application of the physical activity questionnaire for adolescents PAQ-A and the self-report questionnaire based on the National Survey of Nutritional Status (ENSIN). The results indicated that adolescents perform mostly low-intensity physical activities, with low participation in intense sports and physical education classes (25%). In addition, 79% opt for sedentary activities in their free time, reflecting limited variety and intensity in their weekly physical exercise. It is concluded that the relationship between physical activity and screen time shows a tendency to sedentary lifestyle, influenced by the widespread use of video games, especially on weekends among the adolescents of the educational institution.

**KEYWORDS:** Physical activity, screen time, behavioral patterns.



## INTRODUCCIÓN

La actividad física es fundamental porque contribuye a mantener un estado de ánimo adecuado y reduce el riesgo de desarrollar enfermedades como hipertensión arterial, dislipidemia y resistencia a la insulina (Perea-Caballero et al., 2020). Cabe recalcar que también posee beneficios, en la salud mental, el desarrollo de habilidades cognitivas, y un crecimiento adecuado en adolescentes, lo cual favorece una vida plena (Reigal Garrido et al., 2012).

Sin embargo, varios factores dificultan su práctica, como el sedentarismo relacionado con el uso excesivo de tecnología y el estrés laboral o académico, especialmente en estudiantes (Haque F et al., 2004). Por otro lado, el tiempo dedicado a ver televisión o a los videojuegos puede provocar trastornos del sueño, problemas en la interacción social, y aumentar el riesgo de consumo de sustancias como alcohol y tabaco (Morales Rodríguez et al., 2023).

En ese sentido resulta preocupante el aumento sistemático de los adolescentes que dedican más tiempo a actividades frente a pantallas, como ver televisión y jugar en consolas, dejando de lado la actividad física. Esta conducta podría llevar a un desconocimiento sobre los posibles riesgos y enfermedades que pueden surgir en el futuro, debido a la falta de ejercicio (Méndez, 2023). De igual manera, factores como la falta de tiempo, el desinterés, el poco apoyo de los padres, contribuyen a esta situación (Parra, 2017).

El tiempo de pantalla acumulado abarca el uso de distintos dispositivos electrónicos como televisores, tabletas, computadoras y teléfonos móviles, que hoy en día son de fácil acceso para la mayoría de las personas, incluidos los adolescentes. El uso excesivo de estos dispositivos puede afectar la salud visual, reduciendo la frecuencia del parpadeo y provocando problemas como visión borrosa, irritación y sequedad ocular (Guntín & Bernad, 2013).

Por lo tanto, este estudio evaluó el nivel de actividad física y el tiempo que los adolescentes pasan frente a pantallas en una institución educativa de Neiva, para fomentar la actividad física y reducir el tiempo en pantalla, mejorando así el bienestar físico y emocional.

## METODOLOGÍA

La investigación adoptó un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo con corte transversal, ya que las recopilaciones de los datos correspondientes se hicieron a través de variables, que se midieron en un periodo de tiempo establecido, por lo tanto, se

analizó la relación entre la actividad física y el tiempo frente a pantallas. Para ello, se recopilaron datos a partir del cuestionario de actividad física para adolescentes PAQ-A y el cuestionario de auto reporté basado en la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN).

La población participante del estudio fueron estudiantes de 13 a 17 años, que cursaban desde noveno hasta undécimo grado y estuvieron matriculados en el periodo académico de 2024. El estudio se llevó a cabo en una institución educativa pública de la ciudad de Neiva, que cuenta con tres sedes. Sin embargo, la investigación se realizó en la sede principal, ubicada en el barrio Santa Librada. Esta institución cuenta con una única jornada y es de tipo mixta. La mayoría de los adolescentes inscritos pertenecen a estratos socioeconómicos bajo y medio.

Como criterios de inclusión se consideró: ser adolescentes entre 13 y 17 años que cursaban los grados novenos a undécimo en la sede principal de la institución educativa. Como criterios de exclusión se utilizó: tener alguna condición de salud que limite la movilidad o les impida realizar actividad física y estar embarazada. Estos criterios fueron adoptados al considerar que las dos situaciones influenciaban en la cantidad de actividad física de los adolescentes.

Se realizó el cálculo a través de la aplicación de Openepi, donde se estableció un tamaño de muestra de 208 estudiantes adolescentes en donde participaron voluntariamente 100 adolescentes, con un intervalo de confianza de un 95%, con una prevalencia del 83,9% de actividad física insuficiente y un límite de error del 5% (Dean et al., 2010).

Se llevó a cabo un muestreo probabilístico aleatorio por listados en los grados 9°, 10° y 11°, con el objetivo de garantizar que todos los individuos de la población tuvieran la misma probabilidad de seleccionarse.

Para la investigación se utilizaron dos instrumentos, siendo el primero la "Escala, cuestionario de actividad física para adolescentes" (PAQ-A). Este instrumento permite evaluar los niveles de actividad física en grandes grupos de adolescentes, centrándose en su comportamiento diario en diferentes momentos. El PAQ-A consta de 9 preguntas que analizan diversos aspectos de la actividad física realizada por los adolescentes, utilizando una escala Likert de 5 puntos para determinar el nivel de actividad (1-2: bajo, 3: moderado, 4-5: vigoroso) (Martinez, 2009). Es de uso libre y se ha validado en Colombia a través de varios estudios, incluido uno realizado en la Universidad del Rosario en Bogotá (Ruiz Puerchambud, 2024).

El cuestionario destinado a evaluar el tiempo frente a pantallas forma parte de la

Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) y es de uso libre; consta de cuatro preguntas específicas. Este instrumento presenta una confiabilidad del 95% y un margen de error del 5%, y abarca variables como el tiempo dedicado a los videojuegos, el tiempo invertido en ver televisión, y el uso de pantallas durante la semana y los fines de semana. (*Encuestas Nacionales e información relacionada*, s. f.)

Para la recolección de datos, se llevó a cabo en horas de clase, en donde el tiempo requerido para el diligenciamiento del instrumento fue de 10 a 15 minutos, cabe recalcar que fue con previa explicación del estudio a los padres de familia y a los adolescentes interesados en participar, donde se firmaron los consentimientos y asentimientos informados para el uso de los datos con fines académicos.

En total fueron cien adolescentes participantes, en donde se realizó el cálculo a través de la aplicación de Open Epi, ya que de 134 estudiantes con un margen de error del 5 % y un nivel de confianza del 95 %, el tamaño de muestra ajustado es 100 alumnos.

## RESULTADOS

A lo que corresponde a la población participante del estudio, se evidencian lo siguiente:

**Tabla 1.**  
*Distribución sociodemográfica población de estudio, Neiva, Huila, Colombia, 2024.*

Variable	Categoría	F	%
Sexo	F	38	38%
	M	62	62%
Edad	13-14	25	25%
	15-17	75	75%
Grado	9	33	33%
	10	32	32%
	11	35	35%

**Fuente:** Elaboración propia

El estudio logró captar una muestra relativamente equilibrada de adolescentes de distintos niveles académicos, lo que puede enriquecer el análisis de comportamientos, intereses o características propias de cada grado escolar.

Los hallazgos en función de la actividad física en tiempo libre que los estudiantes adolescentes realizan, se enfocan en correr y caminar, con un promedio de 27 prá-

ticantes, lo que representa el 27% de la población total. Además, 42 adolescentes llevan a cabo estas actividades 7 veces o más por semana. En contraste, las actividades con menor participación son, montar en patineta, deportes de raqueta y patinaje. Por otro lado, se observa que el fútbol/fútbol sala no solo presenta un 50 % de inactividad, sino que también un 19 % de los adolescentes lo práctica 7 veces o más en la semana como se evidencia en la tabla 2

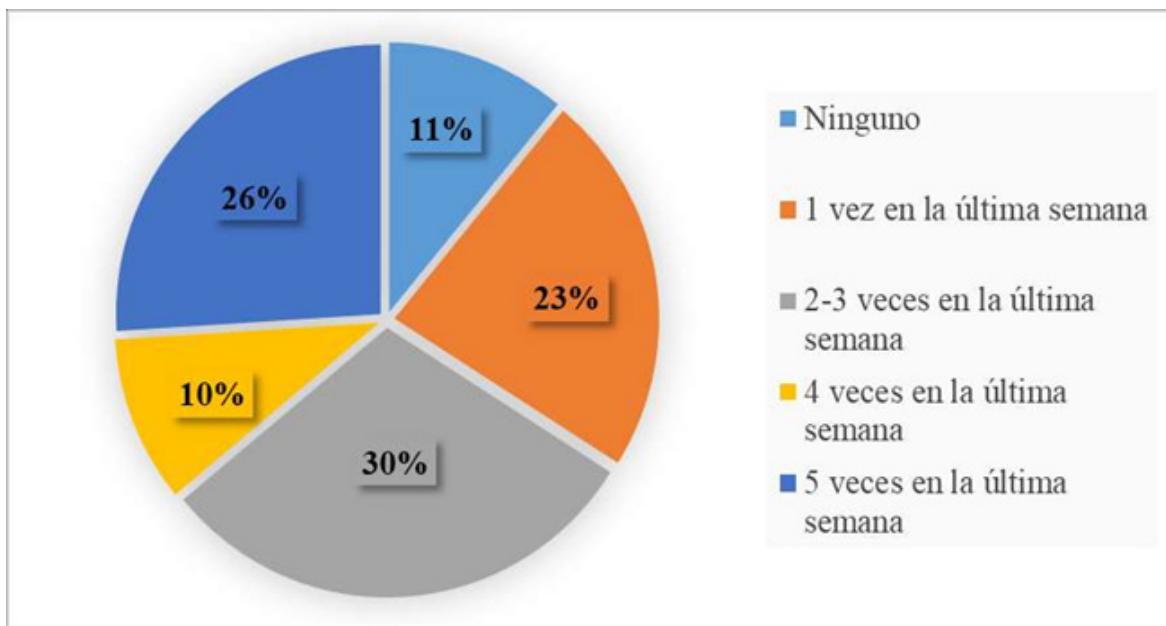
**Tabla 2.**

*Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)*

Actividad	NO	1--2	3--4	5--6	7 VECES O +
Saltar laso	87	9	2	1	1
Patinar	91	4	4	0	1
Bailar	56	23	10	6	5
Montar bicicleta	61	22	9	4	4
Caminar (como ejercicio)	29	20	13	11	27
Correr	25	35	16	9	15
Aeróbicos	86	8	3	0	3
Natación	89	9	1	1	0
Montar en patineta	96	1	1	1	1
Futbol/futbol sala	50	12	12	7	19
Voleibol	67	23	5	4	1
Baloncesto	84	10	3	3	0
Atletismo	85	7	2	2	4
Musculación/pesas	67	16	9	5	3
Artes marciales	91	5	2	1	1
Lucha, Judo, Taekwondo	91	7	2	0	0
Deportes de Raqueta	96	4	0	0	0
Deportes de agua	93	6	0	1	0

**Fuente:** Elaboración propia

Ya en mención a la incógnita de: en los últimos 7 días, inmediatamente antes o después de la escuela ¿Cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo?

**Gráfica 1.***Comportamiento porcentual frente a días de juego u otros en la escuela.***Fuente:** Elaboración propia

Al momento de analizar la gráfica, se observa que un 30 % de los adolescentes participó en alguna actividad física entre 2 y 3 veces, adicional a ello un 26% lo hizo 5 veces en la última semana, un 23% una vez en la última semana, un 11% no realizó ninguna actividad física y solo un 10 % lo hizo 4 veces durante la última semana.

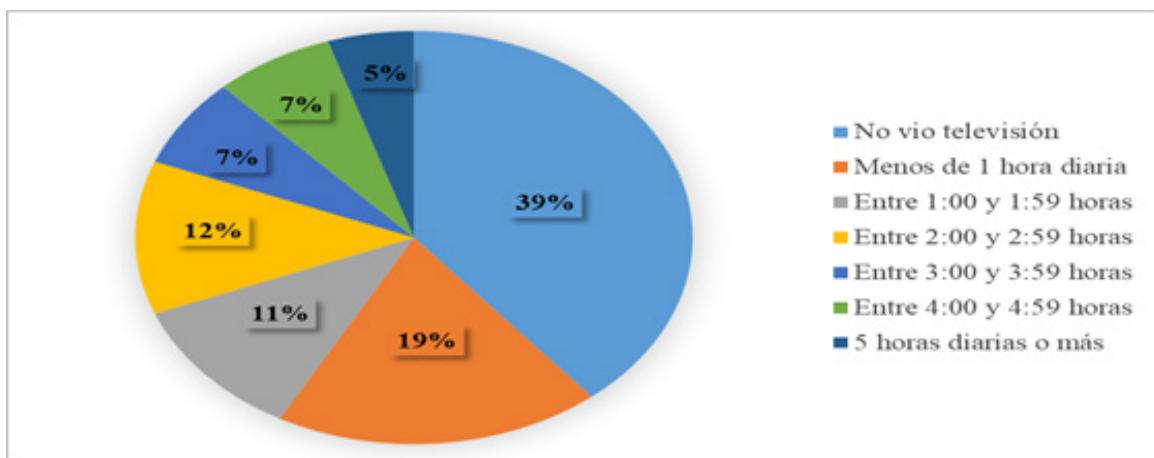
Con relación al tiempo en pantalla se evidencia en el gráfico 2 que los estudiantes adolescentes, durante el fin de semana no ve televisión con un 39%. Sin embargo, el mayor porcentaje se encuentra entre quienes ven televisión con un total de 42 %, pero los tiempos no pasan más de una hora, debido que para las nuevas generaciones el ver televisión no les parece tan atractivo como los video juegos, redes sociales entre otros.

Igualmente, el 23% de los adolescentes no jugaron videojuegos ni usaron el computador para realizar tareas. En contraste, un 32% de los adolescentes pasó entre menos de una hora y hasta 2 horas y 59 minutos utilizando videojuegos o el computador para actividades no relacionadas con las tareas escolares. Finalmente, el 45% de los adolescentes empleó entre 3 a 5 horas o más en el uso de videojuegos y del computador para actividades de entretenimiento o no relacionadas con el ámbito académico. Lo que relaciona la poca actividad física de los estudiantes, ya que la

mayoría de horas libres de esparcimiento la está utilizando en acciones que no contribuyen a la movilidad y al autocuidado de los adolescentes.

**Grafico 2.**

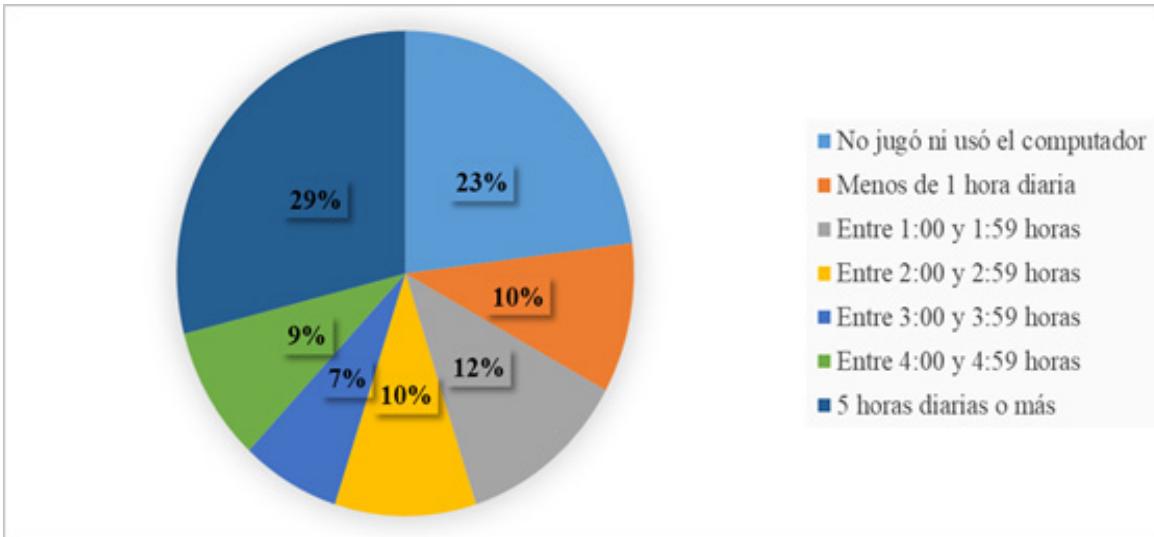
*Distribución porcentual según número de horas que vio televisión un día de fin de semana.*



**Fuente:** Elaboración propia

**Grafico 3.**

*Distribución porcentual según el número de horas, que jugó videojuegos o usó el computador en temas no relacionados con tareas.*



**Fuente:** Elaboración propia

De igual manera al analizar la frecuencia de actividad física que realizan los adolescentes durante la semana, Se revela que los adolescentes muestran una tendencia hacia el sedentarismo, puesto que en ningún día la mayoría hace mucha o bastante

actividad física, es más los fines de semana los resultados no cambian de manera significativa, que es cuando en su mayoría tienen mayor tiempo libre. Como se evidencia en la tabla 3.

**Tabla 3.**

*Frecuencia de distribución respecto a la actividad física realizada por día de la semana.*

Día de la semana	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes	28	22	32	11	7
Martes	17	23	30	18	12
Miércoles	12	20	35	21	12
Jueves	25	21	30	12	12
Viernes	17	24	32	17	10
Sábado	28	22	27	10	13
Domingo	37	19	26	7	11

Fuente: Elaboración propia

### Relación entre actividad física y tiempo en pantalla.

A lo que corresponde a la relación de la actividad física y el tiempo en pantalla y como respuesta al tercer objetivo, se evidencia que:

- Se evidencia que los adolescentes pertenecientes a la institución educativa, durante los días de la semana, en promedio 23 de estos estudiantes no realizan ninguna actividad a lo que se puede correlacionarse con que 22 alumnos entre semana dedican 5 horas o más a jugar videojuegos.
- Se revela que los adolescentes muestran una tendencia hacia el sedentarismo durante el tiempo que se dedican a jugar videojuegos o usar el computador en cosas no relacionadas a actividades escolares, teniendo en cuenta que este comportamiento es más significativo los fines de semana, cuando los adolescentes no están estudiando.
- La falta y poca actividad física en los adolescentes se reconocen con un 54 %, lo que se relaciona con el aumento en el tiempo de pantalla de 5 horas diarias o más con un 29 % del total de los adolescentes, manifestando un estilo de vida sedentario que cada vez más común en los adolescentes debido a la tecnología moderna, el entretenimiento digital y cambios en el entorno escolar.
- Se evidencia que el 39% de los estudiantes en un fin de semana no ven televisión en exceso, pero sí se enfocan más a lo relacionado con los videojuegos o el com-

putador, dejando a un lado la realización de actividad física.

- Por otro lado, hay adolescentes que entre semana no ven televisión, pero sí están activos, realizando actividad física dentro del entorno escolar ya sea de mayor densidad o poca densidad.
- Se refleja una tendencia general en la actividad física de los jóvenes, donde una parte significativa mantiene una rutina activa, mientras que una proporción considerable no se involucra en ninguna forma de ejercicio

## DISCUSIÓN

El estudio de Piña-López encontró que el 84,5% de los adolescentes entre 10 a 14 años tenían una alta tendencia a la inactividad física, datos que difieren con los hallazgos del estudio en donde el 24% de los adolescentes presentan inactividad física, en ese sentido el 66 % de los adolescentes realiza alguna actividad física semanal, principalmente de baja intensidad, como correr y caminar. Además, el uso de pantallas es significativo, ya que en nuestro estudio se identificó que el 47% de los adolescentes pasa entre 3 y más de 5 horas diarias en videojuegos, y aunque un 43% no ve televisión en los días escolares, el 19% pasa 3 horas o más frente a la pantalla durante el fin de semana; en ese sentido los hallazgos de Piña-López no difieren, dado que el 45% de los adolescentes pasan entre 3 y más de 5 horas diarias en videojuegos(Piña-López & García-Alvarado, 2023).

Según Trujillano, el 75.9% de los adolescentes de 14 a 17 años, presentaron niveles bajos de actividad física, mientras que, en el análisis del estudio, aunque se observa que una parte de los adolescentes participan, existe un 33% que reportó hacer ejercicio algunas veces, y un 21% que lo hace a menudo (Trujillano et al., 2016)

La comparación entre los resultados de nuestra investigación y los hallazgos de Wang (2022) revelan diferencias significativas en la actividad física y la percepción de la salud entre adolescentes. En la investigación se identificó que un 56% de los adolescentes se encuentran inactivos durante las horas de comida, optando por actividades sedentarias, y solo el 15% participó en algo de ejercicio; al comparar con Wang, quien reportó que más del 86% de los encuestados a nivel global realizaban de forma activa ejercicio vigoroso más de una vez a la semana, lo que se asociaba con una percepción positiva sobre su estado de salud en el 98,54% de los participantes(castillo et al., 2024).

De acuerdo con el estudio de Piksööt, el 12.5% de los adolescentes son físicamente activos durante al menos 60 minutos al día estos es el 28%, datos que coinciden con

nuestro estudio dado que el 26% de los adolescentes son muy activos al menos cinco veces a la semana. Ambos estudios destacan la prevalencia de comportamientos sedentarios, como el tiempo dedicado a mirar televisión o jugar videojuegos, mostrando que, aunque hay un compromiso con la actividad física, la inactividad sigue siendo un patrón significativo en los adolescentes (Beaudry Bellefeuille, 2006). La comparación entre los resultados de Rodríguez y los hallazgos de nuestra investigación, sobre el tiempo que los adolescentes dedican a ver televisión en un día escolar, revelan diferencias significativas en el comportamiento de consumo de medios. Mientras que Zapata (2021) informa que, en promedio, los estudiantes del segundo ciclo pasan más de 6 horas diarias frente a una pantalla, esta investigación muestra que un 43% de los adolescentes no ve televisión en días escolares, y solo un 6% consume 5 horas o más diarias (Rodríguez Torres et al., 2020).

Las limitaciones del estudio se centraron en la demora de los padres de familia para firmar los asentimientos informados, así como el no entendimiento de algunas preguntas por parte de los adolescentes, el cual los investigadores pudieron resolver al explicar las dudas de los participantes.

Las sugerencias de nuevos estudios que permitan incentivar la participación en deportes de equipo mediante la estimulación de actividades como el fútbol y el voleibol, también fomentar el trabajo en equipo y la socialización. Otro estudio relevante podría ser el fomentar la Inclusión a través de la implementación de programas que aseguren la participación de todos los estudiantes, especialmente aquellos que no participan en absoluto o que lo hacen muy poco. Esto puede incluir actividades que sean más atractivas y accesibles para todos los niveles de habilidad e identificar barreras mediante la realización de encuestas o grupos de enfoque para comprender las razones detrás de la inactividad física entre los estudiantes que no participan o lo hacen poco. Esto permitirá diseñar intervenciones específicas que aborden esas barreras.

## CONCLUSIONES

El análisis de las actividades realizadas por los adolescentes en su tiempo libre durante la última semana revela una tendencia marcada hacia la inactividad física, con un alto porcentaje de jóvenes que no participan en diversas actividades recreativas, ya que prefieren actividades tales como: videojuegos, uso de celular, streaming, tablet y computador.

La mayoría de los adolescentes reportó no haber realizado actividades como saltar lazo, patinar y hacer aeróbicos, lo que indica una necesidad de fomentar un estilo de vida más activo entre los adolescentes. Sin embargo, se observaron ciertas ac-

tividades con niveles moderados de participación, como caminar, correr y bailar, lo que sugiere que hay oportunidades para incrementar el involucramiento en estas prácticas.

Es notable que actividades como el fútbol, el voleibol y el baloncesto, aunque no son las más practicadas, aún captan el interés de una parte significativa de la población juvenil. Esto destaca la importancia de implementar programas y eventos que faciliten el acceso a estas actividades, además de educar sobre sus beneficios. La baja participación en actividades más estructuradas, como la natación y las artes marciales, evidencia la necesidad de mejorar el acceso a instalaciones y recursos para que los adolescentes puedan explorar una gama más amplia de opciones deportivas.

Los datos sugieren que, aunque una buena parte de los adolescentes están activos durante las clases de educación física, hay un porcentaje significativo que no lo está, lo que indica la necesidad de intervenciones específicas para mejorar la participación. Fomentar la actividad física desde una edad temprana es esencial para el desarrollo de hábitos saludables que perduren en el tiempo. Las clases de educación física son un espacio clave para cultivar estos hábitos, y su diseño debe adaptarse para maximizar la participación y el disfrute de los estudiantes.

Los resultados evidencian un predominio de comportamientos sedentarios entre los estudiantes durante las horas de comida, lo que puede contribuir a problemas de salud a largo plazo, como sobrepeso y enfermedades crónicas. La baja participación en actividades físicas más dinámicas indica la necesidad de fomentar comportamientos que promuevan el movimiento y la actividad.

El análisis de la actividad física entre los adolescentes muestra que, aunque hay días con un mayor compromiso, como el miércoles, la tendencia general indica una baja participación, especialmente durante el fin de semana. Con una media semanal de 23, es evidente que muchos adolescentes no están aprovechando las oportunidades para mantenerse activos, lo que puede tener implicaciones negativas para su salud y bienestar.

En conclusión, los resultados reflejan una notable diversidad en los hábitos de tiempo de pantalla y actividad física de los adolescentes. Mientras que una gran parte no ve televisión durante los días escolares, existe una preferencia clara por el uso de videojuegos y computadoras, con un considerable porcentaje de adolescentes dedicando varias horas a estas actividades, incluso los fines de semana. Esto sugiere un estilo de vida digital predominante que podría limitar el tiempo dedicado a otras actividades recreativas. Sin embargo, también hay un grupo significativo que

participa en deportes en equipo, lo que muestra un equilibrio entre la actividad física y el entretenimiento digital. Estos hallazgos subrayan la necesidad de promover un balance adecuado entre el tiempo de pantalla y la actividad física para fomentar el bienestar integral de los adolescentes.

Como limitaciones se presentaron demoras para el proceso de recolección de datos, dado que los compromisos académicos de los estudiantes dificultaban la recolección de la información, ampliando el número de días planificados para la toma de datos. Otro dato importante es que algunos no respondían varias preguntas, lo que nos llevaba a devolverlos para que terminaran de llenar el cuestionario. Algunos estudiantes no leían ni escuchaban las recomendaciones, por lo tanto, se hacía evidente una mayor atención hacia el diligenciamiento de los instrumentos. Las preguntas del instrumento PAQ-A en ocasiones eran difíciles de comprender por parte de los estudiantes, lo que conlleva a la explicación de estas, para su propio diligenciamiento

El buscar que los estudiantes tengan un mejor autocuidado, hace que fortalezcan la resistencia física, disminuya la probabilidad de presentar enfermedades crónicas y prioricen sus intereses, abandonando el tiempo en pantalla innecesario y poco académico, por ende, desde el presente estudio se recalca la importancia de que los adolescentes practiquen algún deporte, interacciones más entre ellos y tengan un buen autocuidado, además que ayuda con la salud mental y autoconocimiento propio.

Desde las recomendaciones se pretende Incentivar la Participación en Deportes de Equipo mediante la organización de Torneos y Ligas en actividades como el fútbol y el voleibol, lo que no solo aumentaría la participación, sino que también fomentaría el trabajo en equipo y la socialización.

Fomentar la Inclusión a través de la implementación de programas que aseguren la participación de todos los estudiantes, especialmente aquellos que no participan en absoluto o que lo hacen muy poco. Esto puede incluir actividades que sean más atractivas y accesibles para todos los niveles de habilidad.

Identificar Barreras mediante la realización de encuestas o grupos de enfoque para comprender las razones detrás de la inactividad física entre los estudiantes que no participan o lo hacen poco. Esto permitirá diseñar intervenciones específicas que aborden esas barreras.

Promover Actividades Extracurriculares que incluyan clubes que complementen las clases de educación física. Estas actividades pueden incentivar a los adolescentes

a mantenerse activos fuera del horario escolar y fomentar un estilo de vida más saludable.

Implementar un sistema de monitoreo que evalúe la participación y el progreso de los estudiantes en la actividad física. Esto permitirá identificar tendencias, ajustar estrategias y reconocer a los estudiantes que muestran un compromiso notable.

Promover Conciencia sobre Salud e incluirla a nivel curricular sobre los beneficios de la actividad física para la salud física y mental. Conectar la actividad física con temas de salud, como la prevención del sobrepeso y enfermedades crónicas, puede motivar a los estudiantes a participar más.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍCAS

- Beaudry Bellefeuille, I. (2006). La actividad física: ¿derecho o privilegio? Revista asturiana de Terapia Ocupacional, 3, 23-26.
- Bennàsser Torrandell, M. X., & Vidal Conti, J. (2021). Relación entre la actividad física durante el recreo escolar, actividad física semanal y expediente académico. <http://hdl.handle.net/2183/27593>
- Bernate, J., Rincón Fonseca, E., & López Cruz, J. E. (2020). Sedentarismo y actividad física: Revisión bibliográfica de estrategias desde la educación física y aplicaciones prácticas para niños y adolescentes. EmásF: revista digital de educación física, 67, 137-156.
- Castillo, N., Nizama, J., Chalco, O., Montenegro, J., Valdiviezo, Y., Riquez Livia, P., Huertas, J., Chávez Díaz, J. M., & Dávila Moran, R. (2024). Nivel de actividad física de adolescentes en establecimientos educativos privados de nivel secundario en la ciudad de Lima tras el periodo de confinamiento por COVID-19 (Level of physical activity of adolescents in private secondary educational establishments in the city of Lima after the period of confinement due to COVID-19). Retos, 59, 32-38. <https://doi.org/10.47197/retos.v59.108313>
- David Martínez Gómez. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272009000300008](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272009000300008)
- Dean, A. G., Sullivan, K. M., & Soe, M. M. (2010). Epi Info and OpenEpi in Epidemiology and Clinical Medicine: Health Applications of Free Software. CreateSpace.
- Dub Kogut, N. (2024). Revisión bibliográfica sobre la influencia de la actividad física

en la adolescencia desde la perspectiva de la labor profesional de enfermería.  
<https://titula.universidadeuropea.com/handle/20.500.12880/9112>

Encuestas Nacionales e información relacionada. (s. f.). Recuperado 18 de noviembre de 2025, de [https://www.dnp.gov.co:443/LaEntidad/\\_subdireccion-general-prospectiva-desarrollo-nacional/direccion-desarrollo-social/Paginas/encuestas-nacionales-nutricion.aspx](https://www.dnp.gov.co:443/LaEntidad/_subdireccion-general-prospectiva-desarrollo-nacional/direccion-desarrollo-social/Paginas/encuestas-nacionales-nutricion.aspx)

Faundez Casanova, C. P., Almuna Alfaro, C., Donoso Vilaza, C., Retamales Oyarce, L., Saravia Albornoz, T., Sazo Amigo, L., & Castillo Retamal, F. (2023). Nivel de actividad física, tiempo de pantalla y hábitos de sueño en adolescentes chilenos durante cuarentena por COVID-19. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 49, 231-236.

Guntín, S. E. V., & Bernad, B. M. (2013). La actividad física en los adolescentes: Un valor para crecer y vivir sanos. Ediciones Díaz de Santos.

Gómez González, L., Valencia-Peris, A., Lizandra Mora, J., & Peiró Velert, C. (2020). Niveles de actividad física y sedentarismo de los adolescentes en recreos naturales vs. tradicionales: Un estudio piloto. Cultura, ciencia y deporte, 15(46), 475-484.

Haquin F, C., Larraguibel Q, M., & Cabezas A, J. (2004). Factores protectores y de riesgo en salud mental en niños y adolescentes de la ciudad de Calama. Revista chilena de pediatría, 75(5), 425-433. <https://doi.org/10.4067/S0370-41062004000500003>

Huaman-Carhuas, L., Bolaños-Sotomayor, N., Huaman-Carhuas, L., & Bolaños-Sotomayor, N. (2020). Sobre peso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. Enfermería Nefrológica, 23(2), 184-190. <https://doi.org/10.37551/s2254-28842020018>

Jimbo Quimuña, A. G. (2024). La actividad física recreativa y su efecto en el comportamiento sedentario del adolescente. GADE: Revista Científica, 4(1), 312-326.

Márquez, A. T., Alonso-Castillo, M. M., Gómezmeza, M. V., Alonsocastillo, B. A., Oliva Rodríguez, N. N., Armendáriz-García, N. A., Márquez, A. T., Alonso-Castillo, M. M., Gómezmeza, M. V., Alonsocastillo, B. A., Oliva Rodríguez, N. N., & Armendáriz-García, N. A. (2016). MOTIVACIONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ESTUDIANTES DE PREPARATORIA. Ciencia y enfermería, 22(3), 47-59. <https://doi.org/10.4067/S0717-95532016000300047>

Méndez, I. M. A. (2023). Factores de riesgo y estresantes de la salud mental en adolescentes. *Revista Académica Sociedad del Conocimiento Cunzac*, 3(2), 87-95. <https://doi.org/10.46780/sociedadcunzac.v3i2.94>

Morales Rodríguez, M., Díaz Barajas, D., & Solís, A. (2023). Impacto de afectividad y habilidades resilientes en la salud mental de adolescentes: Fin del confinamiento. *Religación: Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 8(36), 5.

Montero Ordóñez, L. F., & Chávez Cevallos, E. (2015). Disminución del sedentarismo en adolescentes del colegio Atahualpa, Cantón Machala, a través de un programa de recreación físicodeportivo. *Lecturas: Educación física y deportes*, 210, 10.

Nuviala, A. N., Ruiz-Juan, F., & Montes, M. E. G. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos*, 6, 13-20. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i6.35078>

Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J. C., Iglesias, A., & Guerra, M. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente: Estudio de caso (Physical activity levels in adolescents: a case study). *Retos*, 23, 43-47. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i23.34566>

Parra, J. M. A. (2017). Psicología del Deporte Vol 26, no 1, 2017: Revista de Psicología del Deporte. Universidad Almería.

Perea-Caballero, A. L., López-Navarrete, G. E., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L. M., Ríos-Gallardo, P. A., Lara-Campos, A. G., González-Valladez, A. L., García-Osorio, V., Hernández-López, M. A., Solís-Aguilar, D. C., & Paz-Morales, C. de la. (2020). Importancia de la Actividad Física. *Salud Jalisco*, 6(2), 121-125.

Piña-López, J. A., & García-Alvarado, M. G. (2023). Actividad física en adolescentes mexicanos en el periodo 2006-2021: Análisis breve y algunas observaciones. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 9(2). <https://doi.org/10.31910/rdafdf.v9.n2.2023.2352>

Ramírez Pastore, M. L., Gotz, S., Riera, J., Pastore, B., Vera, N., Castaño, L., & Sequeira, V. G. (2020). Nivel de actividad física y estado nutricional en una población pediátrica de un consultorio ambulatorio Asunción. *Pediatría (Asunción): Organo Oficial de la Sociedad Paraguaya de Pediatría*, 47(1), 11-16.

Reigal Garrido, R. E., Videra García, A., Parra Flores, J. L., & Juárez Ruiz de Mier, R.

(2012). Actividad física deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 22, 19-23.

Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. Revista Cubana de Medicina General Integral, 36(2), 10.

Rodríguez-Cáceres, A., Sánchez-Vera, M. A., Mora, M. A., Sarmiento-Gonzalez, P., Méndez, J. L., Becerra, A. M. G., Guerra-Balic, M., & Sánchez-Martin, R. (2023). Relación entre la exposición a pantallas, el comportamiento sedentario y el dolor musculoesquelético en adolescentes: Revisión sistemática (Relationship between screen exposure, sedentary behavior and musculoskeletal pain in adolescents: a systematic review). Retos, 50, 1064-1070. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99865>

Rodríguez-Torres, Á. F., Cusme-Torres, A. C., & Paredes-Alvear, A. E. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. Polo del Conocimiento, 5(9), 1163-1178. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i9.1778>

Rojas Matsuda, L. D., Rodríguez Palacio, I., Rodríguez Palacio, K., Espinoza Requesén, I., Sacerio González, I., Angulo Álvarez, C. M., Rojas Matsuda, L. D., Rodríguez Palacio, I., Rodríguez Palacio, K., Espinoza Requesén, I., Sacerio González, I., & Angulo Álvarez, C. M. (2020). Niveles de actividad física en estudiantes de enfermería. Revista Finlay, 10(4), 420-427.

Ruiz Puerchambud, N. M. (2024). Nivel de actividad física y su relación con el perfil psicomotor en niños de 9 a 11 años del municipio de Santiago Putumayo. [https://doi.org/10.48713/10336\\_43402](https://doi.org/10.48713/10336_43402)

Tapia-Serrano, M. Á., Vaquero-Solís, M., López-Gajardo, M. Á., Sánchez-Miguel, P. A., Tapia-Serrano, M. Á., Vaquero-Solís, M., López-Gajardo, M. Á., & Sánchez-Miguel, P. A. (2021). Adherencia a la dieta mediterránea e importancia de la actividad física y el tiempo de pantalla en los adolescentes extremeños de enseñanza secundaria. Nutrición Hospitalaria, 38(2), 236-244. <https://doi.org/10.20960/nh.03372>

Trujillano, A. A. M., Rebatta, D. A. P., Mendoza, A. E. F. T., Olivari, E. C. M., & Fernández, P. R. A. (2016). Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-A en escolares de secundaria en dos colegios de San Martín de Porres – Lima. Revista Herediana de Rehabilitación, 1(1), 21-21. <https://doi.org/10.20453/rhr.v1i1.2892>



## LA TENSIÓN FORMATIVA ENTRE LA PSICOLOGÍA CIENTÍFICA Y LAS PSEUDOCIENCIAS: IMPLICACIONES EPISTEMOLÓGICAS Y ÉTICAS PARA LA PRÁCTICA PROFESIONAL

*The Formative Tension between Scientific Psychology and Pseudosciences: Epistemological and Ethical Implications for Professional Practice*

**LEONARDO BECERRA MILLÁN<sup>1</sup>**



<https://orcid.org/0000-0002-9273-9552>



[leonardo.becerra@unipamplona.edu.co](mailto:leonardo.becerra@unipamplona.edu.co)

**TATIANA MARÍN AVELLANEDA<sup>1</sup>**

<https://orcid.org/0009-0003-3958-2490>



[tatiana.marin2@unipamplona.edu.co](mailto:tatiana.marin2@unipamplona.edu.co)



**ELIANA MARÍA IBÁÑEZ CASADIEGOS<sup>1</sup>**



<https://orcid.org/0000-0002-0379-1309>



[eliana.casadiegos@unipamplona.edu.co](mailto:eliana.casadiegos@unipamplona.edu.co)

<sup>1</sup>Docente, Universidad de Pamplona, Norte de Santander, Colombia.

### RESUMEN

Las pseudociencias representan un desafío persistente para la psicología contemporánea, infiltrándose con discursos que simulan rigor científico, pero carecen de sustento empírico, erosionando la confianza pública en la disciplina. Este artículo reflexivo aborda, desde una perspectiva integradora, los fundamentos epistemológicos, los mecanismos psicocognitivos y las implicaciones éticas que explican su adhesión y proliferación. Se analizan los criterios de demarcación y se exploran los procesos que facilitan la creencia, como el sesgo de confirmación, la ilusión de control y la patronización, junto con la influencia de la Happycracia y la mercantilización del bienestar. El análisis ético se centra en el concepto de Terapias Potencialmente Dañinas, evidenciando el riesgo de daño directo y daño por sustitución, un fenómeno corroborado por la alta prevalencia de uso de prácticas alternativas en el país. El artículo concluye que la ética profesional implica una responsabilidad epistémica ineludible. Se propone robustecer la alfabetización científica crítica y la formación metodológica explícita en el currículo profesional como estrategia central para

**Fecha Recibido:** 14/11/2025 **Fecha Aceptado:** 20/11/2025 **Fecha Publicado:** 12/12/2025

### Cómo citar:

Becerra Millán, L., Marín Avellaneda, T. & Ibáñez Casadiegos, E. M. (2025). *La Tensión Formativa entre la Psicología Científica y las Pseudociencias: Implicaciones Epistemológicas y Éticas para la Práctica Profesional*. *Salud & Bien-Estar de la Amazonia*. Vol. 1(1). ppt. 42-64



Este artículo puede compartirse bajo la Licencia Creative Commons (CC BY NC ND 4.0).

REVISTA SALUD & BIEN - ESTAR. VOL. 1 NÚM. 1 - 2025. JULIO-DICIEMBRE



contrarrestar el pensamiento pseudocientífico, garantizar la integridad disciplinar y salvaguardar la calidad técnica y la beneficencia en la práctica psicológica contemporánea.

**PALABRAS CLAVE:** Alfabetización Científica, Banalización, Ética Profesional, Evidencia Científica, Implicaciones Éticas, Pensamiento Crítico, Pseudociencia, Terapias Potencialmente Dañinas (PHTs).

#### ABSTRACT

Pseudosciences represent a persistent challenge for contemporary psychology, infiltrating it with discourses that simulate scientific rigour but lack empirical support, eroding public confidence in the discipline. This reflective article takes an integrative approach to addressing the epistemological foundations, psychocognitive mechanisms and ethical implications that explain their adherence and proliferation. It analyses the criteria for demarcation and explores the processes that facilitate belief, such as confirmation bias, the illusion of control and patronisation, together with the influence of Happycracy and the commodification of well-being. The ethical analysis focuses on the concept of Potentially Harmful Therapies, highlighting the risk of direct harm and harm by substitution, a phenomenon corroborated by the high prevalence of alternative practices in the country. The article concludes that professional ethics implies an inescapable epistemic responsibility. It proposes strengthening critical scientific literacy and explicit methodological training in the professional curriculum as a central strategy to counteract pseudoscientific thinking, ensure disciplinary integrity, and safeguard technical quality and beneficence in contemporary psychological practice.

**KEYWORDS:** Critical Thinking, Ethical Implications, Potentially Harmful Therapies (PHTs), Professional Ethics, Pseudoscience, Scientific Evidence, Scientific Literacy, Trivialisation, pseudoscience, critical thinking, cognitive biases, epistemology, professional ethics

## INTRODUCCIÓN

Vivimos en una era caracterizada por la sobreabundancia de información, con discursos que se autodenominan “alternativos”, “espirituales”, “holísticos” o incluso “cuánticos” circulan con enorme fuerza en redes sociales, espacios terapéuticos y entornos educativos, adoptando un lenguaje técnico para presentarse como innovaciones del saber psicológico, cuando en realidad carecen de coherencia teórica y fundamento empírico. Muchos de ellos adoptan un lenguaje técnico, citan términos científicos fuera de contexto y se presentan como innovaciones del saber psicológico, cuando en realidad carecen de fundamento empírico o de coherencia teórica. Esta proliferación de narrativas pseudocientíficas ha transformado el ecosistema del bienestar y la salud mental, desplazando en ocasiones las prácticas basadas en la evidencia por promesas de curación inmediata, diagnósticos “energéticos” o terapias “de sanación emocional” sin validación.

Aunque es innegable que algunas personas encuentran en estas prácticas un sentido subjetivo o un alivio emocional, lo cual revela necesidades legítimas insatisfechas por la atención tradicional, el problema central no radica en su mera existencia, sino en la profunda confusión epistemológica que promueven al desdibujar los límites entre la ciencia y la creencia, estas propuestas erosionan la confianza pública en la psicología como disciplina científica y en los profesionales formados en el rigor empírico. La cuestión, por tanto, trasciende lo académico, pues tiene consecuencias éticas, sociales y clínicas directas.

Frente a este escenario, la psicología contemporánea debe abordar tres desafíos centrales: primero, comprender los mecanismos psicológicos y sociocognitivos que explican la adhesión a las prácticas pseudocientíficas; segundo, examinar las implicaciones éticas y profesionales de su difusión; y tercero, reforzar la frontera epistemológica entre ciencia y pseudociencia en la práctica, la formación académica y la divulgación pública.

### Epistemología y delimitación de la pseudociencia

Una tarea esencial para la salud de cualquier disciplina científica consiste en diferenciar entre el conocimiento legítimo sustentado en evidencia, contrastación y revisión crítica y aquel que solo simula tener dichas características, pues esta frontera epistemológica ha sido objeto de debate desde los inicios de la filosofía de la ciencia. Popper (1959) propuso el criterio de falsabilidad como rasgo distintivo de una teoría científica donde una proposición es científica en la medida en que pueda ser refutada mediante la observación o la experimentación. En contraposición, las pseudociencias suelen formular afirmaciones inmunes al error, empleando hipótesis ad

hoc esto es, explicaciones añadidas exclusivamente para salvar la teoría cuando la evidencia las contradice.

**Tabla 1.**

*Indicadores de Pseudociencia en el Discurso y la Práctica Psicológica.*

Indicador	Descripción
<b>Validación Anecdótica</b>	Apelación excesiva a testimonios individuales o casos anecdoticos como única fuente de validación, en lugar de datos sistemáticos.
<b>Inmunidad a la Falsabilidad</b>	Rechazo sistemático a la crítica o reinterpretación de los datos contrarios mediante argumentos ad hoc (explicaciones añadidas exclusivamente para salvar la teoría).
<b>Deficiencia Metodológica</b>	Ausencia de sistematicidad metodológica, falta de control experimental, o incapacidad de replicabilidad.
<b>Lenguaje Vacío</b>	Uso ornamental de lenguaje tecnocientífico vacío, con términos como "energía", "cuántico", "vibración", "neuro", que carecen de significado operativo en el contexto.
<b>Actitud Dogmática</b>	Discurso reactivo o dogmático frente a la evidencia empírica y la revisión externa, a menudo adoptando una narrativa de resistencia o persecución.

**Nota.** La tabla presenta una síntesis de criterios comunes utilizados para identificar rasgos pseudocientíficos en teorías o prácticas psicológicas, basados en la ausencia de evidencia empírica, la falta de falsabilidad y el uso impropio del lenguaje técnico. Elaboración propia.

Si bien la falsabilidad es un estándar crucial, los filósofos de la ciencia han complejizado el criterio de demarcación. Kuhn (1962) argumentó que la ciencia avanza dentro de paradigmas establecidos, y la pseudociencia opera fuera de estos marcos compartidos por la comunidad. Por su parte Lakatos (1978) propuso que la diferencia reside en el dinamismo: la ciencia pertenece a un "programa de investigación progresivo" que hace predicciones audaces, mientras que la pseudociencia es un "programa degenerativo" que solo reinterpreta datos ya conocidos (Krüger et al., 2025).

Como señalan (Lilienfeld et al., 2015) las pseudociencias exhiben las trampas superficiales de la ciencia, pero carecen de su sustancia, es decir imitan el lenguaje, los símbolos y las estructuras externas de la ciencia, pero carecen de su contenido metodológico y su actitud crítica. En el ámbito de la psicología clínica, esta simulación se expresa en múltiples formas: terapias que invocan "frecuencia vibracional", "memoria celular" o modelos "cuánticos" del inconsciente, generando una ilusión de legitimidad que socava la Práctica Basada en la Evidencia (PBE).

El problema epistemológico se agrava por la naturaleza plural de la psicología, lo que crea una "zona gris". La pseudociencia explota la tensión entre los modelos de la psicología (cognitivo-conductual, psicodinámico, humanista), afirmando ser una

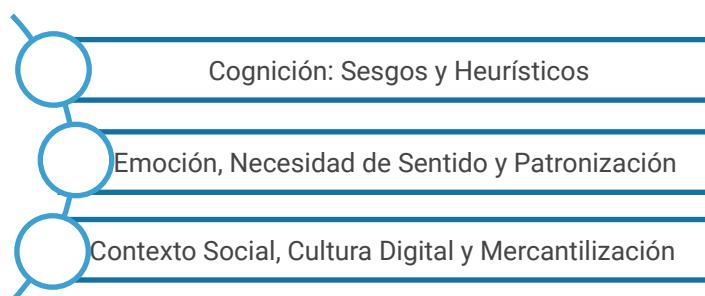
“alternativa” legítima. Sin embargo, el problema no es ser diferente, sino ignorar la obligación metodológica; Bunge (1983) subraya que el conocimiento científico, para ser tal, debe cumplir con la sistematicidad, la verificabilidad y la coherencia lógica, criterios que la pseudociencia evade sistemáticamente (Pérez-Álvarez, 2021).

### Mecanismos Psicológicos de la Creencia Pseudocientífica

Comprender por qué individuos educados pueden adherirse a prácticas carentes de sustento empírico exige examinar la compleja interacción entre procesos cognitivos, necesidades emocionales y dinámicas socioculturales que sustentan el creer.

**Figura 1.**

Ejes de análisis de la adhesión a la creencia pseudocientífica.



**Nota:** La figura sintetiza los tres niveles de análisis propuestos para comprender los mecanismos de adhesión a la pseudociencia: Cognitivo (errores de razonamiento), Emocional (necesidades existenciales) y Sociocultural (factores de contexto y mercantilización). Elaboración propia.

#### Cognición: Sesgos y Heurísticos

Desde la psicología cognitiva, el mecanismo más sólido es el sesgo de confirmación. Nickerson (1998) lo define con precisión como “la búsqueda o interpretación de pruebas de manera parcial hacia las creencias existentes”. En esencia, este sesgo impulsa a los individuos a buscar, interpretar y memorizar selectivamente aquella información que respalda sus ideas preexistentes, mientras se ignora activamente la evidencia contradictoria.

A esta dimensión cognitiva se le suma el razonamiento motivado, que introduce un componente afectivo crucial, cuando una creencia está ligada a una carga emocional significativa (como la esperanza de una cura), la mente prioriza la necesidad de mantener dicha creencia por encima de una evaluación objetiva de su veracidad. Además, los trabajos seminales de Kahneman (2011) revelan la influencia del heurístico de disponibilidad; según este principio las personas tienden a dar mayor credibilidad a la información que es más fácil de recordar o que se encuentra más

accesible (por ejemplo, un testimonio impactante o viral en redes sociales), sin que su validez intrínseca sea el factor determinante.

### **Emoción, necesidad de sentido y búsqueda de patrones**

La adhesión a la pseudociencia trasciende los meros fallos cognitivos; responde a profundas necesidades existenciales donde en contextos de incertidumbre, dolor psicológico o crisis vital, las narrativas pseudocientíficas resultan atractivas porque ofrecen explicaciones simples y promesas de control frente a la complejidad del caos.

Esta búsqueda activa de significado puede interpretarse, según Shermer (1997) como una manifestación de la patronización la cual es la tendencia evolutiva humana a encontrar patrones significativos o agentes causales incluso en el ruido o en datos aleatorios, pues si bien esta inclinación es adaptativa en ciertos contextos, conduce a errores categóricos cuando se aplica a fenómenos inherentemente complejos o estocásticos.

Las creencias pseudocientíficas cumplen, por lo tanto, funciones adaptativas emocionales. Frente a un diagnóstico médico complejo, un duelo o una vivencia de angustia, es emocionalmente más tolerable adherirse a la idea de una “energía bloqueada” que enfrentar un proceso incierto y multifactorial. Estas creencias proporcionan sentido, esperanza y pertenencia a una comunidad. No obstante, la función emocional no equivale a validez epistemológica. Shermer (1997) advierte irónicamente que “sin evidencia corroborativa... diez anécdotas no son mejores que una”, recordando que el valor narrativo o de consuelo de una creencia no sustituye la necesidad de evidencia.

Finalmente, Lilienfeld et al. (2007) subrayan que algunas terapias pseudocientíficas no solo son ineficaces, sino potencialmente dañinas. Al explotar las vulnerabilidades emocionales humanas, pueden retrasar tratamientos basados en la evidencia, generar falsas expectativas o erosionar la confianza en los profesionales de la salud. En esencia, la pseudociencia convierte el sufrimiento en un mercado simbólico de promesas vacías.

### **La prevalencia de la creencia en Colombia.**

El problema no es marginal debido a que la búsqueda de soluciones rápidas ha llevado a un alto consumo de prácticas sin evidencia, aunque las cifras varían, estudios realizados en Colombia han mostrado una alta adhesión a estas prácticas. Por ejemplo, una encuesta sobre el uso de Medicinas Complementarias y Alternativas

(MCA) en pacientes con Trastorno Afectivo Bipolar en Colombia reveló que el 31,6% de los pacientes había recurrido a MCA como primera atención sanitaria antes de recibir un diagnóstico psiquiátrico formal (Ministerio de Salud y Protección Social, 2023). Las prácticas más usadas incluyeron la asistencia a misas de sanación, la homeopatía y las esencias florales. Esto evidencia un retraso significativo en el acceso al tratamiento basado en la evidencia, con más de 5 años transcurridos hasta el diagnóstico en casi un tercio de los casos, lo que subraya el riesgo por sustitución.

### **Contexto Social, Cultura Digital y Mercantilización**

La expansión contemporánea de la pseudociencia es inseparable de la cultura digital y la mercantilización del bienestar.

#### **La Amplificación Algorítmica.**

Las redes digitales constituyen un espacio privilegiado para la difusión pseudocientífica, donde la lógica de la viralidad y la aprobación social tiende a sustituir el rigor de la evidencia pues los algoritmos priorizan el contenido que es emocionalmente atractivo y congruente con las creencias preexistentes del usuario, lo que resulta en la formación de cámaras de eco. Estas dinámicas intensifican el sesgo de confirmación algorítmico, reforzando las ideas afines y aislando al individuo de las visiones críticas o disidentes.

#### **La Mercantilización del Bienestar (Happycracia).**

En este marco, emerge la llamada “espiritualidad comercial” (Illouz, 2007; 2018), que ha convertido la búsqueda de bienestar y la gestión del sufrimiento en un producto de consumo. Conceptos como “vibración positiva”, “auténticidad” o “sanación interior” se mercantilizan. Illouz (2018) describe este fenómeno como la Happycracia, un sistema donde la responsabilidad del sufrimiento recae únicamente en la gestión emocional individual, ignorando los profundos factores estructurales y sociales.

#### **El Dilema de la Psicología Científica.**

Esta dinámica crea una competencia desleal, mientras que la psicología basada en la evidencia exige tiempo, evaluación y un compromiso ético riguroso, las pseudoterapias ofrecen gratificación inmediata, lenguaje emocional simplificado y promesas absolutas.

La consecuencia es estructural: al legitimar discursos no validados, se socava la confianza pública en la psicología como ciencia y profesión, esta percepción es ali-

mentada por la visibilidad mediática de métodos dudosos, llevando a que amplios sectores de la población consideren la psicología como “menos científica” que otras áreas de la salud. El problema deja de ser individual y compromete la identidad epistemológica de la psicología y su responsabilidad ética frente a la sociedad.

### **Sesgos Específicos y Correlaciones de la Creencia**

Además de los sesgos de confirmación y disponibilidad, la adhesión a la pseudociencia se ve impulsada por factores cognitivos y motivacionales que ofrecen consuelo frente a la incertidumbre y el caos.

#### **Ilusión de Control y Empoderamiento Falso.**

Uno de los motivadores más poderosos para la aceptación de las pseudoterapias es la Ilusión de Control (Langer, 1975), se trata de la tendencia humana a creer que se puede influir personalmente en resultados que son, objetivamente, aleatorios o incontrolables. En contextos de enfermedad grave, crisis vital o incertidumbre, las narrativas pseudocientíficas capitalizan esta necesidad ofreciendo la promesa de un control total sobre la propia salud (“todo está en tu mente”, “tú creas tu realidad”). Esta ilusión es inherentemente atractiva, pues reemplaza la angustia de la impotencia con la falsa sensación de agencia personal, aunque carezca de base empírica.

#### **Pensamiento Mágico y Detección de Agentes.**

El concepto de patronización propuesto por Shermer (1997), la tendencia a encontrar patrones significativos en el ruido, se conecta íntimamente con el Pensamiento Mágico y la Detección de Agentes Intencionales, este es un mecanismo evolutivo adaptativo que favorece la supervivencia al inferir rápidamente la presencia de un agente (un depredador) ante una señal ambigua. En el contexto moderno, esta hiperractividad del sistema de detección lleva a las personas a inferir la existencia de fuerzas o agentes intencionales detrás de fenómenos complejos o aleatorios. Así, un evento desafortunado se interpreta como el resultado de una “energía oculta”, una “conspiración” o un “bloqueo”, en lugar de una combinación de factores probabilidad o multifactoriales dándole un peso evolutivo al argumento de la creencia pseudocientífica.

#### **Correlación con el Pensamiento Analítico.**

Existe una correlación robusta entre la aceptación de las pseudociencias y una baja propensión al Pensamiento Analítico. Estudios en psicología del razonamiento (West et al., 2008) sugieren que los individuos que se involucran menos en la re-

flexión metacognitiva (la capacidad de evaluar y corregir los propios procesos de pensamiento) y que dependen más de la intuición (Sistema 1 de Kahneman) tienden a mostrar una mayor aceptación de creencias paranormales o pseudocientíficas. El pensamiento analítico funciona como una defensa cognitiva que permite desacoplar las creencias intuitivas de la evaluación lógica, una habilidad que se ve debilitada o ignorada en la adhesión a prácticas sin fundamento.

### Implicaciones Éticas y Riesgos Profesionales

La expansión de discursos pseudocientíficos en el campo del bienestar psicológico no solo constituye un problema epistemológico, sino también un desafío ético de primer orden. Cuando un psicólogo legitima, promueve o guarda silencio frente a prácticas sin evidencia empírica, transgrede los límites del conocimiento científico y compromete principios éticos esenciales como la competencia, la beneficencia y la integridad profesional (APA, 2017). La ética psicológica, por tanto, implica una obligación epistémica: la de sostener la práctica sobre fundamentos válidos y verificables.

La Ley 1090 de 2006 (Código Deontológico y Bioético del Psicólogo) es el marco legal que exige la competencia, la beneficencia y la integridad profesional. La ética psicológica, por tanto, implica una obligación epistémica: la de sostener la práctica sobre fundamentos válidos y verificables, tal como lo exige el Artículo 2, numeral 5 (Competencia) y 6 (Integridad), al obligar al profesional a basar su trabajo en el conocimiento científico actualizado.

### El Concepto de Terapias Potencialmente Dañinas (Potentially Harmful Therapies) (PHTs).

El riesgo ético de la pseudociencia debe analizarse bajo el marco conceptual de las Terapias Potencialmente Dañinas (PHTs). (Lilienfeld, 2007) acuñaron y desarrollaron este concepto para identificar intervenciones psicológicas que no solo son ineficaces, sino que tienden a causar daño psicológico o físico en una proporción significativa de los usuarios. Las PHTs, a menudo pseudocientíficas, se caracterizan por el riesgo de:

Este marco establece que la pseudociencia no es una simple alternativa inútil, sino un agente de riesgo que explota las vulnerabilidades emocionales del consultante.

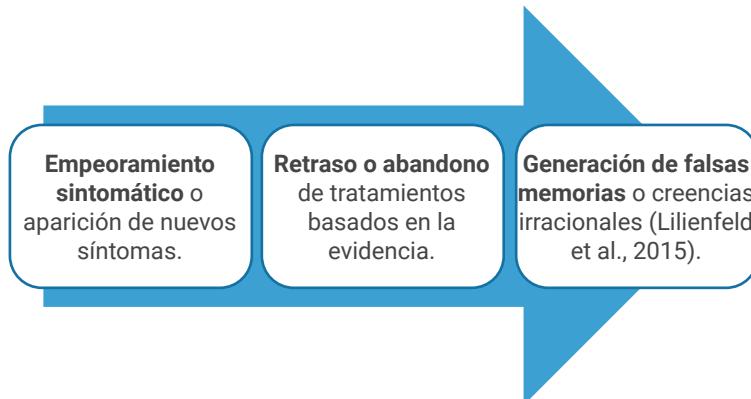
### Daño Directo, Sustitución y el Caso Paradigmático

Las intervenciones sin base empírica producen daño de diversas formas; el daño di-

recto ocurre cuando la técnica intrínseca es invasiva o emocionalmente destructiva. Un caso paradigmático global es el de Candace Newmaker, una niña que murió en el año 2000 durante una sesión de terapia de renacimiento, un supuesto método de “sanación emocional” que carece por completo de validación científica. Este trágico evento, ampliamente documentado en la literatura sobre PHTs (Lilienfeld et al., 2013), ilustra cómo la ausencia de fundamentación científica puede traducirse en un riesgo vital.

**Figura 2.**

*Principales Riesgos y Consecuencias del Uso de Terapias Potencialmente Dañinas (PHTs).*



**Nota:** La figura resume las tres categorías principales de daño que caracterizan a las Terapias Potencialmente Dañinas (PHTs). Basado en el marco conceptual de Lilienfeld, Lynn y Lohr (2007; 2015).

De manera similar, en América Latina también se han registrado episodios donde la aplicación de prácticas pseudoterapéuticas ha tenido consecuencias graves. En Colombia, por ejemplo, se han denunciado casos de “terapias de conversión” o “reorientación sexual” promovidas por supuestos terapeutas o líderes religiosos, pese a su prohibición explícita por parte de organismos profesionales y de derechos humanos. Estas prácticas sin respaldo empírico y con alto potencial de daño psicológico han sido objeto de investigaciones periodísticas y pronunciamientos del Colegio Colombiano de Psicólogos (COLPSIC, 2020) y de la Corte Constitucional (Sentencia T-301/20), los cuales advierten que tales intervenciones vulneran los principios de beneficencia y no maleficencia, al inducir culpa, ansiedad, depresión e incluso ideación suicida en las personas sometidas a ellas.

Además del daño directo, el daño por sustitución terapéutica es un riesgo ético adicional cuando el paciente, atraído por promesas de curación rápida, abandona un tratamiento con eficacia demostrada, es importante resaltar el principio de beneficencia obliga al psicólogo a orientar sus intervenciones conforme a los estándares de eficacia reconocidos por la evidencia empírica (Kazdin, 2008), de modo que pro-

mover una pseudoterapia en detrimento de un tratamiento validado representa una negligencia ética y profesional.

**Tabla 2.**

Algunas prácticas Pseudocientíficas comunes en el Ámbito Psicológico

Práctica / Método	Supuesto Mecanismo de Acción	Falacia Epistemológica Principal	Riesgo Ético/Clínico
<b>Astrología / Lectura de Cartas Natales</b>	Influencia de los cuerpos celestes o energías cósmicas en la personalidad, el destino y los eventos vitales de un individuo.	Validación Anecdótica y Efecto Forer (tendencia a aceptar descripciones vagas como altamente precisas).	Refuerza la ilusión de control y el determinismo externo, lo que minimiza la agencia personal y la responsabilidad en el cambio conductual.
<b>Tarot / Videncia / Oráculos</b>	Acceso a información inconsciente, futura o “bloqueos” emocionales a través de herramientas simbólicas o esotéricas.	Pensamiento Mágico y Patronización (encontrar patrones o agentes causales en la aleatoriedad).	Daño por sustitución (especialmente en toma de decisiones críticas o crisis) y fomento de la dependencia del consultante hacia el “experto”.
<b>Coaching o Terapia Cuántica</b>	Reorganización de la “energía vibracional” o la “información celular”.	Lenguaje vacío (uso ornamental de términos científicos).	Falsa promesa de control y banalización de patologías graves.
<b>Flores de Bach / Esencias</b>	Armonización del campo emocional o la “personalidad” sin principio activo.	Validación anecdótica (solo se basa en el testimonio subjetivo sin doble ciego).	Daño por sustitución en casos de depresión o ansiedad moderada a grave.
<b>Rebirthing Therapy</b>	Revivir el trauma del nacimiento para “sanar” el inconsciente.	Ausencia de falsabilidad y nula replicabilidad.	Daño directo y riesgo vital (asfixia, trauma psicológico severo).
<b>“Sanación” de la Memoria Celular</b>	Supuesta limpieza de las memorias traumáticas de los ancestros almacenadas en las células.	Inmunidad a la Falsabilidad (uso de argumentos ad hoc metafísicos).	Culpabilización del paciente por no “liberar” las cargas ancestrales.
<b>Programación Neurolingüística (PNL)</b>	Reprogramación del cerebro y la mente mediante patrones de lenguaje y gestos.	Deficiencia metodológica. No ha demostrado eficacia específica superior al placebo.	Trivialización de trastornos complejos al promover soluciones simplificadas.
<b>Constelaciones Familiares</b>	Movilización de dinámicas inconscientes y sistémicas para la “reparación” de traumas familiares.	Actitud Dogmática y Rechazo a la Crítica Metodológica.	Riesgo de confusión de roles y difusión de mitos familiares revictimizantes.

**Biodescodificación / Descodificación Biológica**

Postula que toda enfermedad física (como cáncer, diabetes o infecciones) proviene de un “conflicto emocional” no resuelto o de un “shock biológico” específico que altera las células y los tejidos.

**Terapia de Regresión a Vidas Pasadas**

Se basa en la idea de que los traumas y síntomas actuales provienen de experiencias vividas en encarnaciones anteriores; se busca revivir esas “memorias” mediante hipnosis o relajación profunda para “sanar el alma”.

**Sanación con Ángeles / Terapia Angelical**

Afirma que seres “angélicos” o “guías espirituales” intervienen energéticamente para armonizar emociones, limpiar “bloqueos” o restaurar la salud física y espiritual del consultante.

Inmunidad a la falsabilidad (argumentos ad hoc metafísicos que ignoran la biología molecular) y confusión entre correlación y causalidad.

Falacia metafísica e imposibilidad de falsación empírica. Uso indebido de técnicas hipnóticas sin control clínico ni validación teórica.

Falacia sobrenatural y apelación a la autoridad espiritual (argumentos no verificables ni refutables).

Daño por sustitución grave: Insta a abandonar tratamientos médicos para “sanar” el conflicto emocional. Culpabilización del paciente por su enfermedad.

Riesgo de implantación de falsos recuerdos, retratamiento y confusión de identidad. Promueve interpretaciones mágicas del sufrimiento y sustituye la psicoterapia basada en evidencia, vulnerando los principios de beneficencia y no maleficencia.

Daño por sustitución (abandono de tratamientos psicológicos o médicos), fomento de la dependencia espiritual y culpabilización del paciente por “bloquear la ayuda divina”. Riesgo de confusión entre acompañamiento religioso y tratamiento psicoterapéutico.

**Nota:** Elaboración propia. Basado en los criterios de delimitación de la pseudociencia (Bunge, 1983; Popper, 1959) y los riesgos de las Terapias Potencialmente Dañinas (Lilienfeld et al., 2007).

### **Erosión institucional y pérdida de credibilidad pública**

Cuando la psicología como disciplina tolera o normaliza el uso de prácticas no verificadas, se produce una erosión institucional que afecta su legitimidad social y su identidad científica, pues la coexistencia de discursos rigurosos y pseudocientíficos bajo el mismo rótulo profesional genera confusión en la ciudadanía, debilitando la confianza en la psicología como ciencia y profesión, donde este fenómeno tiene consecuencias prácticas como un menor reconocimiento del psicólogo en políticas públicas de salud, competencia desleal por parte de terapeutas no acreditados y trivialización del rol clínico.

Desde una perspectiva deontológica, esta situación contradice el principio de competencia profesional, que obliga al psicólogo a ejercer dentro de los límites de su

formación y basar sus procedimientos en la evidencia científica más actual. Ignorar estos límites no solo compromete la eficacia del tratamiento, sino que vulnera la responsabilidad social del psicólogo como garante del conocimiento confiable y éticamente responsable.

### La responsabilidad epistémica del psicólogo

El debate ético sobre la práctica psicológica se consolida en el plano normativo, donde la Práctica Basada en la Evidencia (PBE) trasciende la recomendación para convertirse en un mandato del sistema de salud, la ley 1438 de 2011 establece la obligación de que las decisiones y las prácticas clínicas en el sector salud se fundamenen en la evidencia científica, reforzando el criterio de calidad de la atención, este imperativo legal se amplía con la Ley 2460 de 2025 (Congreso de la República de Colombia, 2025), que refuerza esta obligación ética desde el plano legal pues esta ley exige de manera categórica que las intervenciones en salud mental deben fundamentarse en evidencia científica y garantizar la calidad técnica de la atención. Así mismo los códigos formales, la práctica psicológica exige un compromiso con la responsabilidad epistémica, entendida como la obligación de diferenciar entre conocimiento válido y afirmación especulativa, entre ciencia y opinión. Ello implica reconocer los límites del saber propio, evitar extrapolar más allá de la evidencia y promover una cultura de pensamiento crítico en la formación y la práctica profesional, pues como sugiere Lilienfeld (2012), la tarea ética del psicólogo contemporáneo consiste no solo en aplicar técnicas, sino en defender la racionalidad científica como valor moral, en un contexto donde la desinformación y el emocionalismo se presentan como alternativas atractivas. En este sentido, la ética del psicólogo no se restringe a la conducta terapéutica, sino que incluye una ética de la verdad, del discurso y del conocimiento responsable

### Retos de implementación de la Psicología Basada en la Evidencia: El factor Humano y la Resistencia

A pesar de que la evidencia científica es el estándar ético y legal, su implementación enfrenta desafíos en la práctica. Lilienfeld et al. (2012) señalan una resistencia a la adopción plena de la PBE, basada en la inercia clínica o la priorización excesiva de la intuición.

Esta dificultad interna se ve agravada por problemas estructurales en la formación profesional donde existe una brecha académica en la calidad y pertinencia de la formación, ya que muchos programas aún se centran en el tratamiento individual en consultorios, sin analizar los factores sociales (Becerra-Millán, 2025) donde además profesionales docentes que promueve pseudociencias, además de ignorar la

evidencia, ignoran la necesidad de una formación crítica y contextual que reconozca que la desigualdad y la violencia estructural son causas del sufrimiento psíquico.

#### 4.5.1. El Principio Ético de la Veracidad y la Divulgación Científica

La responsabilidad ética del psicólogo no puede limitarse al ámbito privado, se extiende al espacio público, especialmente en un ecosistema de alta desinformación lo que implica acoger el principio de la veracidad y la obligación de participar activamente en la divulgación científica responsable, donde el silencio o la ambigüedad por parte de los profesionales de la salud mental ante las prácticas pseudocientíficas en foros públicos constituye una forma de negligencia epistémica, donde al no defender activamente la evidencia, se genera un vacío informativo que es rápidamente ocupado por charlatanes y promotores de pseudoterapias. Este vacío no solo confunde a la ciudadanía, sino que compromete la función social del psicólogo como garante de un conocimiento confiable. Por ello, existe una necesidad ética imperativa de que los psicólogos.

**Figura 3.**

*Roles del psicólogo en la divulgación científica contra la pseudociencia.*

**Traducir la PBE:** Los profesionales deben ser capaces de tomar los hallazgos rigurosos de la Práctica Basada en la Evidencia (PBE) y traducirlos a un lenguaje accesible, claro y didáctico para el público general. Esto contrarresta la simplificación emocional y la terminología vacía de la pseudociencia.



**Actuar como Filtro Crítico:** Deben asumir el rol de educadores y defensores del pensamiento crítico en sus plataformas de divulgación, proporcionando marcos de referencia sencillos que permitan a la ciudadanía evaluar la validez de las afirmaciones sobre salud mental.

**Nota.** La figura sintetiza la doble responsabilidad ética del psicólogo en la esfera pública: traducir la Práctica Basada en la Evidencia (PBE) a un lenguaje accesible y actuar como un filtro crítico para contrarrestar la desinformación y la terminología vacía de las pseudociencias.

En este sentido, la divulgación científica no es una actividad opcional, sino una extensión de la integridad profesional, ya que impacta directamente la toma de decisiones del público respecto a su salud mental.

#### Riesgo de Banalización y Culpabilización del Sufrimiento

El riesgo ético y social de la pseudociencia se amplifica en su capacidad para trivias-

lizar los trastornos psicológicos graves y el sufrimiento genuino de los pacientes. Al ignorar la complejidad de la etiología de las psicopatologías, las pseudoterapias promueven una visión simplificada y descontextualizada del malestar mental.

### Banalización de Diagnósticos Complejos

La pseudociencia comete un acto de banalización al reducir condiciones clínicas complejas, como el Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC), la depresión mayor o el trauma complejo, a explicaciones metafísicas. En estos discursos, la etiología de un trastorno multifactorial, que involucra la neurobiología, la genética, y los factores ambientales validados por la investigación, es sustituida por nociones superficiales como un “bloqueo energético”, una “mala vibración” o un “karma” pendiente.

Esta simplificación no solo es falsa, sino que resulta profundamente peligrosa. Al ofrecer soluciones rápidas y esotéricas, se desvía la atención de la necesidad de tratamientos con evidencia empírica y de una evaluación diagnóstica rigurosa.

La difusión de la pseudociencia se ve catalizada por la insatisfacción del usuario con la atención convencional. Una encuesta reciente del Ministerio de Salud (2023) reveló que, entre la población colombiana que ha usado servicios de salud mental, el 34,6% los califica como Malos o Muy Malos, en contraste con solo el 24,8% que los evalúa como Buenos o Muy Buenos. Esta insatisfacción deja una puerta abierta para que las pseudoterapias que prometen soluciones holísticas y rápidas- ganen tracción, ofreciendo la ilusión de control (Ilusión de Control, Langer, 1975) frente a un sistema percibido como fallido, agravando el riesgo de revictimización y el estigma al no lograr la ‘sanación’.

### Revictimización y Estigma

La difusión de la pseudociencia, especialmente en el marco de la happycracia (Illouz, 2018), introduce una dimensión de culpabilización profundamente antiética, donde este paradigma social promueve la idea de que la responsabilidad total del bienestar reside en la gestión emocional individual y la actitud mental (“tú creas tu realidad”, “todo depende de tu vibración”).

Cuando el individuo, a pesar de seguir estas prácticas, no logra “sanarse” de un trastorno grave o de un dolor profundo, el fracaso es internalizado. La narrativa pseudocientífica convierte al paciente en responsable de su propio sufrimiento, lo que lleva a la revictimización. En lugar de recibir apoyo basado en la evidencia que reconoce la naturaleza biológica y social de su enfermedad, se le hace creer que su falta de

mejoría se debe a una falla moral, una “mala intención” o una “resistencia” personal, agravando la culpa y el estigma que ya suelen acompañar a las enfermedades mentales.

### **Hacia una Alfabetización Crítica y Formación Responsable**

Para resistir la pseudociencia de manera efectiva, no basta con una crítica pasiva; es necesario dotar a estudiantes y profesionales de herramientas epistemológicas, metodológicas y éticas que permitan una evaluación activa y rigurosa del conocimiento. Este proceso se llama alfabetización científica crítica.

### **El Currículo de Escepticismo Informado**

Lilienfeld (2007) formuló los “Diez Mandamientos para Ayudar a los Estudiantes a Distinguir la Ciencia de la Pseudociencia”, que sirven como guía curricular. Estos mandamientos se centran en la enseñanza explícita de las características del pensamiento científico (como la replicabilidad, la revisión por pares y la autoevaluación), promoviendo la apertura intelectual responsable sin caer en el dogmatismo. El objetivo es fomentar el escepticismo informado, es decir, el cuestionamiento riguroso basado en principios metodológicos.

### **Uso de la Pseudociencia como Caso Pedagógico**

Una estrategia educativa de alto impacto es utilizar la pseudociencia como un laboratorio de pensamiento crítico. En lugar de ignorarla, se recomienda analizarla como un conjunto de hipótesis fallidas para ejercitarse la detección de falacias y sesgos. Smith (2014), en un artículo sobre pedagogía científica, argumenta que presentar ejemplos como la astrología, las terapias energéticas o los modelos cuánticos espurios permite a los estudiantes aplicar los principios de la falsabilidad y la replicabilidad. Esto facilita la diferenciación entre afirmación (creencia) y evidencia (ciencia). Wesp y Montgomery (citado en Lilienfeld) han demostrado en estudios de resultados educativos que los cursos diseñados específicamente para abordar el tema de la pseudociencia mejoran significativamente la capacidad de los estudiantes para detectar errores de razonamiento y realizar una evaluación crítica de textos científicos.

### **Fortalecimiento Metodológico y Ética Explícita**

La formación debe ir más allá de la técnica. Debe impulsar un cambio profundo en cómo se entiende y ejerce la labor psicológica (Becerra-Millán, 2025). Esto exige una formación ética que se conecte con una postura crítica frente a las injusticias

y capacite a los profesionales a entender su realidad, viendo la desigualdad como causa del malestar. La alfabetización crítica no es solo metodológica, sino un compromiso con la justicia social y la superación de la visión clínica-individualista.

La alfabetización crítica debe ir acompañada de un reforzamiento en la metodología y la ética:

- 1. Formación en Metodología (El Cómo):** Se debe priorizar la enseñanza de la investigación cuantitativa y cualitativa rigurosa, enfatizando conceptos como el control experimental, la validez interna y externa, y la replicabilidad. El conocimiento de la metodología es la principal defensa contra los reclamos pseudo-científicos que carecen de estas salvaguardas.
- 2. Módulos de Ética Aplicada (El Por Qué):** La ética en la formación debe incluir el reconocimiento de los sesgos cognitivos (Nickerson, 1998; Kahneman, 2011) como una vulnerabilidad profesional. Finalmente, la formación debe inculcar el deber de la comunicación pública del conocimiento científico de manera clara y responsable, capacitando a los futuros psicólogos para ser garantes de la evidencia frente a la desinformación masiva.

La necesidad de rigor se ve confirmada por el déficit metodológico de la propia disciplina. Se estima que, a nivel global, solo en un 45% de los ensayos en psicología se aplica la evaluación ciega, un estándar metodológico crucial para mitigar sesgos, mientras que en la medicina este porcentaje asciende típicamente al 98% (Huhn et al., 2014). Esto destaca la urgencia de priorizar la enseñanza de la metodología rigurosa para aumentar la calidad de la evidencia generada por la propia psicología.”

## CONCLUSIONES

Las pseudociencias persisten más allá de la simple ignorancia. Su arraigo reside en ofrecer respuestas simbólicas y emocionales a profundas necesidades cognitivas, afectivas y sociales, proveyendo una promesa de certeza y control en un mundo percibido como incierto. Aunque intrínsecamente incapaces de competir con la ciencia en términos de evidencia o capacidad predictiva, logran una peligrosa legitimidad simbólica en contextos de alta vulnerabilidad o en sistemas con déficits de educación crítica.

Para salvaguardar su integridad disciplinar y garantizar la protección ciudadana, la psicología como ciencia y profesión debe asumir un cuádruple compromiso de responsabilidad. Este es el deber fundacional: defender la integridad científica. Implica mantener una vigilancia activa sobre los criterios de demarcación científica (como

la falsabilidad y la replicabilidad). La disciplina debe establecer fronteras claras, evitando la contaminación del discurso profesional con terminología vacía o metafísica. La tolerancia mal entendida no debe diluir la identidad de la psicología basada en evidencia.

La tarea clave es la alfabetización y el pensamiento crítico. Los currículos de formación deben enseñar explícitamente a identificar los propios sesgos cognitivos y a dominar las herramientas del razonamiento crítico. La educación debe equipar al futuro profesional no solo con técnicas de intervención, sino fundamentalmente con la capacidad de discernir y evaluar rigurosamente la validez empírica de cualquier metodología.

Este compromiso se fundamenta en los principios de beneficencia y no-maleficencia. El psicólogo tiene la obligación ineludible de rechazar activamente la legitimación de Prácticas No Validadas, priorizar los intereses del cliente y mantener una total transparencia epistemológica sobre la base empírica de sus intervenciones. Esto exige reconocer los límites de la propia práctica y derivar a alternativas basadas en la evidencia cuando sea necesario.

Finalmente, la psicología debe acogerse al imperativo legal de la evidencia (como la Ley 2460 de 2025) y exigir a las instituciones reguladoras un rol más firme en la fiscalización de la práctica y la divulgación científica. Conectar la práctica con un compromiso de justicia social es vital, pues la promoción de pseudociencias atenta contra la salud pública y la asignación efectiva de recursos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍCAS

APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice. (2006). Evidence-based practice in psychology. *The American Psychologist*, 61(4), 271–285. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.271>

Becerra-Millán, L. (2025). De la norma a la praxis: Desafíos de la Ley 2460 de 2025 para una salud mental comunitaria en Colombia. *Revista Psicología y Sociedad*, 2(1), 1-15. <https://doi.org/10.24054/rps.v2i1.4160>

Berg, H. (2020). Virtue Ethics and Integration in Evidence-Based Practice in Psychology. *Frontiers in Psychology*, 11, 258. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00258>

Bunge, M. (1983). *La ciencia: Su método y su filosofía*. Ariel.

Cabanas, E., & Illouz, E. (2018). *Happyocracy: Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*. Editorial Paidós.

Calcedo-Barba, A. (2006). The ethical implications of forensic psychiatry practice. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 5(2), 93–94.

Colegio Colombiano de Psicólogos – COLPSIC. (2020). Telepsicología: Sugerencias para la formación y el desempeño profesional responsable (Guía / documento técnico). [https://www.colpsic.org.co/wp-content/uploads/2023/09/Telepsicologia-Sugerencias-para-la-formacion-y-el-desempeno-profesional-responsable\\_compressed.pdf](https://www.colpsic.org.co/wp-content/uploads/2023/09/Telepsicologia-Sugerencias-para-la-formacion-y-el-desempeno-profesional-responsable_compressed.pdf)

Congreso de la República de Colombia. (2006, 6 de septiembre). Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. Diario Oficial No. 46.383. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>

Congreso de la República de Colombia. (2011, 19 de enero). Ley 1438 de 2011. Por medio de la cual se reforma el Sistema General de Seguridad Social en Salud y se dictan otras disposiciones. Diario Oficial No. 47.957. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=41355>

Congreso de la República de Colombia. (2025, 16 de junio). Ley 2460 de 2025. Por medio del cual se modifica la Ley 1616 de 2013 y se dictan otras disposiciones en materia de prevención y atención de trastornos y/o enfermedades mentales, así como medidas para la promoción y cuidado de la salud mental. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=260636>

Cuevas Silva, J. M., & Patiño-Montero, F. (Eds.). (2025). Experiencias y reflexiones en ética de la investigación, bioética e integridad científica (EIBIC). Ediciones USTA / EAN / Neogranadina. [editorial.universidadean.edu.co](http://editorial.universidadean.edu.co)

Dickert, N. W., Spiegelman, D., Blumenthal-Barby, J. S., Graham, G., Joffe, S., Kahn, J. M., Mensah, G. A., & Lantos, J. D. (2024). Ethical issues in implementation science: Perspectives from a National Heart, Lung, and Blood Institute workshop. *Implementation Science*, 19, Article 77. <https://doi.org/10.1186/s13012-024-01403-6>

Ethical principles of psychologists and code of conduct. (2017). Recuperado el 10 de noviembre de 2025, de [https://www.apa.org.translate.goog/ethics/code?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=es&\\_x\\_tr\\_hl=es&\\_x\\_tr\\_pto=tc](https://www.apa.org.translate.goog/ethics/code?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc)

Gómez-Díaz, J. A. (2023). Atención en telesalud mental: una revisión sistematizada

para el diseño de un protocolo basado en buenas prácticas en Telepsicología. Revista Facultad de Psicología, Universidad de Antioquia. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.e352334>

Gray Wiradjuri, P., Darlaston-Jones, D., Dudgeon Am Bardi, P., Derry, K., Alexi, J., Smith Wiradjuri And Wemba Wemba, W., Hirvonen Jaru And Bunuba, T., Badcock, D., Kashyap, S., & Selkirk Noongar, B. (2025). The contribution of evidence-based practice and the practice-based evidence approaches to contemporary Australian psychology: implications for culturally safe practice. The Medical Journal of Australia, 223(6), 282–288. <https://doi.org/10.5694/mja2.70028>

Illouz, E. (2007). Intimate Commodities: The Cultural and Commercial Transformation of Emotional Life. Columbia University Press.

Juul, S., Gluud, C., Simonsen, S., Frandsen, F. W., Kirsch, I., & Jakobsen, J. C. (2021). Blinding in randomised clinical trials of psychological interventions: A retrospective study of published trial reports. BMJ Evidence-Based Medicine, 26(3), 109. <https://doi.org/10.1136/bmjebm-2020-111407>

Kahneman, D. (2011). Pensar rápido, pensar despacio (Thinking, Fast and Slow). Debate.

Kazdin, A. E. (2008). Evidence-Based Treatment and Practice. New Opportunities to Bridge Clinical Research and Practice, Enhance the Knowledge Base, and Improve Patient Care. American Psychologist, 63, 146-159. Recuperado el 10 de noviembre de 2025, de <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1954990>

Knapp, S., Fingerhut, R., Gottlieb, M. C., & Handelsman, M. M. (2024). What are the primary ethical considerations of evidence-based practice and practice-based evidence? En F. T. L. Leong, J. L. Callahan, J. Zimmerman, M. J. Constantino, & C. F. Eubanks (Eds.), APA Handbook of Psychotherapy: Evidence-based practice, practice-based evidence, and contextual participant-driven practice (Vol. 2, pp. 307–322). American Psychological Association.

Krüger, J. K., Feijoo-Fernández, M. C., & Ghelfi, S. M. (2025). Well done! Or how to Avoid Dangers of Pseudoscience: Common Standard for Research in Behavioural Analysis and Deception Detection in Aviation Security. Revista de Psicología. Recuperado el 12 de noviembre de 2025, de <https://journals.copmadrid.org/apj/art/apj2024a9>

- Kuhn, T. S. (1962). La estructura de las revoluciones científicas. Fondo de Cultura Económica.
- Lakatos, I. (1978). The Methodology of Scientific Research Programmes. Cambridge University Press.
- Langer, E. J. (1975). The illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32(2), 311–328.
- Lee, C. M., & Hunsley, J. (2015). Evidence-Based Practice: Separating Science From Pseudoscience. *Canadian Journal of Psychiatry. Revue Canadienne de Psychiatrie*, 60(12), 534–540. <https://doi.org/10.1177/070674371506001203>
- Li, Z., Li, Z., Kong, J., Wang, R., & Jiang, F. (2024). Adolescent mental health interventions: A narrative review of the positive effects of physical activity and implementation strategies. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1433698>
- Lilienfeld, S. O. (2007). Psychological Treatments That Cause Harm. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 2(1), 53-70. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00029.x>
- Lilienfeld, S. O. (2012). Public skepticism of psychology: Why many people perceive the study of human behavior as unscientific. *The American Psychologist*, 67(2), 111-129. <https://doi.org/10.1037/a0023963>
- Lilienfeld, S. O. (2019). What is “evidence” in psychotherapies? *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 18(3), 245–246. <https://doi.org/10.1002/wps.20654>
- Lilienfeld, S. O., Lynn, S. J., & Lohr, J. M. (Eds.). (2015). *Science and Pseudoscience in Clinical Psychology* (2.<sup>a</sup> ed.). Guilford Press.
- Lilienfeld, S. O., Lynn, S. J., Ruscio, J., & Beyerstein, B. L. (2013). *50 Great Myths of Popular Psychology: Shattering Widespread Misconceptions about Human Behavior*. Wiley-Blackwell.
- Löchner, J. (2025). Digital interventions in mental health: An overview and critical examination of integration into mental health care. *Journal of Digital & Mental Health*, [Art. 2025]. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2025.100824>

McGuire, W. J., & Papageorgis, D. (1961). The relative efficacy of various types of prior belief-defense in producing immunity against persuasion. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 62, 327-337. <https://doi.org/10.1037/h0042026>

McNamara, J. R., & Woods, K. M. (1977). Ethical considerations in psychological research: a comparative review. *Behavior Therapy*, 8(4), 703-708. [https://doi.org/10.1016/s0005-7894\(77\)80202-5](https://doi.org/10.1016/s0005-7894(77)80202-5)

Ministerio de Salud y Protección Social. (2023). Encuesta de Minsalud revela que el 66,3% de los colombianos declara haber enfrentado algún problema de salud mental. Recuperado el 10 de noviembre de 2025, de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/66-porcento-de-colombianos-declara-haber-enfrentado-algun-problema-de-salud-mental.aspx>

Molinari, G., Espinoza, M., Gimeno-Péón, A., & Gómez, B. (2024). Avances, retos y futuro de la investigación orientada por la práctica en Iberoamérica. *Revista de Psicología*, 35(127). <https://doi.org/10.5944/rdp.v35i127.39803>

Murakami, D., Yamato, M., & Arai, M. (2025). Improving evidence, but at what ethical price? *Gut*. Publicación anticipada en línea. <https://doi.org/10.1136/gut-jnl-2025-336625>

Nickerson, R. S. (1998). Confirmation Bias A Ubiquitous Phenomenon in Many Guises. *Review of General Psychology*, 2, 1175-220. Recuperado el 10 de noviembre de 2025, de <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2759671>

Popper, K. R. (1959). *La lógica de la investigación científica*. Tecnos.

Saeidnia, H. R., Hashemi Fotami, S. G., Lund, B., & Ghiasi, N. (2024). Ethical Considerations in Artificial Intelligence Interventions for Mental Health and Well-Being: Ensuring Responsible Implementation and Impact. *Social Sciences*, 13(7), 381. <https://doi.org/10.3390/socsci13070381>

Sarmiento-Suárez, M. J., Strejilevich, S. A., Gómez-Restrepo, C. I., Gil Lamus, L., & Gil Laverde, F. A. (2010). Uso de medicinas complementarias y alternativas en pacientes con trastorno afectivo bipolar en Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 39(4), 665-682.

Shermer, M. (1997). *Why People Believe Weird Things: Pseudoscience, Superstition, and Other Confusions of Our Time*. Henry Holt and Company.

Suzuki, M., & Yamamoto, Y. (2021). Characterizing the Influence of Confirmation Bias on Web Search Behavior. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.771947>

Ticona Quispe, E., Mamani Chuquimamani, M., Parizaca Mamani, S., Aracayo, J., & Condori, E. (2025). Prácticas psicológicas sin base científica: riesgos e implicancias sociales. *LEXENLACE Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Educación Comercial y Derecho*, 2(2), 208–237. <https://doi.org/10.63644/tfwdr772>.

West, R. F., Toplak, M. E., & Stanovich, K. E. (2008). Heuristics and biases as measures of critical thinking: Associations with cognitive ability and thinking dispositions. *Journal of Educational Psychology*, 100(4), 930-941. <https://doi.org/10.1037/a0012842>



## DE LA PSICOLOGÍA CONTENIDA EN EL ALMA, A LA PSICOLOGÍA COMO CIENCIA

*From The Psychology Contained In The Soul, To Psychology As A Science*

**OMAR DE JESÚS REYES PÉREZ<sup>1</sup>**



<https://orcid.org/0000-0003-3979-4066>



[omar.reyes@aulavirtual.umar.mx](mailto:omar.reyes@aulavirtual.umar.mx)

<sup>1</sup>Universidad del Mar

### RESUMEN

La psicología como ciencia se inauguró en el siglo XIX, pero estuvo siempre presente en los estudios sobre el alma. Tradicionalmente en el alma residían las características que ahora le asignamos a la mente, y también en el alma estaban todos los atributos espirituales y religiosos con los que el ser humano cotidianamente tenía que hacer frente. Esta doble atribución del alma era muy problemática porque no había manera de ubicarla físicamente, pero tampoco era posible un acercamiento por vía empírica debido a todas las características espirituales que poseía. De tal modo que la reflexión filosófica y teológica se encargaban del tema. Es hasta después del Renacimiento y gracias al humanismo, que la psicología logra desprenderse de la teología para poder transitar por sí misma como ciencia.

**PALABRAS CLAVE:** Teología, psicología, filosofía, ciencia, historia

### ABSTRACT

Psychology as a science was inaugurated in the 19th century, but it had always been present in studies about the soul. Traditionally, the soul was believed to house the traits that we now assign to the mind, and it also contained all the spiritual and reli-

**Fecha Recibido:** 14/11/2025 **Fecha Aceptado:** 27/11/2025 **Fecha Publicado:** 12/12/2025

Cómo citar:

Reyes Pérez, O. J.(2025). *De la psicología contenida en el alma, a la psicología como ciencia*. *Salud & Bien-Estar de la Amazonia*. Vol. 1(1). ppt. 65-80



Este artículo puede compartirse bajo la Licencia Creative Commons (CC BY NC ND 4.0).

REVISTA SALUD & BIEN - ESTAR. VOL. 1 NÚM. 1 - 2025. JULIO-DICIEMBRE

gious attributes that humans had to deal with in their daily lives. This dual attribution of the soul was very problematic because there was no way to locate it physically, nor was it possible to approach it empirically due to all the spiritual characteristics it possessed. As a result, philosophical and theological reflection was left in charge of the subject. It was not until after the Renaissance, thanks to humanism, that psychology managed to separate itself from theology and establish itself as a science in its own right.

**KEYWORDS:** Theology, psychology, philosophy, science, history



## INTRODUCCIÓN

Este ensayo tiene como propósito explorar el tránsito histórico e intelectual que permitió a la psicología emanciparse de su raíz espiritual y filosófica para constituirse como ciencia autónoma. Aunque la psicología como disciplina experimental se consolida en el siglo XIX, con la fundación del primer laboratorio por Wilhelm Wundt en Leipzig, Alemania, en 1879, su gestación fue larga y compleja. Durante siglos, la reflexión sobre los fenómenos psíquicos estuvo entrelazada con la filosofía natural, la teología y la metafísica del alma. Este documento busca esclarecer cómo se produjo ese salto epistemológico: del alma como sustancia espiritual a la mente como objeto de estudio empírico, marcando así el nacimiento de la psicología científica.

## DESARROLLO

¿Cuál es la diferencia entre una persona muerta y una viva que está dormida? La respiración, el aire. El aire es la fuerza vital. Esta explicación ya era conocida incluso antes de la narración bíblica de la creación de Adán, donde se narra que Dios sopla a la figura de barro en la nariz, dotándole de vida, es decir de espíritu. Del barro, del polvo, de una materia inerte, el aliento lo convierte en vida, con la trágica promesa de que tarde o temprano volverá al polvo. El ser humano no solo fue dotado de ese espíritu (pneuma: aire), también de alma (*psyché*, *ψυχή*).

En el alma confluyen varios aspectos: la capacidad de pensar, de reflexionar, de autoanalizarse y analizar a los demás, creer, configurar e inventar. En el alma se encuentra la capacidad de amar, pero es también donde residen las reflexiones y donde se fraguan las decisiones.

En un cuerpo que yace muerto tampoco hay alma, por eso el alma y el espíritu se encuentran vinculados; en ocasiones son lo mismo, en otras ocasiones el espíritu es ese soplo de vida y el alma es donde se encuentra el entendimiento, dependiendo de la explicación (de cada autor) y el punto de vista desde dónde se haga la apreciación.

Ahora bien, si el ser humano está vivo por un soplo de vida, ¿qué pasa cuando ese soplo le es arrebatado? ¿Va a algún lado? Alrededor del año 1550 antes de Cristo en Egipto explicaban el camino de una persona después de la vida. En El libro de los muertos narraban el camino de la persona muerta hasta el juicio de Osiris. Explicaban el camino que se debía seguir, qué cosas decir y qué cosas llevar, y Osiris juzgará las acciones de cada persona.

Es muy probable que Homero haya escuchado la historia de Osiris y la retoma cuan-

do explica que la fuerza vital abandona el cuerpo al morir (por un lado, la misma idea del aire que abandona el cuerpo, además para ese tiempo era ya una idea generalizada proveniente de Egipto y también de Mesopotamia la idea de un juicio post mortem). Pero Homero habla del alma (*psyché*) principalmente en contextos de muerte, sueño o pérdida de conciencia, especialmente en la *Ilíada* y la *Odisea*. La *psyché* homérica no es el alma racional o inmortal, no es una actividad de conciencia, sino que está muy adherida a la idea de espíritu, el aliento vital que abandona el cuerpo al morir y va al Hades como sombra (Carmona, 2008). Es decir, tiene idea del alma, pero como impulso vital solamente, como algo distinto al cuerpo.

#### Ejemplos en la *Ilíada*

*Ilíada I, 4:* “Las valientes almas (*psychai*) de los héroes se fueron al Hades, pero sus cuerpos quedaron como presa de los perros y aves”.

*Ilíada XXIII:* El alma de Patroclo se aparece a Aquiles en sueños, pidiéndole que lo entierre para poder entrar al Hades. Aquí se muestra la *psyché* como una sombra que conserva memoria y voz, pero no fuerza vital, parecida a un fantasma, a un espíritu.

#### Ejemplos en la *Odisea*

*Odisea XI:* Odiseo desciende al Hades y conversa con las almas de los muertos, incluyendo su madre Anticlea, Aquiles y Agamenón.

Las almas no pueden ser tocadas ni abrazadas: son insustanciales, como humo o sombra.

Odiseo ofrece sangre para que las almas recuperen momentáneamente la capacidad de hablar.

De esta manera, Homero no tiene una noción unificada de “alma” como sede de la razón (Ioras, 2012), la emoción o la voluntad. Para algunas funciones de la mente usa otros términos como: *Thymós*: ánimo, impulso vital. *Noûs*: intelecto. *Phrénes*: corazón, sede de pensamiento y emoción. De tal modo que la *psyché* es lo que se pierde al morir, no lo que piensa o siente (Hermann, 2019).

En la antigüedad, la psicología no existía como ciencia independiente, sin embargo, los filósofos griegos que veremos a continuación, desarrollaron profundas reflexiones sobre la mente, el alma y el comportamiento humano y sentaron las bases de la psicología moderna.

Así pues, Heráclito habla del alma (*psyché*) en varios fragmentos, especialmente en los que vincula su naturaleza con el fuego, la profundidad y el logos. Él refiere que el alma es un principio que es dinámico, no estático, profundo y racional, en constante transformación. Podemos rastrear como ejemplo 4 fragmentos donde utiliza el término *psyqué*.

**Fragmento B36:** “El alma tiene un logos que se acrecienta a sí mismo”. Este fragmento sugiere que el alma posee una razón interna en desarrollo (para los griegos: *logos*). Implica una capacidad dinámica y autopoietica del alma.

**Fragmento B45:** “Quienes están despiertos tienen un mundo común; los que duermen se vuelven hacia su mundo privado”. Aunque no menciona directamente la *psyché*, se relaciona con la conciencia del alma. Heráclito distingue entre el alma que participa del logos universal (*vigilia*) y la que se encierra en su subjetividad (sueño).

**Fragmento B63:** “El alma seca es la más sabia y la mejor”. Aquí Heráclito vincula el alma con el fuego seco, símbolo de claridad, lucidez y racionalidad. En contraste, el alma húmeda sería pasiva, confusa o dominada por lo sensible. Esta metáfora sugiere una ética del temple interior, donde el alma debe mantenerse firme y clara. Recordemos que Heráclito hace un juego de contrarios lógicos.

**Fragmento B107:** “La profundidad del alma es imposible de alcanzar”. Este fragmento expresa la inmensidad y misterio del alma humana. Aunque el alma participa del logos, su fondo es inexplicable, lo que anticipa una visión existencial y abierta del sujeto (Hülsz, 1998).

En Heráclito, el alma no es una sustancia inmortal separada del cuerpo, sino una manifestación del fuego cósmico, en constante cambio. Esto significa que está vinculada al logos, el orden racional del universo, y puede elevarse si se armoniza con él. Su visión es monista y dinámica: el alma forma parte del todo, y su sabiduría depende de su capacidad de comprender el flujo universal (Álvarez, 2008).

Por otra parte, para Empédocles, el Amor (*philia*) une los elementos y genera armonía; el Odio (*neikos*) los separa y causa conflicto. En el alma, estas fuerzas explican los cambios emocionales, éticos y cognitivos. Así, El alma virtuosa es aquella en la que predomina el Amor, generando equilibrio interior y conexión con el cosmos.

Empédocles cree en la metempsicosis: el alma transmigra por distintos cuerpos (humanos, animales, incluso vegetales) como castigo o purificación (Platón y Pitágoras también creen en la transmigración de las almas y la reencarnación y también filosofías orientales ya tenían esta creencia). En su poema Purificaciones, afirma

haber sido “niño, doncella, arbusto, pájaro y pez mudo”, lo que sugiere una visión cíclica y ética del alma (Long, 1966).

Los autores anteriores son un ejemplo que nos permite demostrar que el concepto de alma es antiguo y que desde antes de los inicios de la filosofía se encuentra presente, ahora veamos que dicen los filósofos más grandes de la antigüedad.

Desarrollada por Hipócrates (460. A.C.), los tipos de personalidad clásica se basan en la teoría de los cuatro temperamentos, y ha sido usada durante más de mil años. Esta teoría propone que el comportamiento humano está influido por el predominio de uno de cuatro humores corporales, cada uno asociado a un temperamento: sanguíneo (que tiene mayor preponderancia la sangre, representado por el aire -caliente y húmedo-) caracterizado por ser alegre, generalmente se anima a convivir, entusiasta, puede ser impulsivo, inventivo y evita el aburrimiento; el siguiente es el tipo colérico (con prevalencia de la bilis amarilla, identificado con fuego -caliente y seco-), se caracteriza por ser enérgico, ambicioso, dominante, irritable, decidido, con tendencia al liderazgo; el tercero es el melancólico (de la bilis negra, identificado con la tierra -fría y seca-), caracterizado por ser reflexivo, sensible, perfeccionista, introvertido, propenso a la tristeza; y por último, flemático (de las flemas, identificado con el agua -fría y húmeda-) caracterizado por ser generalmente tranquilo, introspectivo, prefiere ser estable que aventurero. Esta clasificación ahora está desuso, pero es muy importante notar que ya había un interés por la clasificación de las personalidades. Galeno (129 d.C.), quinientos años después propuso que también había personalidades con mezclas de estas cuatro. Ampliando así el catálogo.

Para Platón, el alma (*psyché*) es inmortal, incorpórea y racional. Es el principio vital que anima al cuerpo y la verdadera esencia del ser humano. Su destino es liberarse del cuerpo y contemplar las Ideas eternas. La *psyché* es inmortal, racional. Platón, en su obra *La República*, divide el alma en tres partes, cada una con funciones y virtudes propias (Platón, 2003): en una parte reside la razón, de aquí puede surgir la sabiduría para los gobernantes (*Logos, logistikón*), en una segunda parte reside el ánimo, voluntad, coraje, de aquí puede surgir la valentía para los soldados (*Thymos, thymoeides*), en la tercera parte residen las pasiones, de aquí puede surgir la templanza para los campesinos y artesanos (*Epithymia, epithymetikon*). La justicia es posible cuando cada parte cumple su función en armonía.

El alma es el centro de la identidad moral y cognitiva, capaz de conocer las Ideas eternas. Platón defiende la preexistencia y transmigración del alma. El alma no es de materia alguna, es sempiterna y precede al cuerpo físico. Es la fuente de la vida, del pensamiento y de la moralidad. Su unión con el cuerpo es accidental y temporal, porque el cuerpo es su prisión (*soma sema*).

En diálogos como el Fedón (Platón, 2003), Fedro y Timeo, Platón afirma que el alma preexiste al cuerpo y contempla las Ideas (Eidos, formas). Se encarna en el cuerpo humano como castigo o prueba. Sobre vive a la muerte y puede reencarnarse en distintos cuerpos (metempsicosis). Finalmente, el alma justa asciende al mundo intelígerible; la impura vuelve al ciclo de reencarnaciones, (lo que es muy cercano a la espiritualidad oriental proveniente de la India).

Ahora bien, si el alma es perfecta, y en el alma reside la razón, no es posible entonces agregarle nada. Entonces ¿cómo se da el conocimiento? Explica que el conocimiento no se adquiere, sino que se recuerda (anámnesis). El alma, antes de ser encarcelada en el cuerpo, contempló las formas puras; por eso, el conocimiento es recordar lo olvidado.

Otra característica del alma es que es aquello que se mueve a sí misma, y, por tanto, es fuente de vida, y esta capacidad de automovimiento la distingue de lo inerte y la vincula con lo divino. Platón fue el primero en sistematizar una psicología racional y ética del alma. Su visión influyó profundamente a Aristóteles, el cristianismo, el neoplatonismo y la psicología moderna.

Por su parte, para Aristóteles, el alma (*psyché*) es el principio vital que actualiza y organiza el cuerpo vivo. No es una sustancia separada, sino la forma del cuerpo: aquello que lo convierte en un ser vivo. Esta visión se expone principalmente en su tratado *De Anima* (Aristóteles, 2008).

Aristóteles propone que todo ser está compuesto por materia (*hylé*) y forma (*morphe*), incluyendo el alma. En los seres vivos, el cuerpo es la materia y el alma es la forma: la estructura que permite que el cuerpo funcione como organismo. Por tanto, el alma no puede separarse del cuerpo, a diferencia de la visión platónica que espiritualiza el alma, Aristóteles la observa más como una función.

Aristóteles distingue tres niveles de alma, según el tipo de ser vivo: vegetativa, cuyas funciones son la nutrición, el crecimiento, la reproducción, y se encuentra en plantas, animales y humanos, el segundo nivel es el nivel sensitivo, en este nivel aglutina la percepción, deseo y movimiento (emoción), por eso solo los animales y los humanos pueden tenerlo. Y por último el nivel racional, donde se encuentra el pensamiento abstracto, la deliberación. Este nivel solo es accesible para los seres humanos. Cada nivel incluye al anterior y el alma humana tiene las tres.

Aristóteles define el alma como la entelequia del cuerpo, es decir su realización plena. Es lo que hace que un cuerpo potencialmente vivo sea efectivamente vivo. Esta perspectiva está ya muy cercana a la concepción de la psicología actual. Su



libro: De Anima (Περὶ Ψυχῆς) (Aristóteles, 2008), está dividida en tres partes cuyo orden es muy cercano al método científico actual: la primera parte es revisión crítica de teorías anteriores. La segunda definición del alma y sus funciones; y la última análisis del pensamiento, percepción y memoria.

Un último filósofo de la antigüedad que es importante mencionar es Alcmeón (Kirk, et al. 1983), quien es conocido por su teoría de que el cerebro es el centro del pensamiento y la percepción, desafiando la creencia común de que el corazón cumplía esta función. Esta idea fue fundamental para el desarrollo posterior de la neurociencia. Además, propuso que la salud del cuerpo depende del equilibrio entre fuerzas opuestas, anticipando conceptos modernos como la homeostasis.

En la antigüedad hay más filósofos que también abordaron el estudio del alma, sin embargo, estos que hemos mencionado ilustran perfectamente que el tema ya era de preocupación y recurrente en la explicación del ser humano. Todos coinciden que el alma es el impulsor de la vida, este impulsor puede ser espiritual (Platón) o puede ser natural (Aristóteles). La segunda coincidencia es que en el alma reside la razón (logos), el pensamiento, como la parte más refinada del alma. La tercera coincidencia es que en el alma reside el control de las funciones vitales.

Como podemos ver, en la filosofía antigua el concepto de alma es muy problemático, porque le atribuyen características que en ocasiones se contradicen o bien que tienen que justificar con realidad más allá de la naturaleza. Existe una mezcla espiritual, racional e incluso religiosa. Sin embargo, ya existe el análisis de la mente en términos de crítica y autocritica de las conductas, los impulsos (apetitos), etc.

Ahora bien, en la Edad Media encontramos también una profunda reflexión sobre el alma, definitivamente compaginada con la espiritualidad cristiana. Por cuestiones de espacio solo vamos solo a referirnos a los dos filósofos más representantes de esta época, por supuesto que el lector puede acudir a fuentes dedicadas exclusivamente a la filosofía medieval para profundizar con mayor detalle, nuestro objetivo es señalar las características que el alma, encaminada a la ciencia de la psicología, puede proveernos y cómo se abordaba.

Durante la Edad Media, la psicología no existía como disciplina autónoma, sino que se integraba en la filosofía y la teología, centrada en el estudio del alma, la voluntad y la relación entre cuerpo y espíritu, origen, funciones y destino. Se debatía sobre el libre albedrío, la voluntad, la memoria, las emociones y la percepción, pero siempre en relación con Dios y la moral. Por eso, el alma era vista como inmortal, creada por Dios, y su estudio debía conducir a la salvación. Tres tensiones conceptuales se discutían: Dualismo vs. Unidad, ¿el alma está separada del cuerpo o forman una



unidad? Razón vs. fe: ¿el conocimiento se obtiene por experiencia sensorial o por revelación divina? Moralidad: la psicología medieval tenía un fuerte enfoque ético, buscando formar almas virtuosas.

San Agustín fusiona el pensamiento platónico con la revelación cristiana, creando una antropología espiritual que influirá profundamente en la teología medieval, el humanismo renacentista y la psicología moderna. Concebía el alma como una sustancia espiritual, inmortal, racional y creada por Dios, cuya misión es conocerle, amarle y retornar a Él. Para él, el alma es el centro de la vida interior, imagen de la Trinidad, y fuente de conciencia, libertad y moralidad.

Es totalmente evidente que Naturaleza del alma para San Agustín tiene una interpretación espiritual, señalando las siguientes características: El alma es inmortal, incorpórea y superior al cuerpo; fue creada directamente por Dios (no preexiste como en Platón). Es la sede de la razón, la voluntad y la memoria, reflejando la Trinidad divina: Memoria: recuerda a Dios. Entendimiento: lo conoce. Voluntad: lo ama (San Agustín, 2000).

San Agustín propone una filosofía de la interioridad: "No salgas fuera de ti, vuelve a ti mismo; en el interior del hombre habita la verdad". tomada de De vera religione (2000). El alma es un santuario interior donde se puede encontrar la imagen de Dios. El camino hacia Dios comienza por el autoconocimiento, que revela la dependencia del alma respecto a su Creador. El alma está hecha para Dios, y solo en Él encuentra descanso: "Nos hiciste, Señor, para ti, y nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en ti". Tomado de Confesiones (2000). El pecado es el alejamiento de Dios, que corrompe el alma. La gracia divina permite la redención y el retorno del alma a su origen.

En sus obras aborda de distintas maneras el tema del alma, a saber en Confesiones: autobiografía espiritual donde narra su búsqueda del alma y de Dios. En La ciudad de Dios: visión teológica de la historia y del destino del alma. En Soliloquios y De Trinitate: reflexiones filosóficas sobre la estructura del alma. Donde considera que el alma es capaz de conocer verdades eternas por iluminación divina.

En resumen, la Visión agustiniana del alma comprende que es inmortal, racional y espiritual, creada directamente por Dios. Tiene tres facultades: memoria, entendimiento y voluntad, reflejo de la Trinidad. Su destino es retornar a Dios, y su felicidad depende de esa unión. El alma es superior al cuerpo, pero necesita la gracia divina para alcanzar la verdad y el bien.

El siguiente filósofo medieval que se abordará es Santo Tomás de Aquino, quien, a

diferencia de San Agustín, recupera la filosofía aristotélica y la fusiona con la tradición cristiana de la Iglesia. Siguiendo a Aristóteles es claro entender por qué Santo Tomás de Aquino concibe el alma como la forma sustancial del cuerpo humano, sin embargo, por la influencia cristiana refiere que es un principio espiritual, inmortal y racional que actualiza la materia corporal. Esta visión se desarrolla principalmente en la Suma Teológica (2006), Cuestiones disputadas sobre el alma (2010) y Suma contra los gentiles (2005).

El Concepto del alma en Tomás de Aquino considera 4 características. Forma sustancial: El alma es lo que hace que el cuerpo sea un ser vivo; no es una entidad separada, sino la forma (mophos) que actualiza la materia. Sustancia espiritual: Aunque es forma del cuerpo, el alma es subsistente e incorpórea, capaz de existir sin el cuerpo. Intelectiva y racional: El alma humana tiene potencias superiores como el entendimiento y la voluntad, que la distinguen de las almas vegetativas y sensitivas. Inmortal: Por ser incorpórea y capaz de conocimiento universal, el alma no se compromete con el cuerpo.

Seguimos encontrando En la Edad Media (Duby, 1973) la mezcla espiritual y racional en las concepciones del alma en ambos filósofos, pero también es cierto que del alma se explicaban las conductas y personalidades. Es durante la Edad Moderna -siglos XV al XVIII- (Habermas, 1987) cuando la psicología comenzó a separarse de la teología y la filosofía escolástica, orientándose hacia una comprensión más racional, empírica y centrada en el individuo. Fue un periodo de transición clave hacia la psicología científica moderna (Giddens, 1990).

El Renacimiento (siglos XV–XVI) es el redescubrimiento del ser humano porque colocó al ser humano en el centro del conocimiento (Bullock, 1989), desplazando la visión teocéntrica medieval. En esta época se revaloró la introspección, la dignidad humana y la capacidad racional (Chabod, 1900).

Un gran precursor de la psicología moderna fue Juan Luis Vives (1493–1540), estudió la memoria, las emociones y la educación desde una perspectiva empírica y ética. Heredero de la filosofía aristotélica-tomista hizo esfuerzos por generar explicaciones con demostración empírica. Vives es considerado uno de los primeros en estudiar el alma desde una perspectiva psicológica y pedagógica, no solo metafísica. Aunque todavía tiene entremezclada la religiosidad y la ciencia, pese a que ya era el final de Edad Media. Por eso, cuando él habla de Educación integral: explica que el alma debe desarrollarse en armonía con el cuerpo, la sociedad y la fe. Sin embargo, hace crítica a la escolástica, pues rechaza el lenguaje abstracto y propone una filosofía práctica, inductiva y humanista.

Para el siglo XVII, el racionalismo es representado por René Descartes. 1596–1650. (Broughton, 2009), quien propuso el dualismo mente-cuerpo: la mente (res cogitans) es distinta del cuerpo (res extensa). Su frase “Pienso, luego existo” inauguró una psicología centrada en la conciencia (darse cuenta) y la razón. También en su libro Tratado del hombre (1996), consideró la glándula pineal como el punto de interacción entre alma y cuerpo. Es decir que Descartes intuye que es el en cerebro donde se encuentra la conciencia. No hay que olvidar que al mismo tiempo en que Descartes expresaba sus ideas, el castigo a Galileo había sido conocido por toda Europa, por lo que probablemente Descartes no dio un paso más contundente a la ciencia empírica, sin embargo, colocó todos los fundamentos.

En Inglaterra no hubo ese temor de la inquisición los filósofos abiertamente impulsaron la investigación con evidencia, dejando de lado la espiritualidad. Se le conoce a esta corriente de pensamiento como Empirismo -XVII al XVIII-. (Yolton, 1996), tres filósofos serán representativos de este momento.

John Locke (1632–1704). Defendió la mente como una tabula rasa (una mesa donde no hay nada), negando ideas innatas, y afirmó que todo conocimiento proviene de la experiencia sensorial. Contrario a la ciencia infusa que es el conocimiento que se recibe directamente por inspiración divina, sin necesidad de estudio, experiencia o razonamiento. Y junto con David Hume (2000) y George Berkeley (2005) profundizaron en la percepción, la asociación de ideas y la subjetividad del conocimiento. Explicaron, por ejemplo, que los recuerdos son impresiones que se quedan en la memoria.

Es en la Ilustración (siglo XVIII) (Kant, 2003): cuando se consolidó la idea de que el comportamiento humano podía estudiarse con métodos científicos. Se desarrollaron teorías sobre la educación, la moral, la voluntad y las pasiones humanas y Se sentaron las bases para una psicología laica, secular y experimental (Outram, 2013). Finalmente, hacia finales del siglo XVIII se incrementó el interés por medir y observar fenómenos mentales. Fue el campo fértil donde se preparó el terreno para el surgimiento de la psicología experimental en el siglo XIX con Wilhelm Wundt.

Wilhelm Wundt (1832–1920), considerado el padre de la psicología experimental, estableció el primer laboratorio dedicado exclusivamente al estudio de procesos mentales. Su enfoque se basaba en la introspección controlada, donde los participantes describían sus experiencias conscientes en condiciones experimentales. Este método buscaba identificar los elementos que componen la conciencia, similar. Resultados. Del alma espiritual a la psicología científica: una transformación epistemológica

Durante siglos, la comprensión de los procesos psicológicos estuvo ligada a la noción de alma espiritual. Esta concepción que fue heredada de tradiciones filosóficas y teológicas entendía el alma como una sustancia inmortal, origen de la vida, la conciencia y la moralidad. Por tal razón, los fenómenos conductuales eran vistos como emanaciones del alma, lo que implicaba que para explicar la mente humana era necesario primero justificar el origen espiritual de dicha entidad. Sin embargo, esta tarea resultaba insostenible desde el punto de vista empírico, pues carecía de evidencia verificable.

El paso del concepto de alma espiritual a la psicología científica fue un proceso que duró mucho tiempo, fue muy complejo y profundamente polémico (Leahy, 2004). Entre los siglos XVII y XIX, se produjo una ruptura epistemológica que implicó el abandono de explicaciones metafísicas en favor de métodos fisiológicos, experimentales y cuantificables. Este tránsito marcó el nacimiento de la psicología como disciplina autónoma, desvinculada de la teología y la filosofía especulativa.

La tradición espiritual entendía el alma como principio vital y racional, con un conocimiento revelado o infuso, orientado hacia la salvación. En cambio, la psicología científica redefine la mente como una función cerebral, sujeta a leyes naturales, donde el conocimiento se adquiere por observación, medición y análisis. La conducta, la cognición y la emoción se vuelven objetos de estudio modificables, abordados por las neurociencias, la psicometría y la evidencia empírica.

Este giro epistemológico no solo transformó el lenguaje y los métodos, sino también la ética del cuidado, la pedagogía y la comprensión del sujeto. La psicología dejó de ser una reflexión sobre el alma para convertirse en una ciencia del comportamiento, la experiencia y la conciencia.

## DISCUSIÓN

La discusión inicial era que todas las funciones mentales eran atribuidas al alma, pero al tener el alma una caracterización espiritual resultaba imposible la consideración de los fenómenos mentales como independientes. ¿Esto despojó al ser humano de espiritualidad? No es así, pero el mismo proceso social y científico ha llevado al campo de lo privado la religiosidad. Incluso el mismo término espiritualidad se ha laicizado, pues se puede ser espiritual sin pertenecer a alguna religión. Ahora bien, la discusión actual se está trasladando al otro lado del péndulo, pues las neurociencias explican cómo el sistema nervioso influye en la cognición y en la conducta, pero el riesgo aquí es pretender que el ser humano puede ser determinado vía intervención médica dejando de lado la historia, traumas, huellas, voluntad y metas del individuo.

## CONCLUSIONES

Este trabajo no pretendió ser una historia de la psicología en sentido cronológico, sino más bien una genealogía crítica de cómo la psicología logró emanciparse de las características espirituales, religiosas y místicas que durante siglos la mantuvieron subordinada al concepto de alma. La dificultad de este tránsito radicaba en que los procesos psicológicos eran entendidos como emanaciones de una entidad espiritual cuya existencia no podía ser verificada empíricamente. Así, cualquier intento de explicar la conducta humana requería primero justificar el origen y naturaleza del alma, lo cual colocaba a la psicología en un terreno especulativo y teológico.

La fundación del primer laboratorio de psicología por Wilhelm Wundt en Leipzig, en 1879, no fue simplemente un acto institucional: fue el gesto fundacional de una nueva ciencia. Con ello, Wundt inauguró un paradigma experimental que permitiría a generaciones posteriores robustecer el saber psicológico mediante descubrimientos empíricos, técnicas de medición y modelos teóricos cada vez más sofisticados. Esta ruptura epistemológica propició un desarrollo acelerado de la psicología durante los siguientes cien años, consolidándola como disciplina autónoma, capaz de dialogar con la biología, la filosofía, la estadística y las ciencias sociales.

La psicología dejó de ser una reflexión sobre el alma inmortal y pasó a ser una ciencia del comportamiento, la cognición y la emoción, basada en la evidencia, la observación sistemática y la replicabilidad. Este tránsito no fue lineal ni exento de tensiones, pero marcó uno de los giros más significativos en la historia del pensamiento occidental: el paso de la interioridad espiritual a la mente observable.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍCAS

- Álvarez Salas, O. (2008). Alma, cosmos e intelecto en el pensamiento presocrático: de Tales a Heráclito. *Nova tellus*, 26(1), 19-54. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-30582008000100001&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-30582008000100001&lng=es&tlng=es).
- Aristóteles. (2008). Acerca del alma (De Anima) (M. García Gual, Trad.). Madrid: Editorial Gredos. (Publicado el original en 350. A.C.).
- Berkeley, G. (2005). Tratado sobre los principios del conocimiento humano (J. M. Sevilla, Trad.). Madrid: Tecnos. (Publicado el original en 1710. D.C.).
- Broughton, J., & Carriero, J. (Eds.). (2009). A companion to Descartes. Oxford: Blackwell.

- Bullock, A. (1989). La tradición humanista en Occidente. Madrid: Alianza Editorial.
- Carmona, A. O. (2008). Homero, primeras representaciones griegas sobre el alma. *Myrtia*, 23, 9-16.
- Chabod, F. (1990). Escritos sobre el Renacimiento. México: Fondo de Cultura Económica.
- Descartes, R. (1996). Tratado del hombre (J. A. García, Trad.). Madrid: Editorial Alianza. (Publicado el original en 1664. DC).
- Duby, G. (1973). Los tres órdenes o lo imaginario del feudalismo (M. García, Trad.). Madrid: Taurus.
- Hume, D. (2000). Investigación sobre el entendimiento humano (J. M. Sevilla, Trad.). Madrid: Tecnos. (Original publicado en 1748. DC.)
- Giddens, A. (1990). The consequences of modernity. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Habermas, J. (1987). El discurso filosófico de la modernidad (M. Jiménez Redondo, Trad.). Madrid: Taurus.
- Herrmann, Á. P. (2019). Homero: el significado de [PSI]. *Aporía. Revista Internacional de Investigaciones Filosóficas*, (18), 107-120.
- Homero. (2005). La Ilíada (L. Segalá y Estalella, Trad.). Madrid: Ediciones Gredos. (Obra original compuesta entre los siglos VIII y VII a.C.)
- Homero. (2005). La Odisea (L. Segalá y Estalella, Trad.). Madrid: Ediciones Gredos. (Obra original compuesta entre los siglos VIII y VII a.C.)
- Hülsz Piccone, E. (1998). Dos fragmentos de Heráclito acerca de psyche y logos.
- Ioras, A. (2012). El alma en Homero. *Revista Cruz Del Sur*, Año 2-3, 247-260.
- Kant, I. (2003). ¿Qué es la Ilustración? En Respuesta a la pregunta: ¿Qué es la Ilustración? (J. M. Sevilla, Trad.). Madrid: Tecnos. (obra original publicada en 1784. DC)
- Kirk, G. S., Raven, J. E., & Schofield, M. (1983). Los filósofos presocráticos. Madrid: Gredos.

- Leahey, T. H. (2004). *A History of Psychology: From Antiquity to Modernity* (6th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.
- Locke, J. (2005). *Ensayo sobre el entendimiento humano* (P. Ribas, Trad.). Madrid: Alianza Editorial. (Obra original publicada en 1690. DC.)
- Long, A. A. (1966). "Thinking and sense-perception in Empedocles: mysticism or materialism?", *Classical Quarterly* n.s. xvi, 256-276
- Outram, D. (2013). *The Enlightenment* (3rd ed.). Cambridge: Cambridge University Press.
- Platón. (2003). *La República*. En M. García Gual (Ed. y trad.), *Obras completas* (pp. 351–544). Madrid: Editorial Gredos. (Obra publicada aproximadamente en el 360 AC).
- Platón. (2003). *Fedón*. En M. García Gual (Ed. y trad.), *Obras completas* (pp. 101–150). Madrid: Editorial Gredos. (Obra publicada aproximadamente en el 360 AC).
- Platón. (2003). *Timeo*. En M. García Gual (Ed. y trad.), *Obras completas* (pp. 1175–1220). Madrid: Editorial Gredos. (Obra publicada aproximadamente en el 360 AC).
- San Agustín. (2005). *Sobre la Trinidad (De Trinitate)* (E. Bello, Trad.). Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos. (Publicado el original en 417. D.C.).
- San Agustín. (2000). *Sobre la verdadera religión (De vera religione)* (M. García Gual, Trad.). Madrid: Editorial Gredos. (Publicado el original en 390. D.C.).
- Tomás de Aquino. (2006). *Suma teológica* (A. D. Sertillanges, Trad.). Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos. (Obra publicada originalmente en 1265 y 1274. DC)
- Tomás de Aquino. (2010). *Cuestiones disputadas sobre el alma* (J. A. García, Ed. y trad.). Salamanca: Ediciones Sígueme. (Obra publicada originalmente en Siglo XXI DC)
- Tomás de Aquino. (2005). *Suma contra los gentiles* (M. Cruz Hernández, Trad.). Madrid: Editorial Gredos. (Obra publicada originalmente en Siglo XXI DC)
- Vives, J. L. (2008). *Tratado sobre el alma y la vida (De anima et vita)* (J. A. García, Trad.). Salamanca: Ediciones Sígueme.

Wundt, W. (1896). *Grundriss der Psychologie* [Compendio de psicología]. Leipzig: Wilhelm Engelmann.

Yolton, J. W. (1996). *Empiricism and the philosophy of mind*. London: Routledge.





## PREVENCIÓN DE ACCIDENTALIDAD LABORAL MEDIANTE PROGRAMAS DE BIENESTAR. UNA REVISIÓN BIBLIOMÉTRICA.

*Prevention of occupational accidents through welfare programs. A bibliometric review.*

**ALEXSANDRA MOLANO CUELLAR<sup>1</sup>**



<https://orcid.org/0009-0000-3545-1416>



[alexsandra.molano@uniminuto.edu](mailto:alexsandra.molano@uniminuto.edu)

**HERNAN DAVID ROMERO REYES<sup>2</sup>**

<https://orcid.org/0009-0003-9124-3058>



[he.romero@udla.edu.co](mailto:he.romero@udla.edu.co)



<sup>1</sup>Corporación Universitaria Minuto de Dios

<sup>2</sup>Universidad de la Amazonia

### RESUMEN

La accidentalidad laboral es un problema relevante por su impacto en la productividad y en la salud de los trabajadores. En este contexto, los programas de bienestar laboral han sido complementarias a los SGSSST para reducir lesiones y ausentismo. Objetivo: Analizar la producción científica sobre bienestar laboral y prevención de accidentes laborales, identificando tendencias, clústeres temáticos y vacíos investigativos. Métodos: Se realizó un estudio bibliométrico en la base de datos Scopus (2000-2025). La ecuación de búsqueda combinó términos relacionados con entorno de trabajo, accidentalidad, prevención y bienestar. Se incluyeron artículos y revisiones en inglés o español de acceso abierto pertenecientes a psicología y ciencias sociales. Los datos se procesaron en RStudio con Bibliometrix/Biblioshiny, analizando productividad anual, autores, redes de co-ocurrencia, co-citación, clústeres temáticos y colaboración internacional. Resultados: Se identificaron 252 documentos. La producción crece a partir de 2015. Los mapas temáticos mostraron cinco clústeres principales: regulación y contexto económico, vulnerabilidad y apoyo organizacional, desigualdades en salud, estrés térmico y cambio climático, e Industria 4.0. La colaboración internacional se concentra en Estados Unidos, Canadá, Reino

Fecha Recibido: 14/11/2025 Fecha Aceptado: 26/11/2025 Fecha Publicado: 12/12/2025

Cómo citar:

Molano Cuellar, A. & Romera Reyes, H. R. (2025). *Prevención de accidentalidad laboral mediante programas de bienestar. Una revisión bibliométrica.. Salud & Bien-Estar de la Amazonia.* Vol. 1(1). ppt. 81-102



Este artículo puede compartirse bajo la Licencia  
Creative Commons (CC BY NC ND 4.0).

REVISTA SALUD & BIEN - ESTAR. VOL. 1 NÚM. 1 - 2025. JULIO-DICIEMBRE



Unido y Australia, con escasa participación de América Latina, África y parte de Asia. Conclusiones: La evidencia sugiere una transición desde enfoques centrados en riesgos físicos hacia programas integrales de bienestar que incorporan factores psicosociales, salud mental y participación de los trabajadores. No obstante, persisten brechas geográficas y temáticas que demandan más estudios en contextos de alta precariedad laboral y evaluaciones de impacto de los programas de bienestar sobre la reducción de accidentes.

**PALABRAS CLAVE:** Análisis bibliométrico, Bienestar laboral, Prevención de accidentes de trabajo, Programas de bienestar, Riesgos psicosociales, Seguridad y salud en el trabajo

#### ABSTRACT

Occupational accidents are a relevant problem due to its impact on productivity and workers' health. In this context, occupational welfare programmes have been complementary to OH&S Management Systems to reduce injuries and absenteeism. Objective: To analyze the scientific production on occupational well-being and prevention of occupational accidents, identifying trends, thematic clusters and research gaps. Methods: A bibliometric study was carried out in the Scopus database (2000-2025). The search equation combined terms related to work environment, accidents, prevention and well-being. We included articles and reviews in English or Spanish of open access belonging to psychology and social sciences. The data were processed in RStudio with Bibliometrix/Biblioshiny, analyzing annual productivity, authors, co-occurrence networks, co-citation, thematic clusters and international collaboration. Results: 252 documents were identified. Production has been growing since 2015. The thematic maps showed five main clusters: regulation and economic context, vulnerability and organizational support, health inequalities, heat stress and climate change, and Industry 4.0. International collaboration is concentrated in the United States, Canada, the United Kingdom and Australia, with little participation from Latin America, Africa and part of Asia. Conclusions: Evidence suggests a transition from approaches focused on physical risks to comprehensive wellness programs that incorporate psychosocial factors, mental health, and worker participation. However, geographical and thematic gaps persist that demand more studies in contexts of high job insecurity and impact evaluations of welfare programs on the reduction of accidents.

**KEYWORDS:** Bibliometric analysis, Occupational well-being, Prevention of occupational accidents, Welfare programmes, Psychosocial risks, Occupational health and safety

## INTRODUCCIÓN

La accidentalidad laboral afecta a un número significativo de trabajadores cada año en todas los sectores productivos, de acuerdo a informes de Fasecolda, (2025), la accidentalidad alcanzó más de medio millón de accidentes laborales lo cual implica una perdida en la productividad organizacional y en la calidad de vida de los trabajadores, basado en el número de accidentes reportados por Fasecolda en 2024 (Romero-Reyes, 2025b) estima un costo aproximado de un billón de pesos a causa de la accidentalidad laboral.

Bajo este panorama de siniestralidad laboral, que se presenta en Colombia, pese a la existencia de un cuerpo normativo robusto que establece requisitos fundamentales para la prevención de accidentes y el cuidado de la salud de los trabajadores, se hace necesario identificar acciones que prevengan riesgos de accidentalidad laboral o ausentismo laboral que en un gran porcentaje se derivan del factor humano, ya que de acuerdo a (Campbell-Silva et al., 2025) conductas de escape o evitación, son la manifestación psicológica del ausentismo laboral, generando un desequilibrio entre trabajador – ausentismo – organización.

De allí surge la relevancia de este estudio bibliométrico, orientado a identificar estrategias complementarias a la implementación de sistemas de seguridad y salud en el trabajo SGSST, partiendo de la premisa que al favorecer los ambientes laborales y la prevención de riesgo psicosociales, se puede prevenir la accidentalidad laboral, como lo plantea (Mosquera-Rojas & Romero-Reyes, 2023) en su estudio sobre riesgos psicosociales en el sector de transporte público de pasajeros. El propósito de este estudio fue, identificar la efectividad de los programas de bienestar laboral para la prevención de accidentes laborales, identificando tendencias y factores claves para la implementación de programas efectivos y su beneficio en la salud mental de los trabajadores y reducción de factores de riesgo derivados de la condición humana.

## MÉTODOS Y MATERIALES

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, de tipo bibliométrico, mediante un análisis de las publicaciones científicas realizadas en la base de datos Scopus, desde el año 2000 al año 2025, con el propósito de identificar investigaciones relacionadas con la efectividad de los programas de bienestar como estrategia

de prevención de accidentes.

Se utilizó la base de datos Scopus, debido a la calidad de las investigaciones que allí se publican a nivel mundial, y también por la compatibilidad de esta base de datos con la librería Bibliometrix de R Studio.

Para la identificación de investigaciones relevantes se realizó la búsqueda el 5 de noviembre de 2025, se utilizaron palabras claves como “prevención de accidentalidad” y “programas de bienestar laboral” unidas mediante operadores boléanos AND, y OR, estableciendo como parámetro de búsqueda la siguiente ecuación (“workplace” OR “work environment” OR “employment” OR “job site”) AND (“accident” OR “incident” OR “injury” OR “mishap”) AND (“prevention” OR “safety” OR “mitigation” OR “reduction”) AND (“wellness” OR “health” OR “well-being” OR “fitness”) AND (“program” OR “initiative” OR “strategy” OR “policy”), la cual se aplicó solo a Title-Abstract-Keywords, los criterios de inclusión fueron los siguientes: en áreas de estudio se limitó a psicología y ciencias sociales, en cuanto a tipos de documentos, solo se incluyeron artículos (Article) y revisiones (Review), en idioma solo se incluyeron artículos publicados en inglés (English) o español (Spanish) de acceso abierto, excluyendo artículos que no cumplieran estas condiciones.

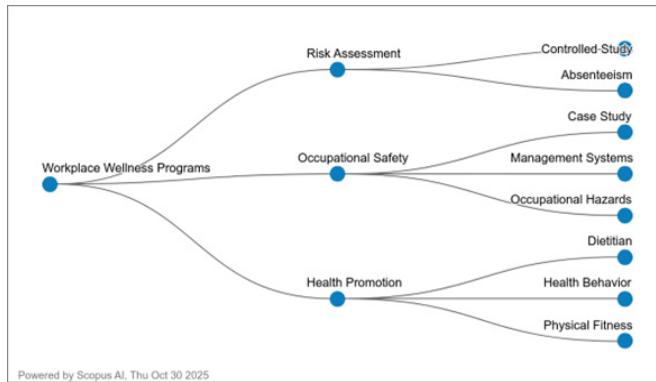
Para el análisis de datos se utilizó R Studio, mediante la librería Bibliometrix y su interfaz biblioshini para identificar tendencias de publicación, autores más relevantes, numero de publicaciones por año, redes de co-citación, coautoría, evolución y mapas temáticos de investigación.

Dentro de las limitaciones del presente estudio se encuentra el uso de base de datos limitado solo a Scopus y teniendo como criterios de inclusión solo documentos de acceso abierto y en idioma inglés y español, puede introducir sesgo de estudios para el análisis, adicionalmente, se tuvo en cuenta la incompatibilidad de otras fuentes con la librería Bibliometrix para el respectivo análisis.

## RESULTADOS

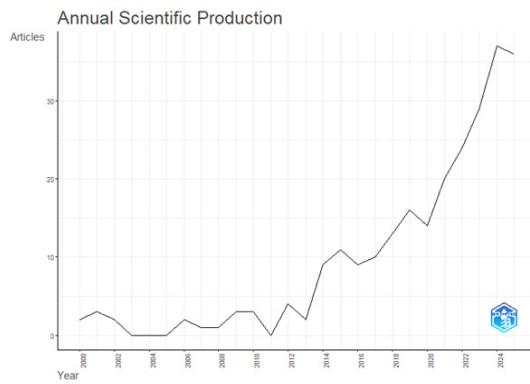
Una vez obtenida la ecuación de búsqueda se hace identificación de investigaciones alojadas en la base de datos de Scopus, encontrando 4.284 investigaciones publicadas, al aplicar los criterios de inclusión y exclusión referidos se obtuvo un resultado final de 252 artículos, sobre los cuales se realiza el análisis bibliométrico que se analiza a continuación.

**Figura 1**  
*Mapa conceptual*



En la figura 1 se identifica que el concepto de programas de bienestar laboral se deriva en tres componentes principales, el primero es evaluación de riesgos, de cual se derivan estudios controlados para identificación de riesgos y ausentismo, como factor de riesgo en el trabajador, en el segundo componente se encuentra salud ocupacional, del cual se derivan casos de estudio, administración de sistemas y riesgos laborales y en el tercer componente denominado promoción de salud, se encuentra temas derivados como Dietista, haciendo referencia a la importancia de la alimentación en el cuidado de la salud, comportamiento de salud, haciendo referencia a las acciones y decisiones que toman las personas frente al cuidados de su salud y aptitud física como eje del buen funcionamiento del organismo para estar bien en el entorno laboral.

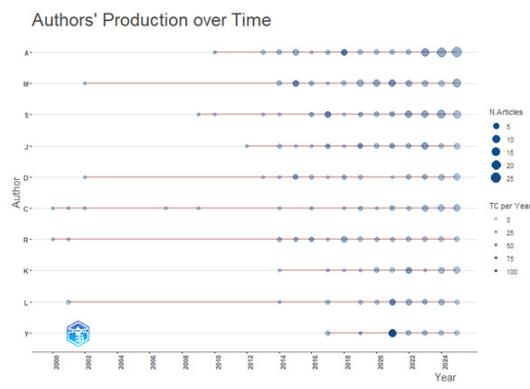
**Figura 2**  
*Producción científica anual*



La figura 2 muestra una tendencia creciente de estudios sobre programas de bien-

estar, obteniendo su máximo pico en el 2024 con 37 estudios publicados, y 36 estudios para 2025, lo que indica que para el cierre del presente año la tendencia se orienta a superar la producción de 2024, esto indica que cada vez hay más estudios sobre el impacto del bienestar laboral en las organizaciones, como estrategia para reducir los accidentes laborales. Las primeras apariciones de literatura relacionada con prevención de accidentalidad se orientan a identificación de condiciones ergonómicas en el puesto de trabajo (Ghahramani, 2000), modelos de protección laboral en el sector automotriz (Wokutch & VanSandt, 2000) el cual tiene un enfoque mas normativo, al igual que el estudio orientado a desarrollo preventivo de lesiones basado en un enfoque administrativo y normativo en Vietnam (Chuan et al., 2001), trabajo infantil y riesgos laborales (White & O'Donnell, 2001), diseño de programas ergonómicos y médicos para prevención de lesiones y enfermedades laborales (McSweeney et al., 2002) y la identificación y gestión de factores de riesgo en la industria de comidas rápidas (Mayhew & Quinlan, 2002), mientras que la literatura mas reciente está orientada a la identificación de factores de riesgo psicosocial, estrés laboral en trabajadores de entregas rápidas (Useche et al., 2025), sostenibilidad de las organizaciones a partir de la identificación de riesgos en población con discapacidad (Trifu et al., 2025), la identificación de factores comportamentales de tipo individual y su influencia en el desempeño y seguridad laboral (Seo et al., 2025), la identificación de estrategias de afrontamiento y resiliencia a exposición a factores de riesgo por parte de trabajadores forenses (Rou et al., 2025), programas de capacitación para entrenamiento para prevenir accidentes derivados de factores de riesgo presentes en el trabajo, como son agresiones de pacientes psiquiátricos (Rognmo & Bugge, 2025). Los últimos estudios tienen un contraste significativo entre el antes y el ahora, ya que actualmente el énfasis de estudio es el bienestar y la prevención de riesgos desde el factor humano, dejando de lado el enfoque clásico de prevención de riesgos basado en riesgos físicos o ergonómicos.

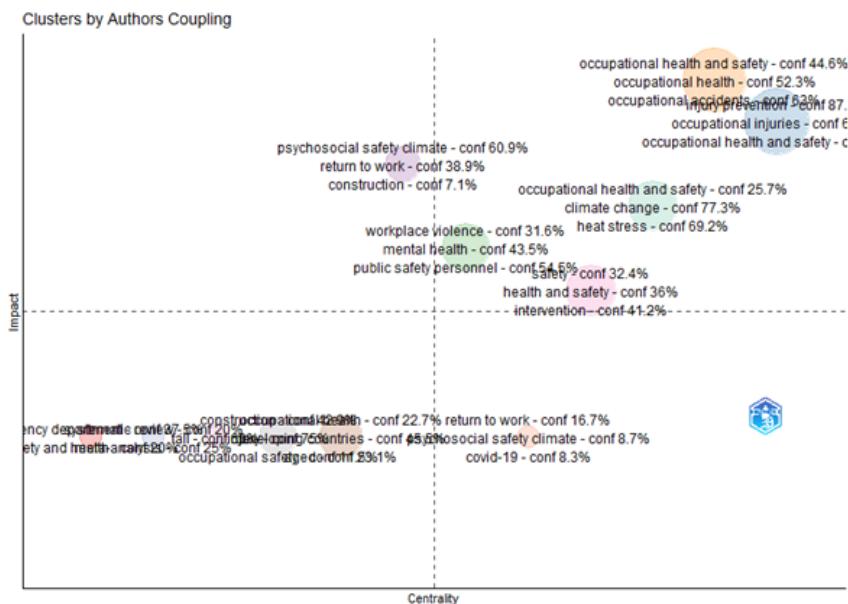
**Figura 3**  
Producción de autores en el tiempo



En la figura 3 se identifica la producción de los autores más relevantes en el tiempo, inicia con publicaciones aisladas en el año 2000, manteniéndose esta tendencia hasta el 2009, cuando se incrementan los estudios en diversas temáticas a partir de trabajos como Educational status and organizational safety climate: Does educational attainment influence workers' perceptions of workplace safety? (Gyekye & Salminen, 2009) con un TC de 96 y un TCpY de 5,6, así como el estudio Prevention through design: The effect of European Directives on construction workplace accidents (Martínez-Aires et al., 2010) con un TC de 125 y un TCpY de 7,5, y Safety management for heavy vehicle transport: A review of the literature (Mooren et al., 2014) con un TC de 100 y un TCpY de 8,3, sin embargo es a partir del 2015 que se logra mayor TCpY con estudios como Effectiveness of total worker health interventions (Anger et al., 2015) con un TC de 168 y un TCpY de 15,2 lo que indica que estos estudios han tomado gran relevancia, al incluir el bienestar en la prevención de accidentalidad laboral, en este estudio en especial, destaca la consolidación del concepto de Salud Integral del Trabajador (SIT) patentado por Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) para extender el concepto de seguridad laboral, integrándolo con bienestar, así mismo destaca en este proceso de consolidación estudios como Us veterans and their unique issues: enhancing health care professional awareness (Olenick et al., 2015) con un TC de 170 y un TCpY de 15,4 profundiza la preocupación de la salud mental de los veteranos americanos y el impacto que este tiene en la sociedad, otro estudio relevante es Workplace violence in different settings and among various health professionals in an Italian general hospital: a cross-sectional study (Ferri et al., 2016) con un TC de 195 y un TCpY de 19,5, este estudio explora los factores de riesgo psicosocial derivado de las demandas emocionales que se constituyen como violencia en el trabajo, resaltando así que no solo los riesgos tradicionales afectan al trabajador, sino que los factores psicosociales también generan riesgos de sufrir accidentes en el trabajo, finalmente, el estudio más relevante y con mayor citación es Occupational health and safety in the industry 4.0 era: a cause for major concern? (Badri et al., 2018) con un TC de 335 y un TCpY de 41,8 lo cual destaca la importancia de repensar los programas de SST con el auge de la revolución industrial 4.0, siendo el estudio con más relevancia dentro del presente análisis, de 2018 en adelante se logra mayor producción pero en temáticas diversificadas, por lo que el TCpY es bajo, por ser temas emergentes o de reciente interés en la comunidad científica como son envejecimiento laboral, salud mental, entre otros.

Los trabajos más recientes están enfocados a temas mixtos que combinan seguridad física, salud mental, factores psicosociales, responsabilidad social y sostenibilidad, lo que permite entender en el ámbito de la seguridad laboral, que la prevención no solo se limita a los controles de riesgos físicos, sino que requiere el acompañamiento de programas de bienestar y cultura de la seguridad laboral.

**Figura 4**  
Clúster de acoplamiento de autores



El análisis de acoplamiento de autores permite ver la agrupación de clúster diferenciados, entendiendo así la relevancia temática de las investigaciones sobre accidentalidad laboral y los programas de bienestar como medidas de prevención.

El cuadrante superior derecho agrupa el núcleo más robusto, orientados a investigaciones en seguridad ocupacional, donde convergen términos como “occupational health and safety”, “occupational injuries” y “accident prevention”, asociados a los autores más citados y con mayor centralidad. Se identifica un segundo clúster de impacto medio alto y centralidad moderada donde aparecen conceptos como “psychosocial safety climate”, “workplace violence”, “mental health” y “public safety personnel” lo que refleja la consolidación de una línea de trabajo que vincula los factores psicosociales, el bienestar psicológico y condiciones organizacionales con la ocurrencia de accidentes y el regreso al trabajo.

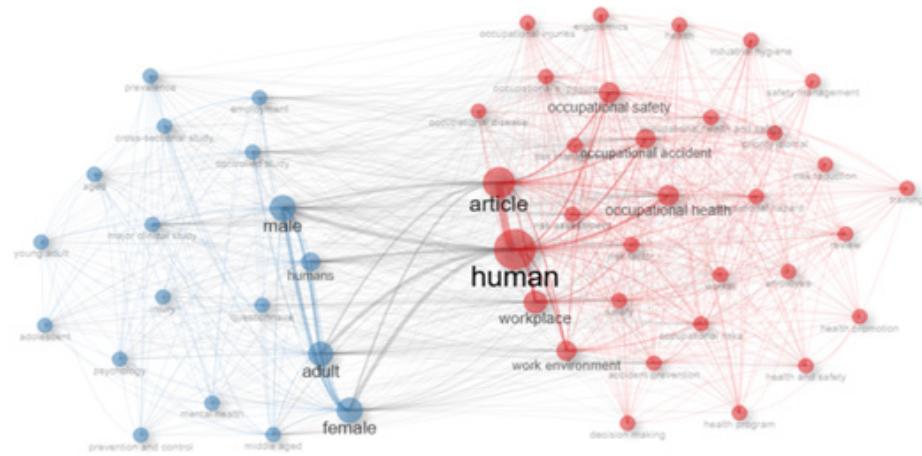
Un tercer clúster que se hace identifica es relacionado a los conceptos de “intervention”, “safety” y “health and safety”, e incluye estudios que evalúan programas específicos de prevención, formación en seguridad y modelos integrados tipo “Total Worker Health”, esto indica que son temas que tienen relevancia frente al origen de la accidentalidad, destacando programas de intervención, cuidado de la salud y seguridad laboral.

Por último, los cuadrantes de menor impacto y centralidad son clúster emergentes o periféricos, que no han logrado la relevancia necesaria, pero que aun así son importantes en el desarrollo de acciones de prevención de accidentes laborales, y están relacionados con contextos específicos, áreas de trabajo particulares o riesgos re- cientes como el COVID 19 y cambio climático principalmente.

Esta generación de clústeres denota la transición en la investigación sobre seguridad laboral y control de accidentalidad, pasando de intervenciones clásicas a intervenciones basadas en el bienestar psicosocial de los trabajadores para la preventión de accidentalidad.

## Figura 5

### Red de coocurrencia de términos



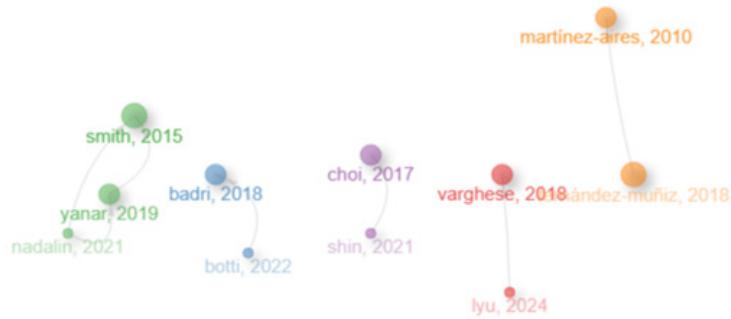
En la red de cocurrencia de términos basados en palabras claves del autor, se identifican dos clústeres, el primero agrupa los conceptos relacionados con seguridad laboral, salud ocupacional, donde se identifican términos como “workplace”, “occupational health”, “occupational safety” y “work environment”, lo cual indica que articulan la mayor parte de los temas de la red, relacionados con accidentes, riesgos, salud, ergonomía. También agrupa palabras clave con evaluación y gestión del riesgo (“risk assesment”, “risk management”, “risk reduction”) y con intervenciones (“training”, “health program”, “ergonomics”), lo que sugiere un campo orientado, no solo a describir la accidentalidad, sino también a involucrar la implementación de estrategias de prevención y bienestar laboral.

En el clúster 2, se encuentran palabras clave agrupadas por descriptores poblacionales y referentes metodológicos de investigaciones tales como “female”, “male”, “adult” o “middle aged”, junto con términos como “controlled study”, “cross-sectional study” y “prevalence”, indican que la investigación en accidentalidad laboral se apoya fuertemente en diseños epidemiológicos que caracterizan la fuerza de trabajo según características sociodemográficas de la población trabajadora investigada (sexo, edad) asociada a la cuantificación de los accidentes laborales y problemas de salud en el trabajo. Este clúster agrupa palabras clave relevantes como (“mental health” y “psychology”) lo que indica la tendencia de estudios que exploran la salud mental de los trabajadores, conectando directamente con los programas de bienestar laboral.

Esta agrupación de palabras clave en dos clústeres, permite identificar dos tendencias dentro de la seguridad laboral, el primero muy técnico orientado a los entornos laborales, riesgos y gestión de la seguridad laboral, donde resaltan programas de ergonomía, promoción de la salud y entrenamiento en trabajo seguro, mientras que el segundo clúster está orientado a la población objeto de estudio y los métodos de investigación incorporando la dimensión de salud mental.

La relevancia de esta identificación de clúster permite profundizar en cómo se desarrollan la promoción y prevención de riesgos mediante la operacionalización de programas y políticas al interior de las organizaciones, pero también, como se ha incrementado el desarrollo de estudios donde la salud mental es protagonista en la prevención de accidentes, considerando en ella las características sociodemográficas, entendiendo así la accidentalidad laboral como una problemática que requiere intervención holística donde el bienestar psicológico y el contexto social de los trabajadores es clave y de gran importancia en la seguridad laboral.

**Figura 6**  
Autores acoplados por coocurrencia de palabras clave



La agrupación de autores por coocurrencia de palabras clave, identifica cinco clústeres agrupados en temáticas comunes entre sí, el primer clúster de color naranja, agrupa autores que centran sus investigaciones en el contexto de regulación e impacto económico de los accidentes. Martínez-Aires et al., (2010), mediante las palabras clave (Directive 92/57/EEC, European Union, accident prevention, risk reduction) identifica un enfoque en cómo las directivas europeas de seguridad y salud, aplicadas al diseño de las obras, reducen los accidentes en construcción. Fernández-Muñiz et al., (2018) destaca la combinación de palabras clave economic cycle, incidence rate, prevention systems, donde analiza cómo los ciclos económicos (crecimiento, recesión) afectan la incidencia de accidentes y la inversión en prevención. Este clúster se enfoca en el enfoque macroestructural de la prevención de accidentes desde el marco normativo, condiciones de trabajo e impacto económico de la accidentalidad, pero también, en como la situación económica de la organización los hace propensos a la accidentalidad en tiempos de recesión.

En el clúster dos, se agrupan temáticas como vulnerabilidad, condiciones de empleo y apoyo de la organización y de los líderes, allí los autores presentan diversos enfoques de prevención, desde la aplicación de escalas de vulnerabilidad, rol del supervisor y condiciones laborales adversas. Smith et al., (2015) desarrolla un modelo conceptual y una escala de vulnerabilidad en salud y seguridad con las palabras clave de prevention, vulnerability, work injury, donde resalta cómo la falta de recursos, de poder y de información hace al trabajador más propenso a lesionarse. Yanar et al., (2019) introduce el papel del apoyo del supervisor considerando como palabras clave a supervisor safety support, work environment, organizational policy. Muestra que el respaldo de la jefatura puede reducir el impacto de la vulnerabilidad sobre las lesiones. Por último Nadalin et al., (2021) analiza cómo las condiciones laborales adversas como estándares de empleo, brecha salarial, horarios, etc, se relacionan con el riesgo de lesión en Canadá. Este clúster conecta con la identificación de condiciones psicosociales del trabajo, apoyo percibido de la organización para la reducción de probabilidades de ocurrencia de accidentes laborales, relacionado con bienestar laboral.

El tercer clúster conecta con desigualdades en salud y riesgos específicos por sector ocupacional, allí cada autor relevante centra su interés en aspectos diversos que afectan la seguridad laboral. Choi, (2017) analiza inequidades de salud según el estatus social en empleados coreanos, con palabras clave como health equity, social status, reward, social support. Introduce la idea de justicia organizacional y apoyo social como determinantes de salud. Mientras que Shin, (2021) estudia a los contratistas internos en empresas que manejan químicos peligrosos, centrándose en palabras clave que identifican factores de riesgo como risk transfer, occupational accidents, shift schedule. Este clúster identifica que no todos los trabajadores tie-

nen igual nivel de protección laboral, lo que expone de manera deliberada a riesgos ocupacionales.

En el cuarto clúster se identifica el interés en lesiones derivadas del estrés térmico y cambio climático, en el cual Varghese et al., (2018) centra su investigación en el incremento de lesiones, la reducción del rendimiento laboral, errores en la ejecución de tareas derivadas de la fatiga que causa el calor ambiental y el estrés térmico generados por el cambio climático. Mientras que Lyu & Song, (2024) centra su estudio en la cuantificación de las severidades de las lesiones derivadas del calor en el sector de la construcción, mediante modelos estadísticos avanzados. Este clúster centra su atención en como las condiciones físicas, un entorno laboral seguro y el confort térmico previenen la accidentalidad laboral, así mismo, resalta la importancia de diseñar programas de prevención enfocados en el cambio climático, incluyendo acciones preventivas como hidratación, pausas, rediseño de tareas, equipos de protección adecuados, para minimizar factor de riesgo y afectación a la salud de los trabajadores.

En el quinto y último clúster de este análisis se enfoca principalmente en el desarrollo industrial basado en la revolución 4.0, como oportunidad de mejora en el entorno laboral, pero también como nuevos riesgos que deben ser identificados y abordados. En este sentido (Badri et al., (2018) plantea el panorama ambivalente que se da en la industria 4.0 (automatización, internet de las cosas IoT, bigdata, entre otros) ya que por un lado presenta oportunidades de minimizar riesgos físicos, químicos, biomecánicos, derivado de la automatización, alejando al trabajador de la exposición a riesgos y peligros significativos, por otro lado, genera nuevos riesgos principalmente de tipo psicosocial, al requerir mayor demanda de carga mental, exposición a riesgos derivados de la ciberseguridad, temor de ser reemplazado por la automatización del trabajo. En tanto, Botti et al., (2022) propone un método participativo para la prevención de riesgos y la promoción del bienestar y la seguridad laboral, involucrando a los trabajadores en el análisis de riesgos, en la estructuración de procedimientos y en programas de reintegración laboral.

A continuación se presenta los estudios más relevantes según al citación local y global.

**Tabla 1**  
**Documentos acoplados por palabra clave**

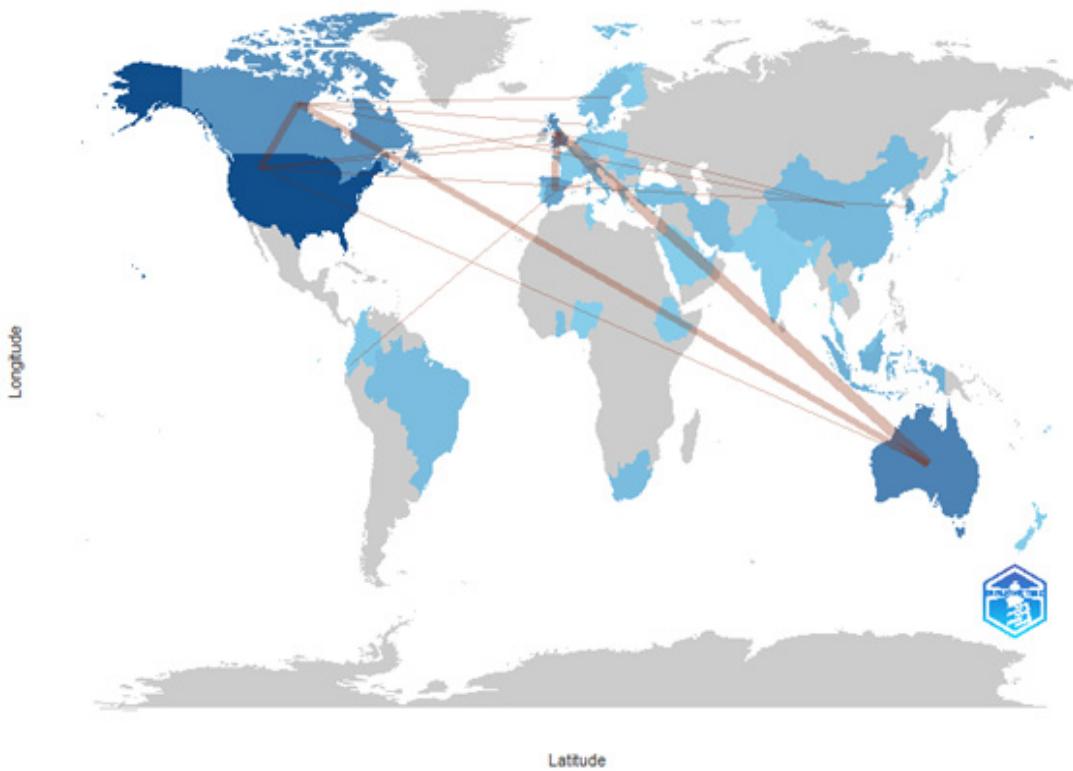
Paper	Title	Author Keywords	DOI	Year	LCS	GCS	cluster
Martínez-aires, 2010, saf. Sci.	Prevention through design: the effect of european directives on construction workplace accidents	Construction; directive 92/57/eec; european union; safety	<a href="https://doi.org/10.1016/j.ssci.2009.09.004">https://doi.org/10.1016/j.ssci.2009.09.004</a>	2010	1	125	1
Fernández-muñiz, 2018, saf. Sci.	Occupational accidents and the economic cycle in spain 1994–2014	Economic cycle; incidence rate; occupational accidents	<a href="https://doi.org/10.1016/j.ssci.2016.02.029">https://doi.org/10.1016/j.ssci.2016.02.029</a>	2018	0	51	1
Smith, 2015, accid. Anal. Prev.	The development of a conceptual model and self-reported measure of occupational health and safety vulnerability	Prevention; vulnerability; work injury	<a href="https://doi.org/10.1016/j.aap.2015.06.004">https://doi.org/10.1016/j.aap.2015.06.004</a>	2015	2	59	2
Yanar, 2019, saf. Health work.	The interplay between supervisor safety support and occupational health and safety vulnerability on work injury	Occupational health and safety; supervisor; vulnerability; work injury	<a href="https://doi.org/10.1016/j.shaw.2018.11.001">https://doi.org/10.1016/j.shaw.2018.11.001</a>	2019	1	48	2
Nadalin, 2021, saf. Health work.	The impact of adverse employment and working conditions on the risk of workplace injury in canada	Employment standards; occupational health; occupational safety; vulnerability; work injury	<a href="https://doi.org/10.1016/j.shaw.2021.07.002">https://doi.org/10.1016/j.shaw.2021.07.002</a>	2021	0	6	2
Choi, 2017, saf. Health work.	Health inequalities among korean employees	Employee health; health equity; social status	<a href="https://doi.org/10.1016/j.shaw.2017.03.002">https://doi.org/10.1016/j.shaw.2017.03.002</a>	2017	1	5	3
Shin, 2021, saf. Health work.	In-house contractors' exposure to risks and determinants of industrial accidents; with focus on companies handling hazardous chemicals	In-house contract; industrial accident; risk transfer	<a href="https://doi.org/10.1016/j.shaw.2020.12.006">https://doi.org/10.1016/j.shaw.2020.12.006</a>	2021	0	2	3

Varghese, 2018, saf. Sci.	Are workers at risk of occupational injuries due to heat exposure? A comprehensive literature review	Climate change; environmental temperature; health and safety; heat stress; occupational injuries; workplace heat exposure	<a href="https://doi.org/10.1016/j.ssci.2018.04.027">https://doi.org/10.1016/j.ssci.2018.04.027</a>	2018	1	155	4
Lyu, 2024, saf. Health work.	Severity analysis for occupational heat-related injury using the multinomial logit model	Heat-related injuries; impact factors; multinomial logit model; worker safety	<a href="https://doi.org/10.1016/j.shaw.2024.03.005">https://doi.org/10.1016/j.shaw.2024.03.005</a>	2024	0	3	4
Badri, 2018, saf. Sci.	Occupational health and safety in the industry 4.0 era: a cause for major concern?	Industry 4.0; occupational health and safety (ohs)	<a href="https://doi.org/10.1016/j.ssci.2018.06.012">https://doi.org/10.1016/j.ssci.2018.06.012</a>	2018	1	335	5
Botti, 2022, saf. Sci.	Learn from the past and act for the future: a holistic and participative approach for improving occupational health and safety in industry	Fault tree analysis; focus groups; participatory intervention; safety management	<a href="https://doi.org/10.1016/j.ssci.2021.105475">https://doi.org/10.1016/j.ssci.2021.105475</a>	2022	0	28	5

La tabla 1, nos muestra El análisis de co-citación, que permitió identificar cinco clústeres temáticos articulados en torno a la prevención de la accidentalidad laboral y al bienestar de los trabajadores. Desde la perspectiva bibliométrica, los indicadores de impacto muestran que los artículos con mayor GCS (Global Citation Score) – Badri, 2018 (335 citas), Varghese, 2018 (155 citas), Martínez-Aires, 2010 (125 citas) y Smith, 2015 (59 citas) – constituyen los pilares de referencia a nivel internacional sobre industria 4.0 y seguridad, estrés térmico y lesiones por calor, regulación de la seguridad en la construcción y vulnerabilidad en salud ocupacional, respectivamente. Sin embargo, el LCS (Local Citation Score) revela cuáles de estos trabajos son más influyentes dentro del propio corpus analizado. En este sentido, destaca Smith, 2015 (LCS = 2) como núcleo conceptual del clúster de vulnerabilidad y riesgo de lesión, seguido por artículos (LCS = 1) como Martínez-Aires, 2010 (regulación y diseño seguro), Yanar, 2019 (apoyo del supervisor y vulnerabilidad), Choi, 2017 (desigualdades de salud), Varghese, 2018 (estrés térmico) y Badri, 2018 (industria 4.0). El resto de los documentos presenta (LCS = 0), lo que indica que, aunque algunos ya cuentan con un GCS apreciable (por ejemplo, Fernández-Muñiz, 2018 o Botti, 2022), aún se encuentran en fase de consolidación como referencias internas en la temática.

ca específica del bienestar y la prevención de accidentes laborales.

**Figura 7**  
*Red de colaboración mundial*



El mapa de colaboración internacional para el desarrollo de investigaciones alrededor de la influencia del bienestar en la prevención de accidentalidad, se evidencia una red de colaboración académica concentrada en los países de altos ingresos como Estados Unidos, Canadá, Reino Unido y Australia, constituyendo así el principal nodo de cooperación y producción académica (representados por el color azul más intenso y líneas de conexión más gruesas), así mismo hay redes de coautoría con menos relevancia dadas entre los países más destacados con algunos países de América Latina, Europa y Asia, llevando posiciones menos centralizadas o cooperación más escasa en proyectos de investigación, en contraste hay una gran ausencia de investigaciones en continentes como África, parte de Asia y buena parte de América Latina, lo que indica un nulo desarrollo de producción científica sobre seguridad laboral y bienestar en las organizaciones dentro del cuerpo de investigaciones analizado en la presente bibliometría, Esto permite entender que los estudios

relevantes y la literatura científica que determina el comportamiento y las actuaciones sobre programas de prevención y seguridad, así como su influencia en el desarrollo normativo mundial, provienen de países industrializados y de mayor influencia académica.

## DISCUSIÓN

De acuerdo a lo identificado en el presente estudio, el bienestar laboral recientemente ha cobrado mayor relevancia dentro de los programas de prevención de accidentalidad, dejando de lado el enfoque clásico de la prevención de riesgos físicos, enfoque normativo y políticas de seguridad, para enfocarse en temas relacionadas a factores psicosociales (Potter et al., 2025), salud mental (Stelnicki et al., 2021), programas de capacitación (Albert & Routh, 2021; Gyekye & Salminen, 2009) y sostenibilidad (Santos, 2023), así como la mirada hacia los cambios tecnológicos derivados de la industria 4.0 y los nuevos riesgos que puede traer para el trabajador (Min et al., 2019),

El presente análisis de producción muestra que el campo de la prevención de la accidentalidad laboral se ha consolidado en las dos últimas décadas, con un aumento notable de publicaciones a partir de 2015. Las líneas de trabajo centradas en salud y seguridad en la era de la Industria 4.0, vulnerabilidad ocupacional, violencia laboral y programas integrales de bienestar. Los artículos *Occupational health and safety in the Industry 4.0 era: A cause for major concern?* (Badri et al., 2018) y *State of science: occupational slips, trips and falls on the same level* (Chang et al., 2016) presentan los mayores índices de citación (TC = 335 y 139; TCpY = 41,9 y 13,9, respectivamente), lo que los posiciona como referencias obligadas para comprender los cambios estructurales y los riesgos emergentes. Asimismo, revisiones recientes sobre la efectividad de intervenciones tipo Total Worker Health (TC = 168; TCpY = 15,27) y sobre intervenciones preventivas en general (TC = 57; TCpY = 14,25) evidencian un desplazamiento desde enfoques puramente técnicos hacia programas de bienestar integral, clima de seguridad y sostenibilidad organizacional. En conjunto, los patrones de citación y productividad respaldan la relevancia de integrar estrategias de bienestar laboral en los programas de prevención de accidentalidad.

La estructura de colaboración identificada tiene implicaciones directas para la comprensión del bienestar laboral y la prevención de la accidentalidad. El predominio de alianzas entre países anglosajones y europeos indica que buena parte de la evidencia disponible se genera en contextos caracterizados por marcos regulatorios robustos, sistemas formales de protección social y una alta capacidad institucional para implementar programas de bienestar y seguridad. Esto puede introducir un sesgo en la literatura, ya que los modelos de intervención que demuestran efectividad

en Estados Unidos, Canadá, Reino Unido o Australia podrían no trasladarse de forma automática a realidades laborales más precarias o informales. Al mismo tiempo, las pocas pero visibles conexiones con países de América Latina y otras regiones del Sur global señalan una oportunidad de expansión: fortalecer estas redes permitiría incorporar perspectivas sobre riesgos laborales asociados a informalidad, trabajo migrante y desigualdad, aspectos críticos para diseñar programas de bienestar laboral culturalmente pertinentes. En suma, el mapa pone de manifiesto que la agenda científica sobre prevención de accidentes y bienestar en el trabajo está liderada por unos pocos países, y subraya la necesidad de fomentar colaboraciones más equilibradas que reduzcan las brechas de conocimiento y mejoren la aplicabilidad global de las estrategias preventivas.

Las implicaciones de este análisis para futuras líneas de investigación, establece la necesidad de fortalecer estudios en América Latina, ya que su participación en investigaciones relacionadas con programas de bienestar y seguridad laboral tienen una ausencia significativa, así mismo, una segunda línea gruesa de trabajo es la exploración del impacto de estos programas en contextos de alta informalidad, donde se encuentra mayor vulnerabilidad y exposición a riesgos en la población trabajadora. Así mismo, la evaluación de impacto de los programas de bienestar debería evaluarse a través de estudios longitudinales para identificar el verdadero impacto de estos programas, evitando que sus resultados estén siendo encubiertos por otros factores organizacionales no declarados. Por último, si bien en diferentes países, están integrados factores psicosociales relacionados con los sistemas de gestión de seguridad y salud en el trabajo, estos deberían tener mayor relevancia dentro del SGSSST para optimizar el cuidado de la salud mental y el bienestar de los trabajadores.

## CONCLUSIONES

El desarrollo de estudios alrededor del impacto de los programas de bienestar laboral en la prevención de accidentalidad, se identifica que en diferentes enfoques de investigación asocian clima de seguridad, salud mental y evaluación de condiciones de trabajadores para prevención de accidentes laborales (Smith et al., 2015) lo que refuerza la idea de implementar evaluaciones de auto reporte y auto percepción de comportamiento de riesgo para identificar factores personales en la presencia de accidentalidad laboral (Romero, 2025; Romero-Reyes, 2025a), lo que permitiría identificar de manera significativa la accidentalidad laboral presentada en los distintos sectores productivos (Romero-Reyes, 2025b) reportados por Fasecolda (Fasecolda, 2025).

## REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- Albert, L., & Routh, C. (2021). Designing impactful construction safety training interventions. En Safety (Vol. 7, Número 2). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/safety7020042>
- Anger, W. K., Elliot, D. L., Bodner, T. E., Olson, R., Rohlman, D. S., Truxillo, D. M., Kuehl, K. S., Hammer, L. B., & Montgomery, D. (2015). Effectiveness of total worker health interventions. En Journal of Occupational Health Psychology (Vol. 20, Número 2, pp. 226-247). American Psychological Association Inc. [journals@apa.org](mailto:journals@apa.org). <https://doi.org/10.1037/a0038340>
- Badri, A., Boudreau-Trudel, B., & Souissi, A. S. (2018). Occupational health and safety in the industry 4.0 era: A cause for major concern? En Safety Science (Vol. 109, pp. 403-411). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2018.06.012>
- Botti, L., Melloni, R., & Oliva, M. (2022). Learn from the past and act for the future: A holistic and participative approach for improving occupational health and safety in industry. En Safety Science (Vol. 145). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2021.105475>
- Campbell-Silva, A. de J., Reyes, H. D. R., Toledo, J. D. L., & García, H. Y. T. (2025). Complejidad del comportamiento humano: Análisis de caso organizacional y del trabajo. Negonotas Docentes, 25, 54-62. <https://doi.org/10.52143/2346-1357.1040>
- Chang, W. R., Leclercq, S., Lockhart, T. E., & Haslam, R. (2016). State of science: Occupational slips, trips and falls on the same level\*. En Ergonomics (Vol. 59, Número 7, pp. 861-883). Taylor and Francis Ltd. [michael.wagreich@univie.ac.at](mailto:michael.wagreich@univie.ac.at). <https://doi.org/10.1080/00140139.2016.1157214>
- Choi, E. (2017). Health Inequalities Among Korean Employees. En Safety and Health at Work (Vol. 8, Número 4, pp. 371-377). Elsevier Science B.V. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2017.03.002>
- Chuan, L. H., Svanström, L. O. E., Ekman, R. S., Lieu, D. H., Cu, N. O., Dahlgren, G., & Phuong, H. T. (2001). Development of a national injury prevention/safe community programme in Vietnam. En Health Promotion International (Vol. 16, Número 1, pp. 47-54). <https://doi.org/10.1093/heapro/16.1.47>
- Fasecolda. (2025). Datos de Riesgos Laborales. <https://www.fasecolda.com/r-ramos/riesgos-laborales/rldatos-dashboard/>

- Fernández-Muñiz, B., Montes-Peón, J. M., & Vázquez-Ordás, C. J. (2018). Occupational accidents and the economic cycle in Spain 1994–2014. En Safety Science (Vol. 106, pp. 273-284). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2016.02.029>
- Ferri, P., Silvestri, M., Artoni, C., & Di Lorenzo, R. (2016). Workplace violence in different settings and among various health professionals in an Italian general hospital: A cross-sectional study. En Psychology Research and Behavior Management (Vol. 9, pp. 263-275). Dove Medical Press Ltd. PO Box 300-008, Albany Auckland. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S114870>
- Ghahramani, B. (2000). A model to analyze ergonomics working conditions. En International Journal of Occupational Safety and Ergonomics (Vol. 6, Número 2, pp. 223-236). <https://doi.org/10.1080/10803548.2000.11076453>
- Gyekye, S. A., & Salminen, S. T. (2009). Educational status and organizational safety climate: Does educational attainment influence workers' perceptions of workplace safety? En Safety Science (Vol. 47, Número 1, pp. 20-28). <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2007.12.007>
- Lyu, P., & Song, S. (2024). Severity Analysis for Occupational Heat-related Injury Using the Multinomial Logit Model. En Safety and Health at Work (Vol. 15, Número 2, pp. 200-207). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2024.03.005>
- Martínez-Aires, M. D., Rubio-Gámez, M. C., & Gibb, A. G. F. (2010). Prevention through design: The effect of European Directives on construction workplace accidents. En Safety Science (Vol. 48, Número 2, pp. 248-258). <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2009.09.004>
- Mayhew, C., & Quinlan, M. G. (2002). Fordism in the fast food industry: Pervasive management control and occupational health and safety risks for young temporary workers. En Sociology of Health and Illness (Vol. 24, Número 3, pp. 261-284). <https://doi.org/10.1111/1467-9566.00294>
- McSweeney, K. P., Craig, B. N., Congleton, J. J., & Miller, D. (2002). Ergonomic program effectiveness: Ergonomic and medical intervention. En International Journal of Occupational Safety and Ergonomics (Vol. 8, Número 4, pp. 433-449). <https://doi.org/10.1080/10803548.2002.11076546>
- Min, J., Kim, Y., Lee, S., Jang, T., Kim, I., & Song, J. (2019). The Fourth Industrial Revolution and Its Impact on Occupational Health and Safety, Worker's Compensation and Labor Conditions. En Safety and Health at Work (Vol. 10, Número 4, pp. 400-

- 408). Elsevier Science B.V. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2019.09.005>
- Mooren, L., Grzebieta, R. H., Williamson, A. M., Olivier, J., & Friswell, R. (2014). Safety management for heavy vehicle transport: A review of the literature. En Safety Science (Vol. 62, pp. 79-89). <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2013.08.001>
- Mosquera-Rojas, M. C., & Romero-Reyes, H. D. (2023). Evaluación de riesgos psicosociales en una empresa de transporte en Caquetá Colombia. *Amazonia Investiga*, 12(71), 26-39. <https://doi.org/10.34069/AI/2023.71.11.2>
- Nadalin, V., Mustard, C. A., & Smith, P. M. (2021). The Impact of Adverse Employment and Working Conditions on the Risk of Workplace Injury in Canada. En Safety and Health at Work (Vol. 12, Número 4, pp. 471-478). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2021.07.002>
- Olenick, M., Flowers, M., & Diaz, V. J. (2015). Us veterans and their unique issues: Enhancing health care professional awareness. En Advances in Medical Education and Practice (Vol. 6, pp. 635-639). Dove Medical Press Ltd. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S89479>
- Potter, R. E., Loh, M. Y., Dollard, M. F., Friebel, A. G., Neser, D. Y., Afsharian, A., Parker, S. K., & Iles, R. A. (2025). Australia's national laws for worker psychological health: A policy evaluation and psychosocial safety climate analysis. En Safety Science (Vol. 191). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2025.106899>
- Rognmo, A., & Bugge, E. (2025). "A pilot study of MAP – a program for handling of aggressive behaviour in psychiatric wards. An evaluation of mediating mechanisms". En BMC Medical Education (Vol. 25, Número 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-07083-0>
- Romero, H. D. (2025). Escala de autopercepción de Seguridad Basada en comportamiento: Un instrumento para evaluar perfil de riesgo de accidentalidad laboral [Text.Chapter]. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <https://doi.org/10.35622/inudi.c.03.06>
- Romero-Reyes, H. D. (2025a). Escala de autopercepción de comportamiento de riesgo, un camino a la prevención de accidentes laborales: Self-perception scale of risk behavior, a path to preventing occupational accidents. *Multidisciplinary Latin American Journal (MLAJ)*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.62131/MLAJ-V3-N2-008>

- Romero-Reyes, H. D. (2025b). Incidencia de la accidentalidad laboral en la pérdida de capacidad productiva en las organizaciones. *Revista Científica Multidisciplinar SAGA*, 2(4), 148-165. <https://doi.org/10.63415/saga.v2i4.285>
- Rou, C., Janković, M., & Bogaerts, S. (2025). The Moderating Roles of Resilience and Coping Strategy on Well-Being of Victimized Forensic Workers. En *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology* (Vol. 69, Número 1, pp. 23-42). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/0306624X221124834>
- Santos, E. (2023). From Neglect to Progress: Assessing Social Sustainability and Decent Work in the Tourism Sector. En *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 15, Número 13). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/su151310329>
- Seo, H. J., Rhee, S., & Kim, N. (2025). A Study on the Factors Affecting Safety Behaviors and Safety Performance in the Manufacturing Sector: Job Demands-Resources Approach. En *Safety* (Vol. 11, Número 2). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/safety11020029>
- Shin, K. (2021). In-house Contractors' Exposure to Risks and Determinants of Industrial Accidents; With Focus on Companies Handling Hazardous Chemicals. En *Safety and Health at Work* (Vol. 12, Número 2, pp. 261-267). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2020.12.006>
- Smith, P. M., Saunders, R., Lifshen, M. E., Black, O. C., Lay, M. A., Breslin, F. C., LaMontagne, A. D., & Tompa, E. (2015). The development of a conceptual model and self-reported measure of occupational health and safety vulnerability. En *Accident Analysis and Prevention* (Vol. 82, pp. 234-243). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.aap.2015.06.004>
- Stelnicki, A. M., Jamshidi, L., Fletcher, A. J., & Carleton, R. N. (2021). Evaluation of Before Operational Stress: A Program to Support Mental Health and Proactive Psychological Protection in Public Safety Personnel. En *Frontiers in Psychology* (Vol. 12). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.511755>
- Trifu, A., Darabont, D. C., Ciocârllea, V. I., Ivan, I., Badea, D. O., & Crăciun, N. (2025). A sustainable risk assessment method for workers with disabilities: An ICT-based tool to help SMES managers. En *Discover Sustainability* (Vol. 6, Número 1). Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/s43621-025-01213-w>
- Useche, S. A., Traficante, S., Llamazares, F. J., & Marin, C. (2025). The human cost

of fast deliveries: A systematic literature review of occupational risks and safety outcomes in last-mile delivery workers. En *Journal of Transport and Health* (Vol. 44). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2025.102133>

Varghese, B. M., Hansen, A. L., Bi, P., & Pisaniello, D. L. (2018). Are workers at risk of occupational injuries due to heat exposure? A comprehensive literature review. En *Safety Science* (Vol. 110, pp. 380-392). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2018.04.027>

White, L., & O'Donnell, C. (2001). Working children and accidents: Understanding the risks. En *Child: Care, Health and Development* (Vol. 27, Número 1, pp. 23-34). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2214.2001.00184.x>

Wokutch, R. E., & VanSandt, C. V. (2000). National styles of worker protection in the United States and Japan: The case of the automotive industry. En *Law and Policy* (Vol. 22, Número 3, pp. 369-384). <https://doi.org/10.1111/1467-9930.00098>

Yanar, B., Lay, M. A., & Smith, P. M. (2019). The Interplay Between Supervisor Safety Support and Occupational Health and Safety Vulnerability on Work Injury. En *Safety and Health at Work* (Vol. 10, Número 2, pp. 172-179). Elsevier Science B.V. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2018.11.001>





## RIESGOS PSICOSOCIALES Y CULTURA DE SEGURIDAD EN LA AVIACIÓN: UN ANÁLISIS DESDE LA PSICOLOGÍA AERONÁUTICA

*Psychosocial Risks and Safety Culture in Aviation: An Analysis from Aeronautical Psychology*

**ANDERSON GAÑÁN MORENO<sup>1</sup>**



<https://orcid.org/0009-0000-3545-1416>



[agananm@poligran.edu.co](mailto:agananm@poligran.edu.co)

<sup>1</sup>PhD. en Educación, Piloto Privado de Avión, Politécnico Grancolombiano

### RESUMEN

Esta investigación analiza la relación entre los riesgos psicosociales y la cultura de seguridad en la aviación desde la perspectiva de la psicología aeronáutica. Mediante una revisión teórica cualitativa de literatura científica publicada entre 2020 y 2025, se integran hallazgos sobre estrés, fatiga, burnout y seguridad psicológica, factores que inciden en el desempeño y la seguridad operacional. Los resultados muestran que los riesgos psicosociales afectan de manera significativa las actitudes y comportamientos seguros, pero una cultura de seguridad sólida puede mitigar sus efectos negativos al promover la confianza, la comunicación abierta y el liderazgo colaborativo. La psicología aeronáutica se consolida como disciplina clave para incorporar la gestión psicosocial en los Sistemas de Gestión de Seguridad (SMS), fortaleciendo la resiliencia organizacional y la prevención de errores humanos. Se concluye que la seguridad operacional requiere una integración estructural del bienestar psicológico dentro de la cultura organizacional como elemento estratégico para la sostenibilidad del sector aéreo.

**PALABRAS CLAVE:** Riesgo psicosocial, psicología aeronáutica, seguridad operacional

**Fecha Recibido:** 29/10/2025 **Fecha Aceptado:** 27/11/2025 **Fecha Publicado:** 12/12/2025

**Cómo citar:**

Gañán Moreno, A.(2025). *Riesgos psicosociales y cultura de seguridad en la aviación: un análisis desde la psicología aeronáutica*. *Salud & Bien-Estar de la Amazonia*. Vol. 1(1). ppt. 103-116



Este artículo puede compartirse bajo la Licencia Creative Commons (CC BY NC ND 4.0).

REVISTA SALUD & BIEN - ESTAR. VOL. 1 NÚM. 1 - 2025. JULIO-DICIEMBRE

(SMS), cultura de seguridad.

#### ABSTRACT

This research examines the relationship between psychosocial risks and safety culture in aviation from the perspective of aeronautical psychology. Through a qualitative theoretical review of scientific literature published between 2020 and 2025, findings on stress, fatigue, burnout, and psychological safety are integrated as key factors influencing performance and operational safety. Results indicate that psychosocial risks significantly affect safe behaviors, but a strong safety culture can mitigate their impact by fostering trust, open communication, and collaborative leadership. Aeronautical psychology emerges as a central discipline for integrating psychosocial management into Safety Management Systems (SMS), enhancing resilience and preventing human error. It is concluded that operational safety must structurally incorporate psychological well-being within organizational culture as a strategic component for aviation sustainability.

**KEYWORDS:** Psychosocial risk, aviation psychology, operational safety

## INTRODUCCIÓN

La industria aeronáutica opera en un entorno de alta complejidad técnica y humana, en el que los márgenes de error son mínimos y los costos de una falla pueden ser catastróficos. En este contexto, la cultura de seguridad emerge como un pilar fundamental para la prevención de eventos adversos, al promover valores, prácticas y actitudes que priorizan la seguridad por encima de otros objetivos operativos. Es decir, la cultura de seguridad no es un suplemento ornamental, sino un factor estructural que condiciona el comportamiento, las decisiones y la resiliencia organizacional frente a situaciones críticas.

Pero la sola construcción de una cultura de seguridad formal no basta si no se consideran los riesgos psicosociales presentes en el puesto de trabajo aeronáutico. Estos riesgos abarcan demandas psicológicas como cargas mentales, presión temporal, fatiga, conflictos entre roles, sobrecarga emocional, así como recursos de apoyo social, supervisión, reconocimiento y clima organizacional. En muchas investigaciones en salud ocupacional, estos riesgos psicosociales han demostrado tener efectos directos e indirectos sobre el bienestar, el estrés, el agotamiento (burnout) y la calidad del desempeño.

Es allí donde la psicología aeronáutica puede jugar un papel clave: integrando enfoques del factor humano, la ergonomía cognitiva y la psicología organizacional, esta disciplina ofrece marcos teóricos y metodológicos para diagnosticar, intervenir y evaluar cómo los factores psicosociales interactúan con el comportamiento de seguridad en pilotos, tripulaciones y personal de apoyo en tierra. En otras palabras, la psicología aeronáutica permite "traducir" el conocimiento del mundo de la salud ocupacional al contexto especializado de la aviación.

Un ejemplo concreto del vínculo entre riesgo psicosocial y cultura de seguridad lo hallamos en la investigación de Yanzeng, et al. (2024). En su estudio con 106 pilotos de aviación civil, examinaron cómo el estrés percibido influye negativamente sobre la actitud hacia la seguridad, detectando que esa relación está completamente mediada por el burnout laboral y la flexibilidad cognitiva. Esa mediación encadenada sugiere que los efectos del estrés no actúan directamente sobre las actitudes de seguridad, sino que lo hacen a través de procesos psicológicos intermedios (burnout y rigidez cognitiva).

En paralelo, las organizaciones aeronáuticas enfrentan el reto de medir y fortalecer su cultura de seguridad con instrumentos aplicables y confiables. En ese sentido se enmarca el trabajo de Key, Choi, Hu y Schroeder (2023), quienes desarrollaron y validaron un Safety Culture Toolkit para mantenimiento aeronáutico, compuesto por

una encuesta personalizable, directrices de puntuación y una hoja de ruta de mejora continua. Su estudio, realizado con 987 participantes de varias organizaciones, mostró que la cultura de seguridad era un predictor significativo de resultados individuales y organizacionales, apoyando el modelo de Demandas–Recursos (JD-R).

Estos avances muestran que, lejos de ser áreas aisladas, la cultura de seguridad y los riesgos psicosociales deben integrarse en un enfoque sistémico. La aviación exige que la salud psicológica de sus actores –no solo su competencia técnica– sea un componente medido y gestionado como parte del sistema de seguridad. En esa integración se encuentra la promesa de prevenir no solo errores humanos manifiestos, sino también fallas latentes que emergen cuando el capital psicológico de los trabajadores se erosiona.

Por lo tanto, esta investigación propone un análisis profundo de los mecanismos mediante los cuales los riesgos psicosociales afectan y son afectados por la cultura de seguridad en organizaciones aeronáuticas, desde la perspectiva de la psicología aeronáutica. Se explorarán variables como el estrés, la carga de trabajo, el apoyo organizacional y la autoeficacia cognitiva; se indagará cómo estos factores se traducen en actitudes, intenciones de reporte y comportamiento seguro; y se propondrán estrategias de intervención que integren dimensionamiento cultural y mitigación psicosocial.

## MARCO TEÓRICO

La aviación contemporánea se reconoce como uno de los sectores más sensibles a la gestión integral de la seguridad, dado que los incidentes derivados de errores humanos o fallas organizacionales pueden tener consecuencias críticas a nivel individual, social y económico. La seguridad operacional no depende únicamente de las condiciones técnicas, sino de la consolidación de una cultura de seguridad que permita integrar de manera sistemática las percepciones, actitudes y comportamientos de quienes participan en la operación. Investigaciones recientes señalan que la cultura de seguridad debe considerarse un fenómeno dinámico y multifactorial, influido tanto por factores técnicos como por variables psicosociales que inciden directamente en el rendimiento humano (Key, Choi, Hu, & Schroeder, 2023).

En este escenario, la psicología aeronáutica constituye una disciplina clave para comprender y gestionar los determinantes humanos que impactan en la seguridad operacional. Esta rama se centra en analizar las capacidades y limitaciones cognitivas, emocionales y conductuales de los trabajadores aeronáuticos, al mismo tiempo que estudia las interacciones entre las demandas de la tarea, la organización y el entorno. En los últimos años, el enfoque se ha ampliado hacia la identificación de

riesgos psicosociales, entendidos como aquellos factores organizativos y laborales que pueden afectar el bienestar psicológico, tales como la sobrecarga de trabajo, el estrés prolongado, los conflictos de rol, la fatiga y la insuficiencia de apoyo social. Estos riesgos, de no ser gestionados de manera adecuada, incrementan la probabilidad de aparición de errores humanos y de conductas inseguras en la operación.

La relación entre riesgos psicosociales y seguridad en la aviación ha sido objeto de un número creciente de estudios empíricos. Yanzeng, et al. (2024) demostraron en un estudio con pilotos de aviación civil que el estrés percibido reduce las actitudes positivas hacia la seguridad y que este efecto está mediado por el burnout y la flexibilidad cognitiva. Los hallazgos sugieren que la acumulación de demandas psicológicas genera desgaste emocional, que a su vez disminuye la capacidad de los pilotos para adaptarse a situaciones imprevistas, afectando su disposición a cumplir con las normas de seguridad operacional. Este hallazgo conecta directamente con los modelos de conservación de recursos, que postulan que el agotamiento psicológico deteriora la capacidad de respuesta adaptativa en entornos de alta exigencia.

La evidencia muestra también que los riesgos psicosociales no afectan únicamente a los pilotos, sino que se extienden a las tripulaciones de tierra. Zhai y colaboradores (2025) hallaron que el estrés psicológico en el personal de rampa tiene un impacto significativo en el bienestar subjetivo, mediado por el apoyo social y la autoestima. Este hallazgo evidencia que la gestión de la seguridad no puede limitarse al análisis de la cabina de vuelo, sino que debe incluir al conjunto de actores que intervienen en la cadena operativa. Un entorno psicosocial desfavorable en el personal de apoyo puede traducirse en fallas de comunicación, incumplimiento de protocolos y disminución del rendimiento físico y cognitivo en tareas críticas.

Por otra parte, la consolidación de una cultura de seguridad requiere contar con herramientas válidas y confiables de medición. Key, et al. (2023) desarrollaron un Safety Culture Toolkit aplicado en el mantenimiento aeronáutico, que incluye encuestas, guías de puntuación y hojas de ruta de mejora. Los resultados de su validación evidenciaron que una cultura de seguridad sólida no solo predice mejores resultados en seguridad operacional, sino que también se relaciona con variables psicosociales, como el compromiso y la percepción de justicia organizacional. De igual manera, Terzioğlu (2024) encontró que la capacitación en Crew Resource Management (CRM) fortalece la cultura de seguridad al promover competencias no técnicas como la comunicación, la toma de decisiones y el liderazgo compartido, demostrando que los factores psicosociales son parte integral del entramado cultural de la seguridad aeronáutica.

Estos estudios muestran que la seguridad operacional en aviación no puede ana-

lizarse al margen de los determinantes psicosociales. El abordaje aislado de la cultura de seguridad como un conjunto de políticas o protocolos no logra explicar las dinámicas profundas que afectan el comportamiento humano. Por el contrario, una visión integrada desde la psicología aeronáutica permite comprender cómo el bienestar psicológico, la gestión de recursos personales y sociales y la formación en competencias no técnicas se articulan con la cultura organizacional, generando condiciones propicias para la prevención de errores y la reducción de incidentes.

El marco actual de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) también ha comenzado a reconocer la necesidad de incluir la perspectiva psicosocial en la aviación. Esto implica diseñar programas que no solo contemplen aspectos físicos y ergonómicos, sino que también atiendan factores emocionales y cognitivos, promoviendo entornos de trabajo que favorezcan la resiliencia, el afrontamiento adaptativo y la toma de decisiones seguras. En este sentido, la integración entre cultura de seguridad, gestión de riesgos psicosociales y psicología aeronáutica representa una estrategia fundamental para garantizar la sostenibilidad de la seguridad operacional y el bienestar de los trabajadores del sector aéreo.

## MARCO METODOLÓGICO

El presente trabajo se enmarca en una reflexión teórica de carácter cualitativo, cuyo propósito es integrar y contrastar los aportes recientes de la psicología aeronáutica, la gestión de la seguridad operacional y la literatura sobre riesgos psicosociales en el trabajo. A diferencia de los estudios empíricos que recogen datos primarios mediante experimentos, encuestas u observación, esta investigación adopta un enfoque documental orientado a la revisión, análisis y síntesis de fuentes académicas y técnicas publicadas entre 2020 y 2025.

El tipo de investigación corresponde a un diseño teórico-reflexivo, ya que busca articular conceptos y evidencias disponibles en bases de datos científicas de acceso abierto y especializado, como Scopus, Web of Science, ScienceDirect, SpringerLink, Taylor & Francis y Frontiers. Se priorizan artículos revisados por pares, informes técnicos de agencias regulatorias como la Federal Aviation Administration (FAA) y la Organización de Aviación Civil Internacional (OACI), así como publicaciones de alto impacto en psicología laboral, factores humanos y seguridad aérea.

El alcance metodológico se orienta hacia la integración conceptual y crítica. Se utiliza la estrategia de análisis temático y categorial para identificar núcleos de sentido relacionados con tres ejes: a) riesgos psicosociales en contextos de alta exigencia laboral, b) cultura de seguridad como constructo organizacional en la aviación y c) aportes de la psicología aeronáutica como disciplina mediadora entre el bienestar

laboral y la seguridad operacional. El proceso de revisión incluye la comparación de hallazgos empíricos recientes con modelos teóricos consolidados, como el modelo Demandas-Recursos (JD-R) y los enfoques de Crew Resource Management (CRM). El procedimiento de construcción teórica se desarrolló en tres fases. En la primera, se realizó la búsqueda sistemática de literatura utilizando ecuaciones de palabras clave combinadas (por ejemplo: "aviation safety culture", "psychosocial risks", "aeronautical psychology", "crew resource management"). En la segunda, se seleccionaron documentos relevantes en función de su pertinencia temática, vigencia (2020–2025), impacto académico y aplicabilidad al contexto aeronáutico. En la tercera, se organizó la información mediante matrices de análisis que permitieron contrastar autores, enfoques y resultados.

En cuanto a los criterios de rigor académico, se aplicaron los principios de credibilidad, transferibilidad, consistencia y confirmabilidad propios de la investigación cualitativa reflexiva. La credibilidad se asegura mediante la utilización de fuentes verificables y con DOI; la transferibilidad se garantiza al situar los hallazgos dentro del campo de la aviación y la gestión de la seguridad; la consistencia se fortalece mediante la trazabilidad del proceso de búsqueda y análisis; y la confirmabilidad se preserva con el uso de referencias reales y actualizadas que permiten validar las afirmaciones realizadas.

Este marco metodológico reconoce que el aporte del trabajo no radica en la generación de datos empíricos nuevos, sino en la síntesis teórica y reflexiva que articula evidencias recientes en torno a la relación entre riesgos psicosociales y cultura de seguridad desde la perspectiva de la psicología aeronáutica. De este modo, se busca no solo describir hallazgos, sino también ofrecer un análisis crítico que abra posibilidades para futuras investigaciones empíricas y aplicaciones en programas de Seguridad y Salud en el Trabajo en el sector aeronáutico.

## **INFLUENCIA DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES EN LA SEGURIDAD OPERACIONAL EN EL SECTOR AERONÁUTICO.**

Al revisar literatura reciente emergente se corrobora que los riesgos psicosociales ejercen una influencia profunda e insidiosa sobre la seguridad operacional aeronáutica. En primer lugar, el fenómeno de la fatiga —que puede entenderse como una manifestación de la tensión psicosocial acumulada— aparece como uno de los factores más citados. Wingelaar-Jagt, et al. (2021) destacan que la fatiga disminuye la capacidad de atención, la respuesta rápida y el control ejecutivo en vuelo, lo que incrementa la probabilidad de errores operativos y fallas en la supervisión de sistemas. Esta evidencia vincula directamente una condición psicosocial con riesgos técnicos en aviación. (PMC, 2021)

En un estudio del 2024 sobre la relación entre factores psicosociales laborales, fatiga y calidad del sueño en profesionales de la aviación, Rodrigues, et al. (2024), identificaron que la exposición continua a exigencias psicológicas altas se asociaba con peor calidad del sueño y niveles elevados de fatiga, lo que podría afectar el desempeño seguro. Este hallazgo sugiere una ruta indirecta del estrés laboral hacia la degradación del rendimiento operacional.

Otra fuente valiosa es la revisión de Derdowski et al. (2023), que examina la relación entre factores psicosociales y seguridad en industrias de alto riesgo. Estos autores concluyen que hay evidencia preliminar consistente de que ambientes laborales con presión crónica, baja claridad en roles, falta de control y escasa retroalimentación fomentan condiciones inseguras, pues los trabajadores pueden reducir su adhesión a protocolos para conservar recursos psicológicos. Aunque el estudio no es específico para aviación, su alcance en industrias críticas lo hace relevante como argumento de transferencia teórica. (Derdowski et al., 2023)

Adicionalmente, el reporte *Driving Progress on Mental Health and Psychosocial Safety in Global Aviation* destaca que muchos costos psicosociales en aviación están subestimados en la gestión tradicional de seguridad. Se advierte que la salud mental, el estrés crónico y la evitación de tratamiento por temor a sanciones médicas actúan como riesgos "latentes" que pueden manifestarse como incidentes cuando se combinan con presión operacional. Esta perspectiva conjunta resalta cómo los riesgos psicosociales no solo influyen sobre individuos, sino que socavan la eficacia de los sistemas de gestión de seguridad. (ICAO, 2024)

Otra contribución específica proviene de Hu et al. (2024), quienes evaluaron cómo la seguridad psicológica (la percepción de que es seguro expresar ideas o preocupaciones sin represalias) influye sobre la adopción de prácticas de seguridad entre auxiliares de vuelo. Encontraron que cuando los miembros de tripulación perciben mayor seguridad psicológica, aumentan las conductas de "voice" (expresión constructiva) que favorecen intervenciones tempranas ante condiciones inseguras. Este hallazgo conecta el clima psicosocial con la capacidad preventiva de la cultura de seguridad. (Hu et al., 2024)

En conjunto estos hallazgos permiten construir una comprensión más matizada: los riesgos psicosociales no operan solo como manifestaciones aisladas, sino que modelan las condiciones internas del actor (fatiga, agotamiento, tensión cognitiva) y, al mismo tiempo, actúan como factores latentes que erosionan la capacidad de los sistemas de seguridad para interceptar errores antes de que ocurran. Para el ámbito aeronáutico, esta sinergia implica que los programas de seguridad operacional deben incorporar evaluaciones sistemáticas del bienestar psicosocial, mecanismos

proactivos de protección psicológica y un enfoque preventivo que reconozca los riesgos invisibles tanto como los visibles.

## **PAPEL DE LA CULTURA DE SEGURIDAD COMO MEDIADORA ENTRE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES Y EL DESEMPEÑO SEGURO EN LA AVIACIÓN.**

La revisión y reflexión teórica permiten identificar que la cultura de seguridad actúa como un puente crucial entre los riesgos psicosociales y el desempeño seguro, moldeando cómo los efectos negativos de las tensiones psicosociales pueden mitigarse o amplificarse en las prácticas cotidianas de seguridad. En primer lugar, la literatura del ámbito de recursos humanos y organizaciones sugiere que el clima psicosocial de seguridad (o psychosocial safety climate) puede mediar la relación entre prácticas laborales exigentes y resultados operativos. Un estudio con tripulantes de aerolíneas en Canadá, Alemania y Francia, realizado por Mansour, Noguès y Tremblay (2021), encontró que las prácticas de recursos humanos orientadas a potenciar capacidad, motivación y oportunidades (AMO) tienen un efecto indirecto sobre el desempeño de recuperación de servicio (service recovery performance) cuando se activa un clima de seguridad psicosocial favorable – es decir, cuando los trabajadores perciben que la organización protege su salud mental y les permite expresar preocupaciones sin represalias. Esa mediación del clima refuerza la hipótesis de que la cultura de seguridad puede amortiguar los efectos negativos del estrés laboral sobre el desempeño.

Además, documentos del sector aeronáutico insisten en que la gestión de riesgos psicosociales no debe verse como una actividad paralela, sino integrada al Sistema de Gestión de Seguridad (SMS). En el informe Driving Progress on Mental Health and Psychosocial Safety in Global Aviation se plantea que una cultura organizacional que incorpora explícitamente la salud mental y el bienestar como parte de su compromiso con la seguridad es más capaz de “interceptar” fallas humanas latentes originadas en condiciones psicosociales adversas. En este enfoque, la cultura de seguridad cumple un rol mediador al proporcionar canales de reporte, prácticas de soporte psicológico, normas de confianza y políticas justas que modulan los efectos del estrés en los actores operativos (ICAO, 2024).

También es pertinente el desarrollo reciente promovido por la FAA sobre evaluación continua de cultura de seguridad. En el documento Safety Culture Assessment and Continuous Improvement in Aviation se revisa cómo las organizaciones de aviación han intentado estructurar evaluaciones de cultura para transformar percepciones en mejoras operativas. Si bien ese reporte se orienta más al mantenimiento y no directamente al estrés psicosocial, su argumento central es que la cultura debe tener mecanismos de retroalimentación sistemática y dinámica para traducir hallazgos

culturales en acciones seguras. Esa capacidad de retroalimentación sugiere que una cultura madura puede mediar positivamente la relación entre condiciones psicosociales y resultados de seguridad. (FAA, 2023)

Por otra parte, la psicología aeronáutica aporta que la cultura de seguridad no es homogénea, sino que interactúa con competencias no técnicas (comunicación, liderazgo, reporte) de manera que en contextos de alta cohesión cultural, los trabajadores pueden compensar mejor el desgaste psicosocial y responder con comportamientos de mitigación. En ese sentido, la cultura de seguridad fortalece los mecanismos de resiliencia cognitiva y colaborativa que moderan los efectos negativos del estrés, facilitando que los operadores participen en prácticas de seguridad activa incluso bajo presión. Esta perspectiva conecta con los principios del Safety Differently y la Just Culture, donde la cultura no solo impone reglas, sino que habilita a las personas para aprender de los errores sistemáticamente y sin temor.

En síntesis, del análisis realizado emerge que la cultura de seguridad tiene carácter de mediadora crítica: amortigua los impactos adversos de los riesgos psicosociales sobre el desempeño seguro, al ofrecer soporte organizacional, estructuras de reporte, confianza psicológica y retroalimentación continua. En organizaciones con una cultura de seguridad débil, los riesgos psicosociales tienden a expresarse más directamente en incidentes operacionales, pues las fallas latentes carecen de rutas de intervención. En contraste, una cultura de seguridad resiliente y adaptativa puede transformar condiciones psicosociales adversas en puntos de aprendizaje, preventión y mejora.

## **APORTES DE LA PSICOLOGÍA AERONÁUTICA EN LA COMPRENSIÓN Y GESTIÓN INTEGRADA DE LOS FACTORES HUMANOS Y PSICOSOCIALES VINCULADOS A LA SEGURIDAD.**

El análisis de la literatura muestra que la psicología aeronáutica aporta marcos conceptuales, metodológicos y prácticos que permiten integrar de manera coherente la dimensión humana y psicosocial en la seguridad operacional. A diferencia de los enfoques puramente técnicos o normativos, esta disciplina se centra en cómo las capacidades, limitaciones y necesidades psicológicas de los trabajadores aeronáuticos afectan su rendimiento y, en consecuencia, la seguridad de las operaciones.

Un primer aporte relevante es el desarrollo de modelos de factores humanos que vinculan las demandas cognitivas y emocionales con la toma de decisiones en entornos de alta presión. En esta línea, Casner y Schooler (2020) argumentan que la automatización creciente en cabina ha desplazado el rol del piloto hacia funciones de monitoreo y gestión de sistemas, lo que genera nuevas demandas psicológicas y expone a riesgos psicosociales como la fatiga, la monotonía y la sobreconfianza.

Este aporte de la psicología aeronáutica permite entender que la seguridad no depende únicamente de la pericia técnica, sino también de la capacidad de mantener estados atencionales y emocionales óptimos en contextos cambiantes.

Otro aporte central es la gestión de la fatiga, reconocida como un riesgo psicosocial crítico en la aviación. Sprajcer, et al. (2022) destacan que los programas de Fatigue Risk Management Systems (FRMS), diseñados desde la psicología del trabajo y la ergonomía, permiten identificar y mitigar los efectos de la privación de sueño y la extensión de turnos sobre el desempeño cognitivo. Estos sistemas ofrecen un marco de integración donde la psicología aeronáutica contribuye con herramientas de evaluación subjetiva, biomarcadores de alerta y protocolos de descanso, articulando los riesgos psicosociales con los sistemas de gestión de seguridad operacional. En el plano organizacional, la psicología aeronáutica también aporta al fortalecimiento de competencias no técnicas a través de programas de Crew Resource Management (CRM). Según Terzioglu (2024), estas formaciones potencian la comunicación, el liderazgo compartido y la conciencia situacional, habilidades que actúan como recursos psicosociales frente a la presión laboral. De esta forma, la disciplina no solo estudia los efectos del estrés y el burnout, sino que ofrece intervenciones prácticas para aumentar la resiliencia de los equipos de trabajo en cabina y tierra. Finalmente, un aporte emergente de la psicología aeronáutica se encuentra en la seguridad psicológica y el fomento de culturas organizacionales abiertas al reporte de errores. Hu et al. (2024) mostraron que cuando los auxiliares de vuelo perciben que pueden expresar preocupaciones sin temor a represalias, incrementan las conductas de comunicación proactiva que fortalecen la prevención de incidentes. Este hallazgo confirma que la psicología aeronáutica no solo identifica riesgos, sino que también promueve entornos organizacionales que potencian recursos colectivos y refuerzan la cultura de seguridad.

En conclusión, la psicología aeronáutica se constituye en un eje articulador entre riesgos psicosociales, cultura de seguridad y desempeño operacional. Sus aportes abarcan desde la comprensión de las demandas cognitivas y emocionales hasta el diseño de sistemas y programas que mitigan la fatiga, fortalecen competencias no técnicas y promueven culturas seguras. De este modo, se posiciona como un campo indispensable para la gestión integrada de la seguridad en la aviación contemporánea.

## CONCLUSIONES

La reflexión realizada permite concluir que los riesgos psicosociales constituyen un componente crítico en la seguridad operacional del sector aeronáutico, pues sus efectos trascienden el ámbito del bienestar individual y se expresan directamente

en la probabilidad de errores humanos y fallas organizacionales. El estrés, la fatiga, el burnout y la falta de apoyo social no deben considerarse únicamente como fenómenos de salud laboral, sino como factores de riesgo latentes que condicionan la capacidad de respuesta de pilotos, tripulaciones y personal de tierra ante situaciones de alta exigencia.

Se confirma también que la cultura de seguridad desempeña un papel mediador esencial, capaz de amortiguar o intensificar la influencia de los riesgos psicosociales sobre el desempeño seguro. Allí donde la cultura fomenta confianza, apertura al reporte, apoyo organizacional y aprendizaje a partir del error, los impactos negativos del estrés y la sobrecarga se ven atenuados, transformándose incluso en oportunidades de mejora. En cambio, una cultura débil o punitiva expone a las organizaciones a la materialización más directa de los riesgos psicosociales en incidentes y accidentes.

En este escenario, la psicología aeronáutica se posiciona como una disciplina indispensable para comprender y gestionar de manera integrada los factores humanos y psicosociales. Sus aportes abarcan desde el diseño de programas de Crew Resource Management y sistemas de gestión de fatiga hasta la promoción de seguridad psicológica en los equipos de trabajo. La disciplina no solo aporta explicaciones teóricas, sino que ofrece herramientas prácticas que fortalecen los recursos cognitivos, emocionales y sociales de los trabajadores de la aviación, alineándolos con los sistemas de gestión de seguridad operacional y con los programas de seguridad y salud en el trabajo.

En conjunto, los hallazgos permiten afirmar que la seguridad aeronáutica del futuro no puede basarse únicamente en la reducción de fallas técnicas, sino que debe integrar de manera estructural la gestión de los riesgos psicosociales y la promoción de culturas organizacionales resilientes. Reconocer y atender estas dimensiones no solo fortalece el bienestar de quienes trabajan en el sector, sino que constituye un requisito estratégico para garantizar operaciones seguras, sostenibles y confiables en un entorno marcado por la complejidad y el cambio constante.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍCAS

Cahill, J., Cullen, P., Anwer, S., Wilson, S., & Gaynor, K. (2021). Pilot work related stress (WRS), effects on wellbeing and mental health, and coping methods. *The International Journal of Aerospace Psychology*, 31(2), 87–109. <https://doi.org/10.1080/24721840.2020.1858714>

Cross, D. S., Wallace, R., Cross, J., & Mendonca, F. C. (2024). Understanding pilots'

- perceptions of mental health issues: A qualitative phenomenological investigation among airline pilots in the United States. *Cureus*, 16(8), e66277. <https://doi.org/10.7759/cureus.66277>
- Derdowski, L. A., Øvergård, K. I., & Kaarstad, M. (2023). Psychosocial factors and safety in high-risk industries: A multilevel review. *Safety Science*, 162, 105948. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2022.105948>
- Dollard, M. F., & Bailey, T. (2021). Building psychosocial safety climate in turbulent times: The case of COVID-19. *Journal of Applied Psychology*, 106(7), 951–964. <https://doi.org/10.1037/apl0000939>
- Hu, S., Zhang, M., Wang, Z., Li, F., & Xiao, X. (2024). The effects of psychological safety and employee voice behavior on flight attendants' mindful safety practices adoption: The moderating roles of ethical leadership and traditionality. *Frontiers in Public Health*, 12, 1398815. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1398815>
- International Civil Aviation Organization. (2024). Driving progress on mental health and psychosocial safety in global aviation. ICAO. <https://doi.org/10.57071/9k2y-qd71>
- Key, K. N., Hu, P. T., Choi, I., & Schroeder, D. J. (2023). Validating a safety culture toolkit for aviation maintenance. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*, 67(1), 2030–2034. <https://doi.org/10.1177/21695067231192404>
- Mansour, S., Noguès, S., & Tremblay, D. G. (2021). Human resource practices, psychosocial safety climate, and service recovery performance: Evidence from airline cabin crews in Canada, Germany, and France. *The International Journal of Human Resource Management*, 33(21), 4267–4295. <https://doi.org/10.1080/09585192.2021.1949373>
- Rodrigues, R., Silva, A. M., & Teixeira, C. (2024). Psychosocial factors, fatigue, and sleep quality among aviation professionals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(1), 112. <https://doi.org/10.3390/ijerph21010112>
- Sprajcer, M., Jay, S. M., & Gunderson, P. (2022). Fatigue risk management systems: A review of the literature. *Sleep Medicine Reviews*, 62, 101404. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101404>
- Terzioğlu, M. (2024). The effects of crew resource management on flight safety cul-

ture: Corporate crew resource management (CRM 7.0). *The Aeronautical Journal*, 128(1326), 1743–1766. <https://doi.org/10.1017/aer.2023.113>

Wen, C. C. Y., Cherian, D., Schenker, M. T., & Jordan, A. S. (2023). Fatigue and sleep in airline cabin crew: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2652. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032652>

Wingelaar-Jagt, Y. M. T., Huizinga, B., & Houtman, I. L. D. (2021). Fatigue in aviation: Safety risks, preventive strategies, and pharmacological interventions. *Frontiers in Physiology*, 12, 712628. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.712628>

Worthington, K. K., Gay, R., Hu, P. T., Choi, I., & Schroeder, D. J. (2023, diciembre). Safety culture assessment by FAA aviation safety inspectors (DOT/FAA/AM-23/39). FAA Office of Aerospace Medicine. <https://doi.org/10.21949/1404264>

Yanzeng, W., Chao, L., Lijun, Z., & Chong, W. (2024). The mechanisms linking perceived stress to pilots' safety attitudes: A chain mediation effect of job burnout and cognitive flexibility. *Frontiers in Public Health*, 12, 1342221. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1342221>

